

O`ZBEKISTAN RESPUBLIKASI XALIQ TA'LIM WA'ZIRLIGI

A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı

Dene ma'deniyatı fakulteti

Dene ma'deniyatı qa'niygeligi
(5112000)

3-b kurs talabası Sultanov Axmettin'
«Jen'il atletika ha'm onı oqıtıw metodikası» pa'ninen

KURS JUMISI

Tema: Jas sportshının` psixologiyalıq tayarlıg`ı

Orınlag'an.

A.Sultanov

Qabılag'an

P.Nasırov

NO'KIS-2015 jıl

Reje

1.Kirisiw

2. Joqarı klasslarda jen`il atletika sabag`ın o`tiw jolları

3. Jas sportshının` psixologiyalıq tayarlıg`ı

4. Psixologiyalıq tayarlıqtin` trener iskerligine g`a`rezligi

5.Juwmaqlaw

6. A`debiyatlar

Kirisiw

Arnawlı-psixologiyalıq tayarlıq sportsmennin` jumısqa, oqıwg`a, jen`il atletika menen shug`ıllanıwg`a, ha`m minez qulqın joqarı ideyallıq jaqtan du`ziwge ılayıq bolıwı kerek, ha`m sondayaq adamnın` o`zliginin` g`ayratlıq qa`siyetin tayarlawg`a: bir maqsetke umılǵ`anlıqtı, baslama ko`teriwshilikti, o`z betinshelikti, ma`rtlikti, qaytpashlıqtı ha`m qaysarlıqtı, sheshiwshilikti, o`zin-o`zi tuta biliwshilikti, turaqlıqtı.

Bunın`day jag`dayda en` baslısı bolıp ha`rbir komanda ag`zasının` ha`r qaysısının` qızıǵ`ıwshılıǵ`ı ja`ma`a`t qızıǵ`ıwshılıǵ`ı menen dus kelgen, dos bir maqsetke umılǵ`an komandanı du`ziw bolıp esaplanadı, ja`ma`a`ttin` barlıq ag`zalarına birdey talap bolıwı kerek, komanda boyınsha o`z joldaslarına bolǵ`an menmenlik qatnasqa ha`reket utılǵ`an ushın ayıptı basqalarg`a awdarıwg`a urınıw sheshiwshi tu`rde toqtatılıwı kerek. Sportsmenler ha`m trener arasında normal is qatnasıǵ`ı bolıwı kerek. Oyinshılardı tayarlawda a`hmiyetli faktorlar bolıp trenerdin` insanıylıǵ`ı jatadı, onın` iseniwshiligi, o`z isine sadıqlıǵ`ı, a`dep-ikramlıq qa`siyetleri ha`m ulıwma intellektualıq rawajlanıwı.

Adam sport penen shug`ıllanıw shınıǵ`ıwlar o`tkeriwde ha`m sport jarıslarına qatnasqanda fizikalıq awırmanlıq jag`dayında organizmnin` qan aylanıw sistemasına belgili da`rejede ta`sir jasaydı. Sebebi bulshıq etke berilgen awırmanlıqlar na`tiyjesinde ju`rektin`

sog'ıwı basqa adamlarg'a qarag'anda ko'birek boladı. Sonday-aq organizmnin' qan aylanıp ta'miynleniw da'rejesi de bir qansha ku'sheyedi. Sonlıqtan sport tu'rlerine qaray o'zlerine ta'n bolg'an shınıg'ıw rejimi sa'ykeslenip ju'rektin' qısqarıw qan aydaw mu'mkinshiliklerine qaray du'ziliwi kerek. Eger de shınıg'ıw ha'dden tis zarlap alıp barılsa, yamasa adam ayırım bir ju'rek qan tamır keselligi menen kesellenip ha'm ol tolıq anıqlanbay turıp shınıg'ıw waqtında berilgen u'lken awırmanlıqlarg'a yamasa sport jarıslarındag'ı awırmanlıqlarg'a shıdam bere almay patologiyalıq jag'dayg'a da o'tip ketiwi mu'mkin. Ju'rek qan tamır sistemasının' iskerligin anıqlawda ha'zirgi zaman sport meditsinasının' jetiskenliklerine su'yengen halda arnawlı usıllar menen, arnawlı a'spablar ja'rdeminde o'lshenip, anıqlanıp sport tu'rlerine qaray onın' shınıg'ıw rejimi, shınıg'ıw mu'ddeti ha'm ha'r bir adamnın' jeke funktsionallıq psixoemotsionallıq o'zgesheliklerin u'yreniledi. Sportshılarda ju'rek iskerliginin' xızmetin tınısh jag'daylar da tekserilip ko'riledi. Olardan elektrokardiografiyalıq, ekokardiografiyalıq, fonokardiografiyalıq, rentgenografiyalıq sfigmo usıllar arqalı tekseriledi ha'm olardıń juwmaqlarına qaray sportshının' den sawlıq jag'dayına, qan aylanıw sistemasına, ju'rek qan tamırlar iskerligine baha beriledi.

Joqarı klasslarda jen`il atletika sabag`ın o`tiw jolları

Joqarı klass oqıwshıları imkaniyatları ha'm jas o'zgesheliklerin esapqa alg'an halda tezlikti, shaqqanlıqtı, ku'sh ha'm shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw.

Tezlik, shaqqanlıq, ku'sh ha'm shıdamlılıq sıyaqlı dene sıpatların har bir oqıwshılar qanday dene jumısların orınlamasın ba'ribir kerek boladı. Bul sıpatlardı rawajlandırıw oqıwshılarda ha'reket ko'nlikpelerin qa'liplestiriwge baylanıslı, sonın' ushın sabaqlarda dene shınıg'ıwları orınladıw ha'r qıylı tezlikte qaytalaw den sawlıqtı asırıp barıw, shınıg'ıwlardın' dawamıylıg'ı, shınıg'ıwlardın' orınlanıw ta'rtibin o'zgerittirip barıwg'a u'lken a'hmiyet beriw kerek.

1. Shıdamlılıq.

Joqarı klass oqıwshılarında shıdamlılıq ko'rsetkishlerin anıq jaqsı rawajlandırılğ'an boladı. Qızlar jigitlerge qarag'anda shıdamlılıq ta'repinen arqada qaladı. Bularda shıdamlılıq qısqa aralıqlarg'a 100-200 m, a'ste, o'zgeriwshen' ha'm qaytalaw shınıg'ıwlar metodi menen tarbiyalanadı, dem alıw aralıg'ı 100-150 m ge ju'rip keliw.

Bizlerge belgili 16-15 jastag'ı oqıwshılar organizmin bir tegis ha'm tez rawajlanıw o'zgesheliklerin iye. Bul jasta organizm sıpatlı rawajlanadı. Ha'r jılı balanın' o'siwi 2-4 sm ge awırlıg'ı bolsa 4-5 kg g'a, ko'kirek quwıslıg'ı aylana formag'a iye, qabırğ'alar gorizental jaylasqan, bul bolsa ko'kirek quwıslıg'ının' ken'eyiwine kesent beredi.

Dem alıw jiyiligi minutına 90-100 ma'rte nagruzka bolsa ko'p ta'sir etedi. 1 min 140-150 qandı ku'shli ag'ıwı ju'rek bulshıq etlerinin' qısqarıwı ku'shinen emes ba'lki ju'rektin' qısqarıwı esabınan boladı.

U'lken jastag'ı mektep oqıwshıları dene ta'rbiya sabag'ı du'zilisi tiykarınan k bo'limnen ibarat boladı. Sabaqtın' tiykarg'ı bo'limi 10-15 minut. Wazıypası oqıwshılar ta'repinen ha'reket ha'm dene sıpatları tarbiyalang'an boladı.

Sabaqtın' tayarlıq bo'limi 30-35 minut. Sabaqqa tayarlıq o'tiletug'ın sabaqtın' tiykarg'ı bag'darların salıw ushın jaqsı bag'dardan baslanadı, oqıwshılardıń tayarlıq da'rejesine qarap kerekli metodlar tan'lanıp alınadı.

Sabaqlarg'a tayarlıq ha'reket qag'ıydaları boyınsha dene shınıg'ıwların oqıwshılar ta'repinen orınlanıwına qaratılğ'an boladı.

Sabaqtın' kirisiw bo'limi to'mendegi ma'selelerdi sheshedi, sho'lkemlestiriw, oqıwshılar dıqqatın orınlanatug'ın jumıslarg'a qaratıw sezimlerin arttırıw, tik turıw ha'm gewdeni tutıwdı u'yreniw ha'm t.b.

Quralları ha'm u'yreniw metodları.

U'lken jastag'ı mektep oqıwshılarında qollanılatus'ın tiykarg'ı dene ta'rbiya quralları to'mendegi dene shınıg'ıwlaınan ibarat boladı.

Barlıq adamlar ushın en' tiykarg'ı qural bolıp dene shınıg'ıwları esaplanadı.

Ha'reket bul dene shınıg'ıwları esaplanadı. Dene shınıg'ıwları dene ta'rbiya wazıypaların sheshiwde, ha'reket ko'nlikpeleri ha'm ta'jiriybelerin qa'liplestiriwde ha'reket koordinatsiyası, zat almasıwı, ju'rek qan-tamır sisteması iskerliginde dem alıw organizminde ha'mde dene sıpatların ta'rbiyalawda ken' qollanılatus'ın tiykarg'ı qurallardıń biri.

Sabaqtın' tiykarg'ı bo'liminin' konkret qansha dawom etiwı shınıg'ıwlardıń intensivligine, shug'ıllanıwshılardıń jası ha'm jınısına, sabaqtı baslap keminde tamamlaw ushın za'ru'r bolğ'an waqtının' mug'darına baylanışlı boladı. Mekteptegi sabaqlarda tiykarg'ı bo'limge 30-minut, sport shınıg'ıwlarında bolsa 40-minut ha'm onnan artıq waqt ajratılıwı mu'mkin.

Sabaqtın' juwmaqlawshı bo'limi jumıs qa'biletin pa'seyttiriw menen baylanışlı snaryadlardı jıynastırıw shınıg'ıwların tamamlaw ushın qayta

saplanıwdın' o'zi-aq derlik shug'ıllanıwshılardı bir qatar tınıshlandıradı. Bul nagruzkanı qaytarıwg'a xızmet etedi.

Sabaqtın' juwmaqlawshı bo'limi ushın to'mendegi pedagogikalıq wazıypalar esaplanadıY Ha'r qıylı da'rejedegi nagruzkadag'ı ha'reketlerdi ıxtıyarıy orınlay biliwi, shınıg'ıwlar ku'shin, tezligin a'ste aqırınlıq penen qaytara biliwdi u'yretiw. Orınlang'an jumıslardı analiz ete biliwdi u'yretiw. Bul wazıypalardı sheshiw ushın normalaw an'sat bolg'an ju'riw, jen'il juwırıw, a'piwayı ha'reketler, tantsa elementleri ha'm basqa sol sıyaqlı shınıg'ıwlar tanlanadı.

Bul wazıypalardıń sheshiliw ta'rtibi bir waqıttın' o'zinde nagruzkanı azaytıwdı ta'miynlewi kerek.

U'y tapsırmalarına ayırıqsha itibar beriw kerek, o'z betinshe shınıg'ıwlar, jarıslar, oyınlar ha'm usı sıyaqlı sho'lkemlestirilgen tadbirlerge qatnasıw menen tolıqtırıladı. U'y wazıypalarına itibarsızlıq shınıg'ıwlardın' sabaq ha'm sabaqtan tısqarı formaları ortasında o'z-ara baylanısı buzadı.

Sabaqta pedagogikalıq ta'repten durıs sho'lkemlestirilgen iskerliktin' barlıq tu'rleri ushın ajratılğ'an waqıt dawamında nagruzka intensivligin normalaw ushın dene ta'rbiyaning ha'r qıylı en' tiykarg'ı qurallarınan paydalanıladı. En' a'piwayı ha'reket koordinatsiyası ha'm tezligin belgilewshi funktsiyalar jaratıladı, keyinshelli ku'sh-quwatlıq ko'rsetkishleri maksimum da'rejege ko'teriledi ha'mde son'ınan ilajı barınsha shıdamlılıq ko'rsetiw imkaniyatları jaratıladı. Solarg'a muwapıq dene ta'rbiyanın' da'slepki basqışlarında tiykarınan koordinatsiya etiw ha'm tez juwırıwdı talap etiwshi shınıg'ıwlar o'tkeriledi. Ku'shti ta'rbiyalawshı shınıg'ıwlar, yadro ılaqtırıw, uzınlıqqa sekiriw, arqan tartıw, klassikalıq ha'm erkin gu'res elementleri usınıs etiledi.

ShıdamlılıqY Joqarı klass oqıwshılarında shıdamlılıq ko'rsetkishleri ju'da' jaqsı jaqsı rawajlang'an boladı. Qızlar jigitlerge qarag'anda

shıdamlılıq sıpatı boyınsha keyinde qaladı. Bularda shıdamlılıq qısqa aralıqqa 300-360 ge ju'rip keliw. Jigitler 400 m, kross juwırıw qızlar 600 m.

*İyiliwshen'lik*Y Joqarı klasslarda iyiliwshen'ligi barg'an sayın pa'seyip baradı. Sebebi tayanış apparatının' buwınları asadı. Sonın' ushın ko'binese iyiliwshen'likti tarbiyalaytug'ın shınıg'ıwlar beriw kerekli tolıq ampilituda menen belgilengen shınıg'ıwlardı F-K qosımsha jen'il prujina ta'rizli shınıg'ıwlar menen orınlaw domalaw, tik turıw, qaldırğ'ash, bul ten' salmaqlıq shınıg'ıwlarına tiyisli shınıg'ıwlar esaplanadı. Birjag'ada turıp, gewde aldığ'a iyilgen, ekinshi ayaq arqag'a keminde jelke biyikliginde ko'teriledi. Aktiv shınıg'ıwlardı orınlaw xarakteri boyınsha bir-birinen o'zgeshelenedi. Bir fazalı shınıg'ıwlar ha'm purjina ta'rizli shınıg'ıwlar (bir, eki ha'm u'sh ma'rte izbe-iz en'keyiwleri, silkiniw shınıg'ıwlarıH awırlıq penen ha'm awırılıqsız orınlanatug'ın shınıg'ıwlar. Bulshıq etler bul waqıtları kem sozılıwshan' boladı. Sonın' ushun (aldığ'a imkanı barınsha en'keyip), onın' natiyjesi ju'da' to'men boladı. Biraq shınıg'ıwlardı ta'kirarlag'an sayın olar qaldırğ'an na'tiyjeler jıynalıp, bir neshe on ma'rte en'keyilse, amplitudanın' artıwı ju'da' sezilerli boladı. Sonın' ushın sozılıwshan'lıqtı asıratug'ın shınıg'ıwlar seriyalar menen ha'r birin bir neshe ma'rte ta'kirarlap barıw lazım. Bunda seriyadan seriyag'a o'tken sayın ha'reket amlitudası arttırılıp barıladı.

Ha'r bir shınıg'ıwda sozılıwshan'lıq shınıg'ıwları azg'ana awırılıq payda bolg'ang'a shekem orınlanıwı lazım awırılıq payda bolıwı menen shınıg'ıwdı tamamlaw kerek. İyiliwshen'lik shınıg'ıwların o'z betinshe tapsırmalar sıpatında u'ye tapsırma retinde beriw bir qansha qolaylıqlar jaratadı.

Sabaqtı sho'lkemlestiriwde oqıtıwshının' oqıwshılar kontinenti klass, xanada, sektsiyalar menen metodları oqıwshılardı tapsırmalardı orınlaw

ta'rtibi oqıwshılardıń ha'm snariyadlardıń jumıs maydanshasındag'ı (zal, stadion, ashıq hawadag'ı) qaysı jerde turıwı na'zerde tutiladı. Sabaqtıń durıs sho'lkemlestiriliwi oqıw ta'rbiya wazıypaların sheshiw ushın optimal sharayatlardı jaratıp beredi. Bunda oqıwshılar toparlarg'a bo'linip, har bir toparlarg'a ayırıqsha oqıw tapsırmaları beriledi. Oqıw barlıq oqıwshılardı baqlap turg'an halda ha'r bir topar menen ko'birek isleydi ha'm sabaqtıń basqa ta'replerin jobalı tu'rde analiz etiw arqalı anıqlanadı.

Ha'r qıylı dene shınıg'ıwların paydalanıw ushın aylanba trenirovka metodıdan paydalanıladı. Bul qatan' reglamentlestirilgen shınıg'ıwlardıń bir qatar metodların o'z ishine alg'an sho'lkemlestiriwshen'lik metodikalarınan forması bolıp esaplanadı. Bul metod stantsiyalarg'a bo'linedi. Stantsiyalar a'dette x-ə0 bolıp, har bir stantsiyada bir qatar yamasa ha'r bir o'z betinshe toparlarg'a nagruzka tu'siwi menen baylanıslı bolg'an yamasa ulıwma ta'sir etiwshi ha'reketler ta'kirarlanadı.

Aylanba trenirovka ha'r qıylı dene sıpatların kompleksli ta'rbiyalawg'a arnalg'an bir qatar metodikalıq variantlarg'a iye boladı.

U'zliksiz shınıg'ıwlar metodı boyınsha aylanba trenirovka (tiykarınan shıdamlılıqtı ta'rbiyalawg'a) tolıq intervallarda dem alıw menen orınlanatug'ın intervallı shınıg'ıwlar metodı boyınsha tiykarınan ku'sh sarıplawg'a ha'm tezlik, arnawlı shıdamlılıqtı ta'rbiyalawg'a qaratılğ'an.

Dene ta'rbiya shaxstı ha'r ta'repleme rawajlandırıwda, ha'r ta'repleme barkamal ha'm ruwxıy qa'biletli shaxslardı qa'liplestiriwde u'lken a'hmiyetke iye.

Oqıwshı dene nagruzkaların orınlay alıw mumkin bolg'an normalardan biraz asırıp jiberse, darhal shug'ıllanıwshılardıń salamatlıg'ına zıyan jetiw qa'wpi tuwıladı ha'm dene shınıg'ıwları keri na'tiyjeler beriwi mu'mkin. Usıg'an baylanıslı, shug'ıllanıwshılardıń sheberligin asırıp barıw maqsetinde olar imkaniyatına qoyılátug'ın talaplar

da o'zgerip turadi. Dene ta'rbiyada orinlay alıwdın' sheshiwshi sha'rtlerinin' biri dene shınıg'ıwlardın' turaqlı dawam etiwı bolıp esaplanadı.

Orinlay alıw printsipin a'piwayı qıyınlıq dep alg'an jag'dayda son'ınan quramalıqraq pirntsipler tiykarında sabaq o'tiledi, ha'rektli shınıg'ıwlardı u'yrenip atırğ'anda ko'pshilik shınıg'ıw elementleri (bo'limleri) u'yreniwden bir pu'tin shınıg'ıwlardı iyelewge o'tiw yamasa ha'reket strukturasın a'ste aqırınlnı' penen qıyınlastırılıp barıw maqsetke muwapıq boladı.

Dene shınıg'ıwların' quramalılg'ına baha bergende, olardı' koordinatsiyalıq ta'repten quramalılg'ı ha'm og'an srıp etiletug'ın dene ku'shlerinin' o'zgeshelikleri menen ajratılıw kerek. Mısal ushun Shtanga menen orınlanatug'ın bazı bir shınıg'ıwlar koordinatsiyalıq ta'repten jen'il bolıwı ha'm ko'p nagruzka beriliwin talap etedi.

Oqıwshılar jumısının' na'tiyjeli shıg'ıwı ushın shınıg'ıw o'tkeriletug'ın maydanshada oqıtıwshılardı' snariyadlardın' qay jerde tu'siwi, turıwını dı baylanıslı boladı. Eger oqıwshı snariyadlar aralıg'ında tursa toparlarınan ba'ri shette qaladı. Sonın' ushın oqıwshı orındı durıs tan'lawı kerek.

Sabaqta shug'ıllanıwshılardı' qaysi orında turıwları jaqsı bolsa, intizamlıq ha'm kollektivshilikti ta'rbiyalawg'a sonshelli ko'p ja'rdem beredi.

U'lken dene nagruzkalar sharayatında aktiv ha'reket etkende shug'ıllanıwshılardı' denesine, psixikasına ha'm struktsional ta'repine qandayda bir jaraqat jetiwinin' aldın alıw u'lken a'hmiyetke iye. Sabaq o'tkizilip atırğ'an waqıtta jaraqat alıwdın' aldın alıwg'a oqıtıwshı ayırıqsha itibar beriwı kerek. İskerliktin' usı jumıslar menen baylanıslı bolg'an ilajlardı a'dette straxovka etiw dep ataladı.

Straxovka etiwidin' na'tiyjeligine qarap oqıtıw, tarbiya beriw printsiplarına qatan' boysıng'an jag'daylarda g'ana kerekli na'tiyjelerge erisiledi. Oqıwshılardıń joqarı an'ılıg'ı ha'm aktivligi, sabaqtı o'tiwdegi sistemalı ha'm izbe-izlik, oqıw materialların'ń tu'sinikli bolıwı ha'mde puxta o'zlestiriliwi jaraqatlanıwlarıń aldın alıwdıń birinshi da'rejeli sha'rti bolıp tabıladı.

Straxovkanın' profilaktikalıq ilajlardı to'mendegish bolıwı kerek, shınıg'ıwlar o'tilip atırg'an orındı ha'mde snariyadlardı ko'zden o'tkerip shıg'ıw, orınlanıp atırg'an waqıtta (ma'selen, ılaqtırıw shınıg'ıwlarında) shug'ıllanıwshılar biyqa'ter orınlardı bolıwların ta'miynlew.

Oqıtıwshının' metodikalıq ta'repten tayar ekenligi shınıg'ıwlarıń sho'lkemlestiriliwi, onın' tıg'ızlıq nagruzkaların normalaw metodların durıs sheshiliwi bolıp esaplanadı.

Jas sportshının' psixologiyalıq tayarlıg'ı

Jas sportshının' maqset boylap bag'darlang'an psixikasıń qa'liplestiriw ushın trenerge shınıqtırıwlarıń barlıq fizikalıq, texnikalıq taktikalıq bo'limleri n o'z ishine alğan psixologiyalıq ta'sir etiwlerdi rejege kore qollanıwı za'ru'r boladı.

Jas o'spirimlerin' sport xızmetinin' turaqlılıg'ı olardıń jeke psixofizologiyalıq o'zgesheliklerin olardıń trenirovkalar ha'm jarıslar barısındag'ı jag'dayların baqlaw, psixikalıq ha'm emotsionlıq jag'daylardı o'zbetinshe ta'rtipke salıwı ha'm ta'rtipke salıwdıń individuallıq usılların tan'law ha'mde arnawlı pedagogikalıq ta'sirl etiwlerdi esapqa alğan halda ta'miynlenedi.

Jas sportshını jarıslarg'a tayarlaw barısında onın' o'zi ha'm trener sport tayarlılıqlarının' qaysı usılları arkalı ulıwma tayar jag'dayga erisiw mu'mkinshiligin anıq ko'z aldına keltirip alıwı shart.

I. ulıwma fizikalıq ha'm ulıwma psixologiyalıq tayarlıq,

II. arnawlı psixologiyalıq tayarlıq;

Usı sport tu'rine ta'n bolgan erk qasiyetleri quramın jetilistirip barıw ha'm ju'zege keliwi mu'mkin bolgan qarama-qarsılıqlardı jen'iwge, o'zin tez tuta biliwge, ju'zege kelgan jag'daydı turaqlı ja'mlewge u'yretiw, shıdamlılıq ha'm o'zin men'geriwin rawajlandırıw; shınıg'ıwları orınlawg'a tayarlıq baqlawlıq, bag'darlıq xızmetti, ideomotorlıq tayarlıq usılların, ha'reketke kirisiw waqtın shınıg'ıwları orınlawdan aldın`dıqqat ja'mleniwinin` individual dawamlılıg`ın jetilistirip barıw, olardı anıqlap belgilep alıwg'a` u'yretiw; kelesi is -ha'reketlerdi rejelestirip alıwdı ha'm shınıg'ıwları orınlawın sınlı bahalap barıw qa'biletin jetilistiriw ha'reketlik ko'riw esitiw ha'm t.b. sezgilerdi rawajlandırıp «suw sezimin», «muz sezimi», «plonka sezimi» ha'm t.b. arnawlı qabıllawshılıqtı qaliplestiriw, shınıg'ıwları orınlaw barısında mag'lıwmatlardı analizlew ha'm ha'reketke du`zetiwler kirisiw qabiletin jetilistiriw; ishki jag'daylardı o'z betinshe du`zetiw usılları menen qurallandıırıw o'zin baqlap barıwg'a u'yretiw, bulshıq etlerdi bosan`lastırıw usılların dem alıwdı tuwrılaw, dıqqattı ha'm pikirdi tezlik penen basqa ob'ektke ko'shiriwdı, erkin ha'reketleniwlerdi mobillestiriwdı ha'm sholkemlestiriwdı men'geriwshi jetilistiriw nervlik psixikalıq salamatlıqtı qayta tiklew ha'm saqlaw usılları menen qurallanıw ga'p penen ta'sir ko'rsetiw autegen usılların psixologik du`zetiwshi trenirovkalardı puxta o'zlestiriw, ideomotorlıq tayarlıqlardı sportshının shaxslıq individuallıq psixologiyalıq ha'm psixologiyalıq o'zgeshelikleri menen baylanıstırg`an halda muwapıqlastırıw.

Sub`ektiv qıyınshılıqlar negizin jas sportshının` tan`lag`an sport tu'rine jas sportshının` tanlag`an sport tu'rine ushırasıwlar ha'm trenirovkalarg'a o'z jeke ob`ektivlik qatnası o'zgeshelikleri quraydı.

Bunday qıyınshılıqlar: jaraqatı menen baylanışlı qorqıw, komandalasları yaki joldaslarınan uyalıw tartınshaqlıq, qarsılasının` ku`shin ko`termelep qorqıw, bolıp otırǵan jarısqa qızıqpawı ma`selen, ko`lemi ha`m qatnasıwshıları jag`ınan onsha a`hmiyetli belmag`an jarıslar bolıwı mu`mkin .

Sub`ektivlik qıyınshılıqlardı jen`ip o`tiw barısında so`z benen ta`sir jasaw arqalı isendiriw, ha`mde o`zine ozi buyırıq beriw (sezimlerin basqarıwg`a qaratılǵan erk harketleri) usılları u`lken a`hmiyetke iye boladı. Usınday ha`m basqada usıllar jas sportshının` nerv sistemasın aldında turgan ma`selelerin sheshiwde aptimallılıq jag`dayg`a keltirip, onda sırtqı unamsız faktorlarg`a tınısh jag`daydag`ı qatnasta bolıwdı ta`rbiyalaydı.

Sport jarısları barısındag`ı qıyınshılıqlardı jen`iwle en` aldı menen erkli tayarlıqlar talap etiledi .Erk bul an` sezim menen birge insang`a o`zin basqarıwg`a mu`mkinshilik beriwshi psixikalıq jag`day bolıp tabıladı.

Tiykarg`ı erk qa`siyetlerine maqset boylap bag`darlanıw tırısqaqlıq ha`m umtılwshılıq o`z betinshelik initsiativalıq shıdamlılıq ha`m o`zin qolg`a ala biliwlik jatadı. Ha`r bir erklik sıpatlamanı jaqsı biliw trenerge jas sportshılardıń erk tayarlılıg`ın, erkin ta`rbiyalaw protsessin anıq du`ziwge ja`rdemlesedi.

Erkli tayarlılıqtın` tırnag`ın ekrtin` intellektuallıq (aqılıy o`z betinshelik sınılıq), morallıq (a`dep-ikramlılıg`ın ta`rbiyalaw) ha`m qıyınshılıqlardı jen`ip o`tiw ukıbın qalıplestiriw negizlerin jaratıw bolıwı tiyis .

Sportta erk ha`reketleri du`zetiwdin` texnikası o`zin sho`lkemlestiriw ha`m mobillestiriw uslıların o`z ishine aladı. Aldın`g`ıları sportshılardıń xızmeti ha`m jag`dayların ta`rtipke salıwg`a, ku`shin u`nemlewge, texnikasın du`zetiwge, ha`reketleri jag`daylarına yag`nıy dıqqattı bir

na`rseden ekinshisine ko`shiriw, ha`reketler texnikasına ja`mlewge, idealtorlıq tayarlıqqa dem alıwdı ta`rtiplestiriw ha`m t.b.larg`a qaratılğ`an. Ekinshisine o`zin isendiriw, qollap-quwatlaw, ma`jbu`rlew, buyırıw ha`m t.b.ler jatadı.

Trenirovkalar barısında u`lken sport tabıslarına bag`darlangan jolda. Ju`zege keliwshi tosiqlardı jen`iwge ta`jiriybe ha`m erkin qa`biletke erisip barıladı. A`sirese, trenirovkalardıń gu`res, yag`nıy tosiqlardı jen`iwdegi gu`res sıpatında alıp barılıwına komeklesiwshi basımlardan (a`lbette pedagogikalıq basqarıw astında) paydalanıw za`ru`r. Trenirovkalar o`zin ta`rbiyalar barıwg`a jetilewshi bolıwı sha`rt.

Tosqınlıqlardıń ju`zege keliw sebebi A.Ts.Pushdin` ko`rsetiwinshe, jas sportshınıń mu`mkinshiliklerinin` (fizikalıq, texnik-taktik. Teoretikalıq ha`m psixologiyalıq, a`sirese ekr tayarlıgı na`zerde tutılmaqta) xızmettin` ob`ektivlik sharayatlarına tuwrı kelmewinen ju`zege keledi. Tosqınlıqlar menen soqlag`ısıw ha`m olardı jen`iw barısında, eger bul protsessti trener de, sportshınıń o`zi de baqlap barsa erklik qakbiletlerdin` ju`zege keliwine, onı jetilistiriwge mu`mkinshilik jaratadı. Bunda trener hesh qashan jas sportshı ushın oylamawı. Al onıń oy –pikiri ham ha`reketlerinin` o`z betinshe keshiriwine, ha`r qanday jag`daydan, ha`r qıylı sport ma`selelerinde tuwrı sheshim qabıllawg`a sharayat jaratıp beriwi tiyis.

Trener jas o`spirimnin` erkin o`zi ta`rbiyalap, u`yrenip barıwın baqlap, barine kollektiv ag`zaların ha`reketlerin ha`r bir shaxslıq erkti ta`rbiyalaw olrdın` ba`rshesine birdey a`xmiyetli ma`selelerden biri bolıwına bag`darlawı za`ru`r.

Trener balalar sportta da`slepki qa`demlerinen onıń basshılıgına tolıq boysınıwn esapqa alıp. Balalardıń erklik qa`siyetlerin (ha`r birinin` o`zgesheligin esapqa alğan halda) ta`rbiyalap barıwında tuwrı ha`m

janalay ta'rzde tasir etkiziwin umitpawı kerek . bunda sportshılardıń o`zin-
o`zleri isendirip barıw da qol keledi.

Ulıwma psixologiyalıq tayarlıq barısında treer jas sportshının`
psixikalıq xızmetleri dinamikasın na`zerde tutıwı sha`rt.

Jas sportshının` ulıwma psixologiyalıq tayarlıg`ı arnawlı
psixologiyalıq tayarlıq ushın baza xızmetin o`tedi.

Jas sportshının` oyında jarısta qatnasıwg`a tayarlıg`ı ha`m bul
tayarlıqtı ushırasıw ayaqlanıwına shekem saqlap qalıwdan ibarat.

Jas sportshının` tayarlıg`ı o`zine iseniminde aqırına shekem gu`resiw
ha`m jen`iwge tayarlıg`ında, sezlerli da`rejedegi bekkemliliginde, o`z
ha`reketlerin basqarıp barıwında. Kewil keypiyatı ha`m maqsetke erisiwde
o`z ku`shin mobillestiriwge uqıplılıg`ında sıpatlanadı.

Psixologiyalıq tayarlıq ma`selelerine; ku`tilip otiırgan jarıs
o`zgeshelikleri ha`m ma`seelerin, ku`tilip atırg`an ushınasıwlar
sharayatların (waqıt. Orın, klimat sharayatları esaplaw sistemasın ha`m t.b.)
tolıq tusinip jetiw ha`m bul sharayatlarda na`tiyjeli ha`reketlerge tayarlıq;
qarsılastın` ku`shli ha`m ku`shsiz ta`replerin biliw, ha`mde bulardıń ba`rin
esapqa alıp tayarlanıw; talap etiliwshi ha`reket ta`jiriybelerin olardıń
psixologiyalıq quramın esapqa alıp bul qa`biletti joqarı na`tiyjeli da`rejege
jetkeriw; jen`iske belsene umtılwshılıqtı (jen`iske belgili sha`rtler qoyıw)
qa`liplestiriw; jen`iske erisiwde o`z ku`shine ku`shli isenip qa`liplestiriw;
ku`tilip atırg`an jarıstan aldın unamsız sezimlerdi jen`ip o`tiw; sport
formasının` sıpatlıq o`zgesheligi bolg`an ha`reketshen`lik sezimnin`
qozıwın jaratıw ha`m uslap turıw; maksimal erklik basımlarg`a tayarlıqtı
qozdırıw.

Bunday mashqalalar tek jarıs aldı da`wirinde g`ana ju`zege keledi,
sonlıqtan olardı tabıslı sheshiw jas sportshının` ulıwma psixologiyalıq
tayarlıg`ının` ratsionallıg`ı da`rejesinen anıqlanadı.

Jas sportshılardıń ukıalıq da`rejesi joqarılawı menen trenerdiń xızmeti dk o`zgeredi. Ol endi jas sportshınıń jeke belsendiligin sobıllastırwı, sho`lkemlestiriwi, ha`mde onıń o`zin baqlawın, uqıplılıg`ın, jetlistirip barıwı rawajlandırwı kerek.

Trenerge jas sportshını o`z organizminin` o`zgesheliklerine muwapıq trenirovkalar basımı darejesin, psixologiyalıq jag`dayın, ha`r qanday jag`dayda o`z ha`reketlerin du`zetiwin ta`rtipke salıp a`ste baqlap barıwı kerek. Bolajaq jarıslarg`a jas sportshınıń tayarlıgın qa`liplestiriwdin` negizgi usılı bolıp jarıs nızamlıqların jas sportshını jarısıwg`a jarıs protsessine ha`m jen`iske erisiwge umtılsın ko`rsetiwshi –aktiv jag`daylardı belgilew bolıp tabıladı.

Trener ta`repien jas sportshıg`a jarıs aldınan beriletugin tapsırmalar – belgilengen sha`rtler dep qabıllaw qa`te boladı. Jas sportshını jarısqa tayarlawdı belgilew: a) konkret- jarıslar da`wirinde jarıs aldı basqışında bolıp bo`linedi.

A`hmiyetli ushırasıwlarğa jas sportshılardı psixologiyalıq tayarlaw isleri to`mendegilerdi inabatqa alıwı tiyis. Jas sportshınıń shaxslıq diagnostikalıq ha`m tayarlıqtın` ba`rine basqışlarında o`z jag`dayın basqara alıw sıpatlamasın alıw; jas o`spirimdi qıyın jag`daylarda qatan` gu`resler barısında psixologiyalıq turaqlılıg`ın ta`miyinlew maqsetinde o`z psixikalıq jag`dayın baskarıw ukıplılıg`ın jetilistiriw ushın ba`rshe qag`ıydaları menen jarıs gu`reslerin modellestiriw; Ku`shli basım astında o`tkerilgen trenirovkalardan son` ku`shlerdi qayta tiklew maqsetinde dem alıw, kewilli waqıt o`tkeriwlerdi, ha`mde psixikanı du`zetiwshi trenirovkalardı optimal ta`rizde sho`lkemlestiriw.

Da`slepki psixikalogiyalıq tayarlıq barısında trenerge sport jarıslarındag`ı anıq ma`seleler qatnasın esapqa alıp jas sportshınıń o`zin ha`m qarsılasların bahalaw qa`blietin qa`liplestiriw ju`da` za`ru`r .

Trenerge jas sportshının` shaxsın g`ana emes, al onın` waqıtlıq psixikalıq jag`dayların da na`zerden qashırmawı tiyis. Jarısaldı psixikalıq halatları; 1 shaxslıq ha`m jag`daylıq; 2. Teren` ha`m ju`zeki; 3; unamlı ha`m unamsız; 4) qısqa ha`m dawamlı; 5) ju`zeki ha`m teren` an`lang`an bolıp bolinedi.

Jarıs aldı jag`daylardın` bunday klassiyaikatsiyası sport xızmeti baslamasına g`ana ta`n jag`daylardı na`zerde tutıwg`a mu`mkinshilik beredi. «Oyın» jag`dayların klasifikatsiyalawd, olardı jarısaldı jag`daylardın` o`zgesheliginen kelip shıgıp shegaralanıwı (ajratılıp) ko`rsetiliwi so`zsiz

Jas o`spirimlerdin` sport xızmeti sport ha`reketlerin orınlawda. Ten`lesleri menen o`z-ara qatnaslarda sport ma`selelerdi sheshiwde ju`zege keliwin sport emotsiyaları dep atalıwshı o`zine ta`n sport emotsiyalıq jag`daylar menen sıpatlanadı.

Komandanın` ku`tilip atırğ`an ushırasıw da`stu`rin tekseriw ha`m anıqlastırıw da`wirindegi psixikalıqu` tayarlıg`ının` a`hmiyetli ma`selesi jas sportshının` o`z ishki jag`dayın bolajaq jarısqa qatnasıwına qaray ta`rtipke salıw. Jas sportshının` ishki jag`dayın du`zetiwdin` anıq usılların tan`law onın` individuallıq psixologiyalıq o`zgeshelikleri menen belgilenedi. Sonlıqtan trenerge bul jag`daylar haqqında, emotsionallıq-erklik sıpatlar haqqında ha`m dıqqat. Tezlik, reaktsiyalar, eslew ha`m t.b. a`hmiyetli psixikalıq xızmetler haqqında anıq mag`lıwmatlarga iye bolıw ju`da` za`ru`r .

Da`slepki psixologiyalıq tayarlıq protsessinde psixiologiyalıq jag`daylar o`zin jendiriw, autogen shınıqtırıw, dem alıw shınıg`ıwları ja`rdeminde alıp barıladı.

O`zin jen`diriwdin` aktiv usılları qatarına o`zin tayarlawdın` usıllarınan; o`zin jarıs na`tiyjesi komanda ushın onsha a`hmiyetli emes,

sonlıqtan ku`shiti aqırına shekem ja`mlew sha`rt emes dep isendiriw (bul usıl. Eger sportshı, o`zin ha`dden tıs «suwıtıp» alsa utılısqa da alıp keliwi mu`mkin) Jarıs jag`daylarına qarsılaslardın` ku`shi na`tiyjesin abstraktlastırıw ha`m o`zin jarıs gu`resinde tolıg`ı menen «sarplawg`a» tayarlaw (bul usıl jas sportshı jaqsı tayarlıq da`rejesine iye bolsa g`ana na`tiyjeli, biraq o`zine ha`dden tıs isenip, ha`dden tısqarı ha`reketleniwshilik te utılısqa alıp keliwi mu`mkin)

Jas sportshını ja`ne, jarıslar dawamında ku`shin mobillastırıwg`a u`yretiw kerek. Qıyın ha`m juwapkershilikli xızmetti orınlawg`a` tikkeley tayarlıq jag`dayın mobilizatsiyalang`an tayarlıq dep ataladı. Mobilizatsialıq tayarlılıq du`zilisi . Sportlıq tayarlılıq bul jas sportshının` potentsiyallıq mu`mkinshilikleri, al mobilizatsiyalıq tayarlıgı –bul usı tayarlılıqtın` mobillasıw da`rejesi. Adekvatlıq tayarlıq bolajaq ha`reketlerdin` tabıslı orınlanıwın ta`miyetleydi. Adepvatlıq emes tayarlıq ku`shlerdin` asırılğ`an ha`m jetersiz mobilizatsiyag`a iye tayarlıqlarga bo`linedi. Eger jetersiz mobilasıw a`hmiyetli ha`reketlerdin` tabıslı orınlanıwına tosqınlıq jasasa, al asırılğ`an mobillasıw tek g`ana ha`reketlerdin` koordinatsiyası za`ru`r jag`daylarında g`ana tosqınlıq ko`rsetedi.

U`lken jastag`ı jas o`spirimler ushın o`zin isendiriwdin` arnawlı metodikası autogen trenirovka bolıp tabıladı. Bul metodikanın` negizin ekinshi signallıq insan nerv sistemasına unamlı ta`sir jasawshı qozdarawshılar quraydı. So`ylew qozdırıwshıları arqalı ulıwma ha`m orınlıq, bulshıq etlerdin` bosasıwı dem alıwdın` tınıshlanıwı ha`m basqada fiziologiyalıq protsesslerdin` normalasıwg`a ju`zege keledi.

Emotsionlallıq qozıwdı jen`ip o`tiw ushın bulshıq etlerdi isletiwshi ha`m bosatırıwshı shınıg`ıwları qollansa boladı. Olarjas sportshını jarıs jag`dayların umıtıwg`a nerv sharshag`an jog`altıwg`a mu`mkinshilik beredi.

Trenerlerge ha'm jas sportshılarg'a emotsionallıq jag`daylar o`zgeshelikleri sıpatlamasın ha'm olardıń ju`zege keliwinin` sırtqı ko`rinislerin biliwi ju`da` za`ru`r. Sebebi olardı jaqsı biliw arqalı jarıslar barısında arnawlı psixologiyalıq protsesslerinde bul jag`daylardı tolıq basqara aladı.

Jarıslar waqtında jas o`spirimnin` emotsionallıq jag`dayı ju`da` ko`p tu`rliligi menen birewinen ekinshisine izbe-iz, tez, ha'tteki bazı hallarda qarama-qarsı o`zgeriwi menen sıpatlanadı.

Jarıslar barısında jas o`spirimlerin` emotsionallıq intensivligi ko`binshe anıqlaw qıyın bolgan ko`plep faktorlardan ibarat. Biraq jas sportshının` emotsionallıq jag`dayının` ju`zege keliwine alıp keliwin bir qansha jag`daylardı korsetiwge boladı; jarıslardıń jeke ha'm ja`miyetlik a`hmsiyeti; qatnasıwshılar quramı; jas sportshılardıń tayarlıq da`rejesi jas sportshının` jeke psixologiyalıq o`zgeshelikleri; o`zin ta`rtipke salıw usılların biliwi psixikalıq jag`dayın ha'm olardı qollana biliwin mobillastırıw; starttan aldın o`zin uslap dıqqatın bir jerge ja`mley alıwı;

Jarıs paytında trenerdin` ko`rsetpeleri anıq sheshimli bolıwı sha`rt Jas sportshının` psixologiyalıq jag`dayın jaqsı biliw, og`an o`z waqtında tiyisli ko`rsetpeler beriwde ju`da` qol keledi.

Arnawlı psixologiyalıq tayarlıqtın` tabıslılıgın onın` individuallasıwı da ta`miyinleydi.

Psixologiyalıq tayarlıqtın` trener iskerligine g`a`rezliligi

Jas sportshını psixologiyalıq tayarlaw protsessi trenerdin` ha`r qıylı ta`jiriybeli talap etip, ha`r bir basqışta o`z aldına onın` xızmetinin` ha`r qıylı komponentleri jeterli rol` atqaradı.

Ulıwma psixologiyalıq tayarlıq basqışında trenerdin` kommunikativlik (jas o`spirimlerin` ishki du`n`yasın u`yreniwge o`z

aldına itibar beriwdi talap etiwshi) xızmeti jetekshi rol` atqaradı. Usta-trenerlerjas o`spirimler menen qarım-qatnas jasay aladı ha`m usının na`tiyjesinde komandada ta`rtipti ta`miyenleydi. Olar ha`r bir jas o`spirimnin` mu`mkinshiliklerin a`dewir bahalay aladı, ha`mde pedagogikalıq ma`selelerdi sheshiwde komanda kollektivin o`z ja`rdeminlerine aylandıradı. Usının` o`zi de jas o`spirimlardin` ha`m o`zinin` xızmetin jetilistiriwge mu`mkinshilik beredi.

Arnawlı psixologiyalıq tayarlıq basqışında trenerdin` jetekshi roli sho`lkemlestiriw xızmetine koshedi. Usta trenerler jas sportshılardin` instruktan da`wirinde ayırıqsha ma`seleler sıpatında texnik-taktik usıllardin` tuwrı orınlanıwın baqlawdı jas o`spirimlerdi o`zin tuta biliwge u`yretiwde dep ko`rsetedi. Pedagogikalıq ma`selelerdi sheshiw barısında diognostika usılların men`geriwi na`tiyjesinde. Bu trenerler tapsırmalarg`a qızıg`ıwshılıg`ın oyatıw, sport usılların qa`te orınlaw sebeplerin anıqlaw sıyaqlı ma`selelerdi tez sheshe aladı.

Juwmaqlawshı instruktoli da`wirinde trener texnik-taktik usıllardin` orınlanıw sıpatın analizlewge ha`m trenirovka na`tiyjelerin bahalawg`a ko`p waqıt ajıratadı.

Da`stepki psixologiyalıq tayarlıq basqışında jetekshi rol` jostikalıq xızmetke tiyisli . Ta`jiriybeli trenerler; pedagogikalıq pikirlerdi ha`m metodikalıq ma`sla`ha`tlerdi a`meliy qollanıwge`a jas sportshılardı teoretikalıq bilimlerdi kollanıwda u`yretiwge; balalarg`a ta`sir etiw ushın en` na`tiyjeli quralların tan`lap alıw maqsetinde pedagogikalıq sport pedagogikasında o`zinin` ha`m okıwshılarının ku`shli ha`m ku`shsiz ta`replerin kore biliwge; jas sportshılardin` qıyınshılıqların aldın ala ko`re biliwge umtıladı.

Jarısar aldı psixologiyalıq tayarlık basqışının` negizin trenerdin` konstruktivlik xızmeti quraydı . Usta –trenerler jas o`spirimlerge maqsetke

muwapıq sport tapsırmaların tapsırıwg`a ha`reket etedi; oqıwshılar ta`repinen taktik psixologiyasın; kerekli sport u`skenelerin tayarlaw; jarıslarda qatnasıwı ushın jas o`spirimlerde mobilizatsiyalıq tayarlıqtın` jaralıwına ja`rdem etiwshi ratsionallıq quramdag`ı sabaqlardı tan`lap aladı; jas o`spirimlerge individuallıq ha`m jaslıq o`zgesheliklerin esapqa alğan halda olardıń psixikalıq halatlarına tuwrı ta`sir jasay aladı.

Jarısbarısında arnawlı psixolgiyalıq tayarlıq basqışında trenerdin` sho`lkemlestiriwshilik ha`m kommunikativlik xızmeti a`hmiyetli orın tutadı. Usta –trenerler komandanın` xızmetin jaqsı sho`lkemlestire aladı, ha`mde trenirokvalardıń du`ziliwinin` ko`p tu`rli usılları olarda kollektivlik ha`m individuallıq islerdi birlestiriwge qaratılğan; olar balalar arasında oyın xızmetlerin bo`listire alıwı ha`m olarga mu`mkinshilik beriwi menen de ajralıp turadı; olar oqıtıwdı da individuallastırıw; tiykarınan ha`r qıylı qa`biletke ha`m tayarlıq da`rejesine iye bolg`an jas o`spirimlerge arnalg`an tapsırmalar sisteması (du`zimi

Arqalı a`melge asırıladı. Pedagogikalıq sheberlik da`rejesinin` asıwı na`tiyjesinde trener ulıwma islerdi kollekti penen ha`r bir jas o`spirimge ta`sir etiwın sho`lkemlestirip alıp barıwg`a tırısıwı, ha`r bir jas sportshının` qa`biletin a`sirese onın` unamlı tariplerin jetilistiriwge umtıla baslaydı: ol az bolsa da tabıslı itibarg`a alıp qollap quwatlaydı jas o`spirimlerde o`zine isenim, maqtanış sezimin bekkemlep jas o`spirimnin shaxsın pa`ske urıwshı, kemsitiwshi so`zler isletpesten. o`z talapların hu`rmet penen tınısh ha`m a`lpayım tu`rde tu`sindiriwi kerek. Trenerdin` jas o`spirimlerge bolğan hu`rmeti a`ste olarg`a da ta`sir etip balalardıń da hu`rmetinin` sıylasıg`ının` qaliplesiwine alıp keledi. Bunday komandada a`dette urıs - ja`njeller bolmaydı. Jas o`spirimler bir-birin kemsitpey qollap quwatlawg`a tırısadı.

Juwmaqlaw

Sonın menen katar teoriyalık tayarlıqtın programmasına sportsmennin gigienalık rejimi, minez-qulqı tayarlıgı kiredi. Sportsmen vrashtın baklauı menen tanıştırıu kerek. Usı korsetilgen programma boyınsha gurrinler xam lektsiyalar otkeriledi. Teoriyalık bilimler shınıgıulık sabaklarda tusindiriliu arkalı taktika xam maselelerdin ayırım sorauların tusindiriu arkalı otkeriledi.

Jenil atletlerdi tayarlaw protsessinde olardıń adep-ikramlılık kasiyetleri tarbiyalanıp, psixologiyalıq tayarlıgı iske asadı. Tarbiyalau jumısı sportshılardı tayarlanganda jas ospirimnen sport masterine shekem rekorshı 1-shi gezekte mugallimler menen trenerler aralıgında jumıs alıp baradı. Pedagogikalık protsess sport texnikasına uyreniu menen sheklenbeydi. Tarbiyalau protsessin jaksı alıp barıu ushın ozinin okıushılardıń jaksı biliui xam olardıń fizikalık tayarlıgına sonın menen birge semyasındagı omiri jumısı xam okıuı menen kızıgıwı kerek. Tarbiyaladıń en baslı usılı olarga tusindiriu, endiriu usılı ha'm bolıp tabıladı. Sportshılardı tarbiyalaganda talapshan bolıwı kerek.

PAYDALANGAN ADEBIYATLAR

Karimov I.A. «O'zbekistan kelajagi buyuk davlat» T., O'zbekstan-1992 jil.

Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O'zbekstan 1994 jil.

Arkelyan E.E., Korobov A.V. Filik V.P., Levshenkov A.V. Jenil atletika.

Nikiforov G.I., Sheynikov B.F., Medvedev N.K. , Ionov D.P. Dene tarbiya xam sport. Dene tarbisi institutlari ushin arnalgan okiulik Jenil atletika, 1979.

Ozolin N.G., Matveev E.N., Yagodin V.M., Bondarshuk A.P. Jenil atletika boyinsha trenerlik ushin okiulik kollarba, 1982.

Ozolin N.G. Voronkina V.I. Jenil atletika, 1979.

A'jiniyaz atındag'ı NMPİ nın' «Dene ma'deniyatı fakulteti» nin' Dene ma'deniyatı qa'niygeligi boyınsha 3-b kurs talabası Sultanov Axmettin' «Jen'il atletika ha'm onı oqıtıw metodikası» pa'ni boyınsha «Jas sportshının` psixologiyalıq tayarlıg`ı» atamasındag'ı kurs jumısına

P İ K İ R

Sport jarıslarındag'ı awırmanlıqlarg'a shıdam bere almay patologiyalıq jag'dayg'a da o'tip ketiwi mu'mkin. Ju'rek qan tamır sistemasının' iskerligin anıqlawda ha'zirgi zaman sport meditsinasının' jetiskenliklerine su'yengen halda arnawlı usıllar menen, arnawlı a'spablar ja'rdeminde o'lshenip, anıqlanıp sport tu'rlerine qaray onın' shınıg'ıw rejimi, shınıg'ıw mu'ddeti ha'm ha'r bir adamnın' jeke funktsionallıq psixoemotsionallıq o'zgesheliklerin u'yreniledi.

Kurs jumısın jazıwda sport forması ha'm onın' zan'lı tu'rdegi rawajlanıw bolg'an pedagogikalıq komponentlerine ha'm ko'p jıllıq sport protsessinin' qa'liplesiw sistemasındag'ı sportshılardı tayarlawdın' tiykarlarına u'lken itibar bergen sport tayarlıq protsessinde sportshılardı texnika taktikalıq jaqtan tayarlawdın' o'zgeshe usılların ko'rsetip bergen

Juwmaqlastırıp aytatug'ın bolsaq talabanın' kurs jumısı, joqarı da'rejede orınlang'an, komissiya quramı talaplarına tolıq juwap beredi ha'm jaqsı bahalawg'a ılayıq dep esaplayman.

Dene ta'rbiyası teoriyası
ha'm a'meliyatı oqıtıwshısı.

P.Nasırov