O'ZBEKSTAN RESPUBLİKASI
XALIQ BİLİMLENDİRİW MİNİSTRLİGİ
A'JİNİYaZ atındag'ı NO'KİS MA'MLEKETLİK
PEDAGOGİKALIQ İNSTİTUTI

DENE MA'DENİYaTI FAKUL'TETİ

DENE TARBİYASI HA'M SPORT KAFEDRASI

A.Erejepov, J.Sultamuratov, B.Da'wletov, X.Quniyazov

ZAMANAGO'Y ShINIG'IWLARDIN' TEXNİKALIQ, TAKTİKALIQ, TEORİYaLIQ TAYaRLIQLARI

(Metodikalıq qollanba)

NO'KİS-2013

75.726 *Du'ziwshiler:* **A.Erejepov, J.Sultamuratov, B.Da'wletov, X.Quniyazov**
3-26

Usınılıp atırg'an metodikalıq qollanbada dene ta'rbiyası sabaqlarında o'tiletug'ın tiyisli shınıg'ıwlardın' texnikası ha'm taktikasın u'yretiwdin' jolları haqqında so'z etiledi.

Qollanba joqarı oqıw orınları talabaları, kolledj-litsey ha'm mektep oqıwshıları ha'm mug'allimleri ushın qosımsha oqıw quralı retinde usınıladı.

JUWAPLI REDAKTOR:

A.Utepbergenov **– A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı Dene ta'rbiyası teoriyası ha'm a'meliyatı kafedrası baslıg'ı, biologiya ilimlerinin' kandidatı.**

PİKİR BİLDİRİWShİLER:

1. ***B. Qoshanov*** **– Berdaq atındag'ı Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti Ekologiya kafedrası oqıtıwshısı, tariyx ilimlerinin' doktorı.**
2. ***P.Shılmanov*** **– A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı Dene tarbiyası ha'm sport kafedrası oqıtıwshısı, dotsent, biologiya ilimlerinin' kandidatı.**

Metodikalıq qollanba A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı Oqıw-metodikalıq Ken'esi qararı (28-may 2013-jılg'ı №5) menen baspadan shıg'arıwg'a usınılg'an.

So'z bası

Ma'mleketimizde bilimlendiriw tarawında salamat ha'm nawqıran a'wladtı ta'rbiyalaw boyınsha tu'pkilikli reformalardın' a'melge asırılıwı dene ta'rbiyası ha'm sport ha'reketlerin ja'ne de rawajlandırıw ma'selesinde o'z sa'wleleniwin taptı. Bul o'z gezeginde, jaslardın' fizikalıq jaqtan jetik, sawatlı, ruwxıy-ag'artıwshılıq ma'deniyatının' bayıwına xızmet etpekte.

Bul qollanbada talabalar ha'm oqıwshılarg'a sabaq protsesinde teren' o'zlestirip, sport jarıslarında aldag'ı orınlardı iyelewinde o'z ta'sirin tiygizetug'ın shınıg'ıwlardın' texnikalıq, taktikalıq, teoriyalıq negizleri izbe-izlikte keltirilgen ha'm su'wretler menen anıqlama berilgen.

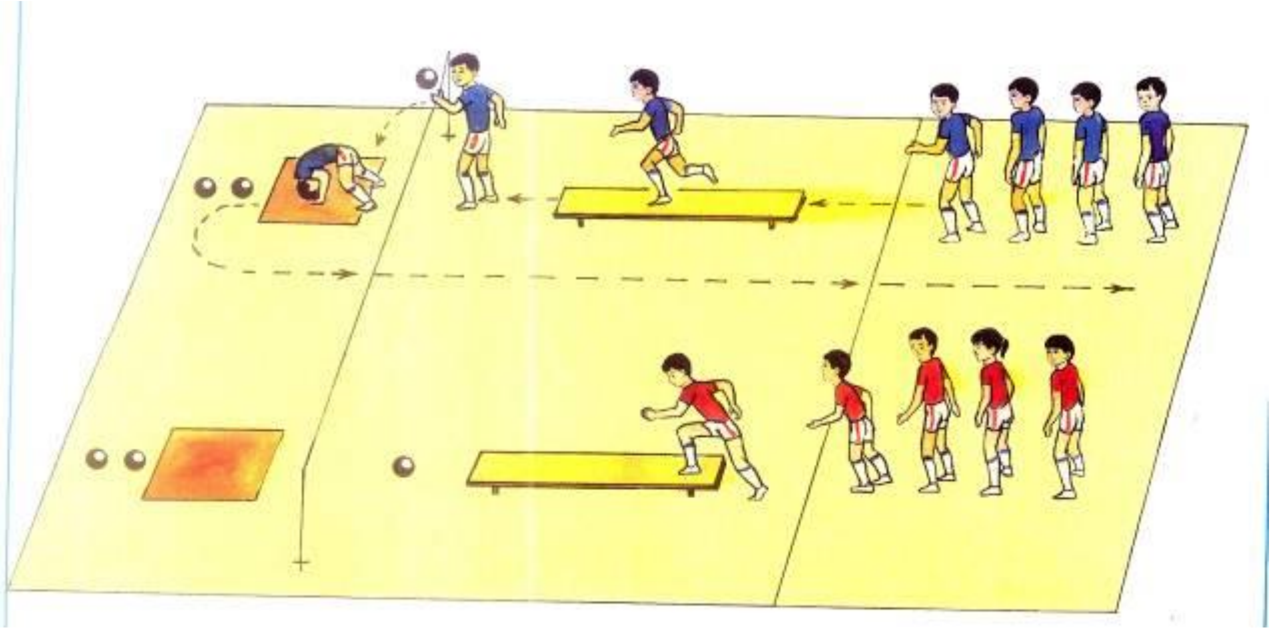
Metodikalıq qollanba g'a'rezsizlikten keyingi jıllarda respublikamızda dene ta'rbiyası ha'm sport ha'reketinin' salmaqlı tarawlarına ulıwma joqarı oqıw orınları talabaları, kolledj, litsey, mektep oqıwshı-jasları ko'lemindegi o'tkeriletug'ın ha'r tu'rli sport jarıslarına tayarlaw ha'm qatnasıwında shınıg'ıwlar, qıymıllar, tiyisli elementlerdi oınlawda za'ru'rli bolg'an jol-jobalar bayanlang'an.

TEXNİKALIQ TAYaRLIQ

Fizikalıq shınıg'ıwdın' orınlanıw usılına sport texnikalıq-tayarlıqları delinedi. Uzaq waqıtlar dawamında orınlanatug'ın ha'reketler (futbol, xokkey, basketbol ha'm tag'ı basqalarda) anıg'ırag'ı, qa'legen dene shnıg'ıwın o'z ishine alatug'ın izbe-izlik ha'm bir waqıttag'ı ha'reketler kompleksi a'piwayı da ha'm quramalı da bolıwı mu'mkin.

Sportta a'jayıp na'tiyjege erisiw ushın ***anag'urlım ratsional'-jetilisken texnika, shınıg'ıwdı orınlawdın' na'tiyjeli usılı za'ru'r boladı.*** Texnikag'a iye bolıw da'rejesin u'yretiw barısında jan'a u'yreniwshinin' a'piwayı, qıyınlastırılg'an texnikasınan joqarı da'rejedegi texnikalıq ustalıqqa shekem o'zgeredi.

Geyde sport texnikası ha'reket forması sıpatında tu'siniledi (Dene ha'reketinin' forması ha'm xarakteri kinematikada u'yreniledi. Sonlıqtan *«ha'rekettin' sırtqı kartinası»* degen tu'sinik ko'binese *«kinematika»* degen so'z benen almastırıladı). Biraq, forma barlıq waqıtta organikalıq ha'm mazmun menen ajıralmas halda baylanısqan (ha'reket mazmunın dinamika izertleydi. Sol ushın da *«ha'reket mazmunı»* degen tu'sinik, ko'binese, *«dinamika»* degen so'z benen almastırıladı.). A'ne, sonın' ushın da ha'r qanday shınıg'ıw ha'reket forması jag'ınan da, mazmunı jag'ınan alıp talqılanıwı tiyis.



Forma yamasa qıymıl kartinası ha'm ha'reket sportshının' belgili bir maqsette bag'darlanılg'an ha'm o'z-ara baylanısqan qıymıl-ha'reketlerinde, qol, ayaq, bas,

gewdenin' jaylasıwlarında sa'wlelengen. Sonın' ishinde, ha'rekettin' sırtqı kartinası onın' amplitudası, tezligi, ritmi, belgili bir du'zilisi menen o'zgeshelenedi.

Shınıg'ıw mazmunı oraylıq nerv sistemasının' belgili xızmeti, erk ku'shleri, denenin' tırısıwı ha'm bosasıwı, olardın' iyiliwshen'lik, salmaq ku'shi ha'm inertsiyasınan paydalana biliwge bag'darlanılg'an ha'reket penen sıpatlanadı.

A'meliyatta ko'binese tek ha'reket formasın u'yreniw kerek, al formanı men'geriw shug'ıllanıwshılardı o'z-o'zinen deneni nıg'ayttırıw ha'm bosastırıwg'a u'yretedi dep esaplaydı. A'lbette, sportshı jetilisken texnikag'a iye bolıwı ushın ha'reket formasın u'yrene otırıp, ku'sh ha'm tezlikti ko'rsetedi, denelerdin' beyimliligin paydalanadı. Sonlıqtan erk ha'm dene ku'shlerin ko'rsete biliwge, ha'reketti tez orınlap, deneni o'z-waqtında bosastırıw ha'm tag'ı basqalarda orınlay biliwge arnawlı tu'rde u'yretiw za'ru'r.

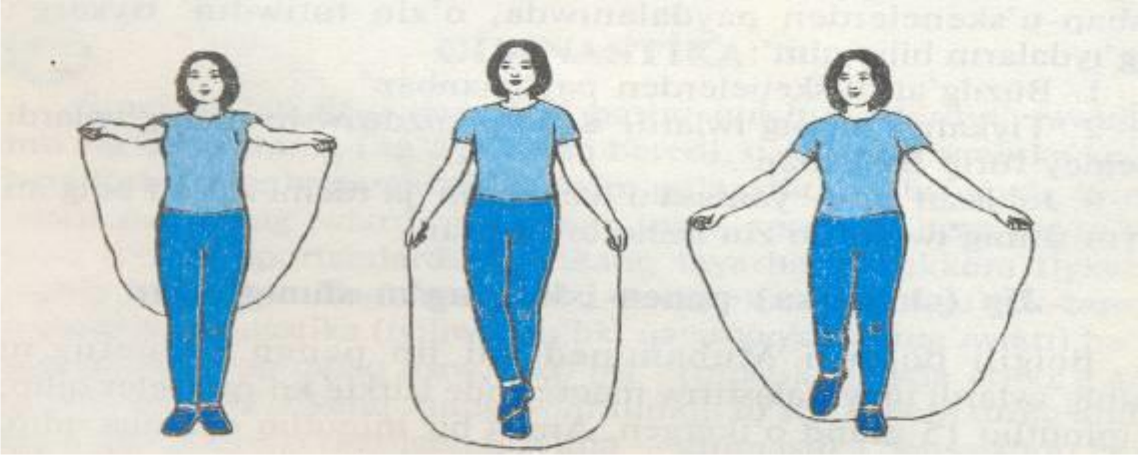
Sport shınıg'ıwları texnikasın belgili bir sırtqı ortalıq sha'rayatlarında adamnın' tutas xızmeti sıpatında da, onın' texnikalıq ha'm fizikalıq xızmetin koordinatsiyası sıpatında da forma ha'm mazmunnın' birliginde alıp qaraw kerek.

***Sport texnikası* –** bul, tiyisli ritm ham temptin' saqlanıwı, sırtqı ortalıq sha'rayatlarının' qollanılıwı ha'm jen'ip o'tiliwi, erk ha'm dene ku'sh salıwlarının' talap etiletug'ın mo'lsherde ko'rsetiliwi menen baylanıslı, shınıg'ıwlarda belgili na'tiyjege erisiwge bag'darlang'an sanalı, maqsetke bag'darlanılg'an ha'reket, qıymıllardın' sportshı ta'repinen orınlanıwı.

Zamanago'y sport texnikası, tilekke qarsı shug'ıllanıwshılar ushın barlıq waqıtta qolaylı bola bermeydi, o'ytkeni olar aqıbetinde tiyisli da'rejedegi tayarlang'anlıqqa iye bolmaydı. Sonlıqtan shug'ıllanıwdı jan'a baslag'anlarda a'piwayı, olar ushın qıyınıraq bolg'an texnikag'a u'yretiw za'ru'r. Sonın' ishinde, a'piwayı texnika sonday da'rejede qıyınlastırılıwı kerek, onın' quramında anag'urlım jetilisken texnika belgileri bolmag'anı jo'n. Bul o'z na'wbetinde qayta-qayta u'yreniwdi talap etpegen halda quramalı, jetilisken texnika shınıg'ıwların orınlawg'a a'ste-aqırın o'tiwge alıp keledi.

Zamanago'y sportta sport texnikasının' bunnan bılay da jetilisip baratug'ınlıg'ına gu'man joq. Trenerler menen sportshılardın' ko'p ter to'giwleri, ilimiy izertlewlerdin' na'tiyjeleri-ilgerilewdin' tiykarı. Ha'zirgi zaman sport texnikasın men'gere otırıp, onı bunnan bılay da jetilistirip barıw jolların ba'rqulla izlestiriw kerek.

Hayal-qızlardag'ı sport texnikası erler sportının' usı tu'rinde qollanılatug'ın shınıg'ıwlar texnikasınan pu'tkilley ajıralıp turıwı tiyis emes. Bunday jekke ayırıwlar aqıbetinde hayallardın' fizikalıq miynet uqıplılıg'ı erlerge salıstırg'anda to'menirek, olar qıyın' texnikanı o'zlestire almaydı, sonlıqtan texnikanın' anag'urlım a'piwayı tu'rin u'yrengeni maqul degen pikir ko'p aytıldı. Bul qa'te edi kem fizikalıq mu'mkinshiliklerdi (olardı ko'shiriwi tiyis bolg'an) hayallar anag'urlım jetilisken texnikag'a kompensatsiyalaydı. Du'n'yanın' ku'shli sportshı qızları joqarı texnikalıq sheberliklerin ko'rsete otırıp, a'jayıp jetiskenliklerge erisip kelmekte.

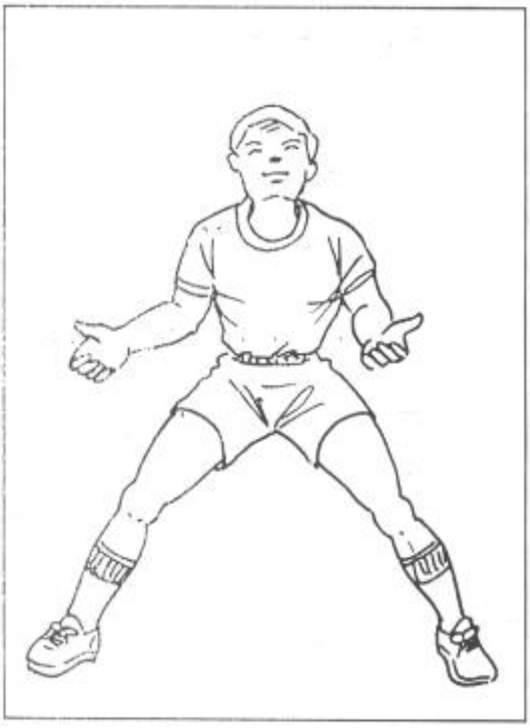


Sport tu'rlerine qaray jas o'spirimler texnikası eresekler texnikasınan ko'p ya az bolıwı mu'mkin.

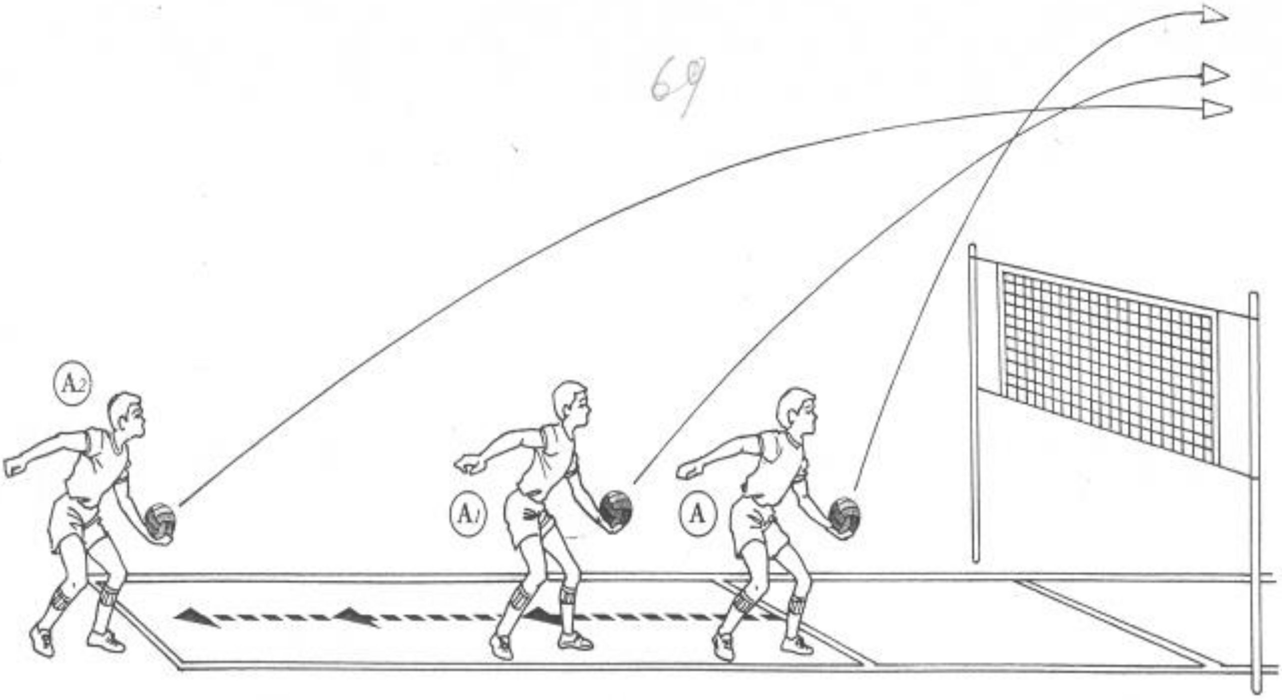
Bu'gingi ku'nde balalardı sport texnikasına erterek jas o'spirim da'wirlerden, olardın' ku'shleri jetetug'ın waqıttan baslaw kerek.

Oqıtıwshılar menen trenerlerdin' ta'jiriybesi sonı ko'rsetedi, sekiriw, ılaqtırıw, gimnastika, boks, lıja ha'm taw lıjası sportı, ko'shkilerde juwırıw, xokkey, futbol, basketboldag'ı a'piwayı texnikag'a iye bolıw ushın 7 jastan, al sporttın' ayırım tu'rlerindegi, ma'selen ju'ziw, kon'kilerdegi figuralı sırg'anawdag'ı texnikanı men'geriw ushın bunnan da erterek shug'ıllanıw kerek boladı. Sonın' ishinde texnika, a'piwayı bolıwına qaramastan, o'z tiykarı boyınsha durıs bolıwı tiyis.

Sportshılardın' jası menen birge shınıg'ıwlar texnikası da qıyınlasıp barıwı za'ru'r. Biraq, jınısıy pisip jetilisiw da'wirinde jas o'spirimler ha'reketlerge to'men halda beyimlesedi, degen pikir bar.



Trenerler menen dene ta’rbiyası mug’allimlerinin’ baqlawları bul pikirdi tastıyıqlamaydı. Sport sektsiyalarında turaqlı shug’ıllanıwshı o’spirimler anag’urlım kishi jastag’ı balalardan tek keyin qalıp qoymastan, al olardan basım da keledi.



Sportshılardın’ anag’urlım ratsional’ texnikag’a iye bolıwdag’ı jeke o’zgeshelikler a’hmiyeti. Sporttın’ ha’r bir tu’rinde anag’urlım jetilisken texnikanın’ etalonı bolıwı za’ru’r. Sportshı mine, usı u’lgide u’yretiledi. Degen menen onnan anaw

yaki mınaw ha’reketlerdin’ da’l nusqasın orınlawdı talap etiwi nadurıs bolar edi, o’ytkeni sportshının’ jeke o’zgeshelikleri texnikanın’ ayırım ta’replerine boysınbay qalmawı mu’mkin emes. Tek bir sportshıg’a ta’n bolg’an ha’reketlerdegi parq onın’ dene pishimi, funktsionallıq ta’repleri, joqarı nerv xızmeti o’zgeshelikleri, fizikalıq ha’m erk sıpatları menen belgilenedi. Bunday o’zgesheliklerden paydalanıw sportshı texnikasın bir qansha jetilisken ha’m na’tiyjeli da’rejege alıp keledi. Az qıyınlastırılg’an shınıg’ıwlardı orınlaw texnikasında jeke ayırmashılıq quramalasqanına qarag’anda kem sa’wlelengen. Bunday ayırmashılıqlar texnikanı iyelewdin’ da’slepki qa’demlerinen-aq ko’zge taslanadı. Jaqsı iyiliwshen’likke iye bolg’an anag’urlım shaqqan sportshı ha’reketlerdi u’lken tezlikte orınlaydı, ha’reketlerdegi amplitudanı erksiz arttıradı, anag’urlım ku’shli sportshı-ayaqlardın’ iyiliw mu’yeshlerin ko’beytip baradı ha’m.t.b. Trener o’z oqıwshıları texnikasındag’ı jeke o’zgesheliktin’ ne ekenligin, shınıg’ıwlardı orınlawdag’ı qa’tenin’ nede ekenligin, texnikanı jetkiliksiz men’geriw yamasa nadurıs oqıtıw jag’dayların barlıq waqıtta da’l anıqlap barıwı tiyis. En’ maqulı, u’yreniwshilerge olardın’ jeke o’zgeshelikleri ha’m mu’mkinshiliklerinen kelip shıqqan halda o’zgerisler kiritilgen texnikanı usınıs etiw. Biraq, pedagogikalıq ta’jiriybe bunı barlıq waqıtta a’melge asırıw mu’mkin emesligin ko’rsetedi. *Bul wazıypanı sheshiwdin’ en’ jaqsı jolı* – eksperimentlestiriw. Bul joldag’ı en’ baslısı, sportshının’ jeke o’zgesheliklerinin’ puxta esabı, o’zgertilgen texnikanın’ itimallı variantlarının’ bunnan keyingi sınaqları ha’m onın’ na’tiyjeleri bahası menen birlikte bekitiliwi.

Sportshılardın’ tayarlang’anlıg’ı ha’m texnikası. Texnikag’a u’yretiw barısında sportshılardın’ fizikalıq ha’m texnikalıq tayarlang’anlıg’ın dıqqatqa alıw za’ru’r. Bunda qıynap u’yretiw usılı da aldag’ı waqıtlarda qa’teler menen orınlaw ha’m qıyın bolg’an jetilispegen texnikag’a iye bolıwg’a alıp keledi. Bunın’ ko’p sebeplerinen biri - jetkiliksiz fizikalıq tayarlang’anlıq bolıp tabıladı.

HA’REKETLİ KO’NLİKPELER HA’M OLARDIN’ O’ZGEShELİKLERİ

Sport texnikasın iyelew oqıw barısında to’mendegi sxema boyınsha a’melge asırıladı: da’slebinde sportshıda ha’reket tu’sinigi payda etiledi, son’ınan onı a’meliy iske asırıwg’a urınıwlar ju’zege keledi, bunnan keyin u’yrenilgenlerdi qaytalawlar ilajı boyınsha uqıp iyeleniledi ha’m bular aldag’ı waqıtlarda ha’reketli ko’nlikpege aylanadı.

Bunday sxema boyınsha, a’dettegishe a’piwayı ha’reketlerdegi texnika iyeleniledi. Quramalı ha’reketlerge u’yreniw barısında ha’reket tu’sinigin jaratıwg’a qayta-qayta oralıwg’a tuwra keledi. Bunday ta’kirarlawlar uqıplılıqtı men’geriw, texnikanı derlik bekitilgen elementlerin o’z-ara baylanıstırıw ha’m.t.b. ma’selelerde talap etiledi. Sonlıqtan atap o’tilgen sxema tek oqıwg’a (u’yreniwge) tiykarg’ı bag’dar beriwshi, printsipial’ bolıp tabıladı. Adamnın’ tuwılg’annan baslap ha’reketler qurılısı ha’m koordinatsiyası ushın nervli-bulshıq et mexanizmlerge iye bolatug’ınlıg’ı ma’lim.

Tuwma nerv-bulshıq et koordinatsiyaları, birinshi gezekte, bas miyinin’ u’lken yarım sharının’, a’sirese ma’lim bir ha’reketlerdi shaqıratug’ın oray qabıqlarının’ ha’reket oblastındag’ı tiyisli sho’lkemlestiriwlerge sebep boladı. Negizsiz ha’reketler haqqında tu’sinik payda etiwshi nerv protsessleri bas miyi qabıg’ının’ ha’reketleniw oblastı punktlerinde tu’rshigiwdi keltirip shıg’aradı. Olar o’z gezeginde ju’yke impul’slerin bulshıq etlerge jollaydı. Usının’ menen bir waqıtta ha’reketleniw periferiyaları ha’m basqa da seziw organları retseptorlarınan qabıqqa impul’slar jılısadı olar sırtqı ortalıqtın’ konkret sha’rayatlarındag’ı ha’reketler haqqında xabarlaydı. Mine, usılayınsha bas miyi qabıg’ında o’z-ara baylanısqan nerv protsesslerinin’ og’ada jılısqaq siteması qa’liplesedi.

İ.M. Semenov nerv protsesslerinin’ o’z-ara baylanısı refleksler tiykarında ornaytug’ınlıg’ın birinshilerden bolıp atap o’tken edi. Al, İ.P. Pavlov ha’m onın’ xızmetkerleri bunı ta’jiriybede da’lilledi. Ko’nlikpeler bar bolg’an halatta qıymıl yamasa ha’reketti qa’legenshe stereotipte ta’kirarlay beriwge boladı. Adam sanası ha’m onın’ keypinde haqıyqatlıqtın’ sa’wleleniwine sebep bolıwshı nerv protsesslerinin’ o’z-ara baylanısının’ quramalı sisteması u’lken yarım shardın’ nerv kletkalarında yad mexanizmi tiykarında este qaladı. Sonday-aq erkin ha’reketlerdi orınlawg’a sebep bolatug’ın ju’yke protsessleri nerv kletkalarında mo’rlenedi. Ha’reketlerdi u’yreniw waqtındag’ı eslep qalıwdın’ atqaratug’ın rolinin’ og’ada ullı ekenligi usı arqalı-aq tu’sinikli.

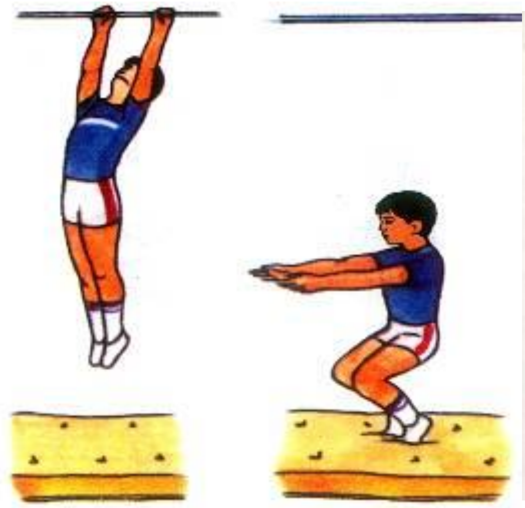
Birinshi ma’rte orınlang’an qıymıl, bunın’ u’stine qıyın ha’reket jetkilikli da’rejede jetilispegen. Adam o’zinin’ yadına ha’m iyelegen ta’jiriybesine negizlene otırıp, ha’reketlerdi kem-kemnen jaqsı orınlay baslaydı. Bir neshe ma’rte ta’kirarlawlar barısında nerv protsessleri arasında bekkem baylanıs ornaydı, olar sistemalasadı ha’m aqır-aqıbetinde dinamikalıq stereotip qa’liplesedi, yag’nıy ishki protsesslerdin’ ku’shli

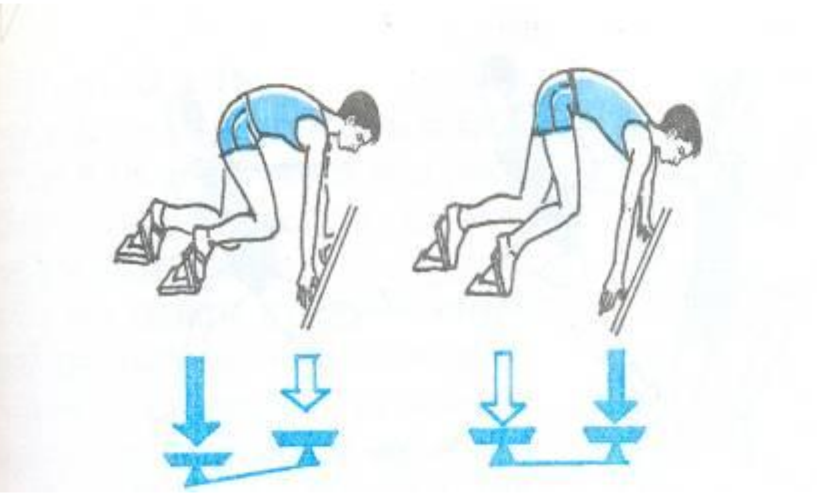
ten’ salmaqlı sisteması payda boladı. Bul uqıptın’ ha’reket ko’nlikpesine o’tiwine sebep boladı.

Ha’rekettin’ sırtqı stereotipligi nerv protsessleri stereotiplik sistemasının’ na’tiyjesi bolıp esaplanadı. Bul tek ha’reket qurılısı ha’m koordinatsiyasına sebep bolıp qoymastan, al sonın’ menen birge ku’sh, tezlik, beyimlik, erk xızmetinin’ ma’lim bir sırtqı sha’rayatlardag’ı ha’reketli ko’nlikpeni orınlaw menen baylanıslı organlar menen sistemalardın’ barlıq funktsiyalarının’ payda bolıwına alıp keledi. Bul ko’p qırlı ko’nlikpe sport texnikasına u’yretiw barısında trener ta’repinen dıqqat penen esapqa alınıwı tiyis. Ma’selen, jerde jatırg’an ag’ash boylap ju’riwdi qıyınshılıqsız u’yretiwge ha’m og’ada bekkem ko’nlikpeni islep shıg’ıwg’a boladı. Biraq, jerde jatqan emes, al tikke bir neshe metr joqarıg’a qaray ko’terilgen ag’ash boylap o’zine isengen halda o’rmeley alatug’ınlar shende-shen. Qulap tu’siwden qorqıw, bulshıq et zorıg’ıwı, ten’ salmaqlılıqtın’ buzılıwı dinamikalıq stereotiptegi sırtqı sha’rayatlar menen texnikalıq reaktsiyanın’ ta’sirin ko’rsetedi.

Sportshıg’a ta’sir etiwshi sha’rayatlar (snaryadlar, jarıstın’ o’tkeriliw ornı, jaqtılıq, tamashago’yler, ba’sekilik ha’m t.b), yag’nıy dinamikalıq stereotiptin’ bunday komponentleri sport texnikasın u’yreniw barısında jan’a qozdırıwshılar ta’siri astında onı o’jet minezli adamg’a aylandıradı.

Ha’reket ko’nlikpesinin’ payda bolıwı u’yrenilip atırg’an shınıg’ıw haqqında ko’z aldına keltiriwden baslanadı. Bunda bunnan aldın’g’ı ha’reket ta’jiriybesi a’hmiyetli rol’ oynaydı.





Ha’reket ta’jiriybesi tiykarı burın qa’liplesken ko’plegen ha’reketler ko’nlikpeleri bolıp tabıladı. 12-13 jasqa kelip balalar qıyın qıymıl ha’reketlerdi qurıw ushın jetkilikli

bolg'an erkin ha'reketlerdin' u'lken arsenalına iye boladı. 7-8 jastag'ı balalar *«qa'dem urıw»* usı menen pa't alg'an halda biyiklikke sekiriwdi birinshi urınıwlarda-aq durıs o'zlestiredi. Sebebi, olar juwırıw bir ayaqta sekiriw, tosıqlar boylap adımlaw ko'nlikpelerine bunnan aldın iye bolg'an ha'm sol ko'nlikpelerden durıs paydalana biledi.

Eger qanday ha'reketti islew kerekligin ha'm onı ko'p ma'rte qıyalınan o'tkerse, onda bul a'meliy urınıw ha' degennen sa'tine tu'siwi mu'mkin. Bug'an mısallar ko'p. Ma'selen, shınıg'ıwdı o'zi orınlap bilmese de, trener onı o'z oqıwshılarına ko'p na'rse tu'sindiriwler arqalı olardın' so'zsiz orınlay alınatug'ınlıg'ına isendirgen halda o'z maqsetine erisedi. Jaraqat alıw qa'wpi menen baylanıslı bolg'an ha'm sog'an qaramastan ta'wekelshilikti talap etetug'ın shınıg'ıwlar (ma'selen, «sal'cho» g'a sekiriw, lıjalarda sekiriw, suwg'a sekiriw) sha'rtli tu'rde ko'p ma'rte qıyaldan o'tkerilip, son'ınan orınlap ko'riliwi kerek.

Ha'reket ko'nlikpesi an'lap jetilgenligi, avtomatlasqanlıg'ı, bekkkemligi ha'm jılısqaqlıg'ı menen sıpatlanadı.

Sportshının' ha'r bir erkin ha'reketi yamasa qıymılı barlıq waqıt belgili maqsetke erisiwge sanalı tu'rde bag'darlanılg'an boladı. Ma'selen, adamnın' ha'reket apparatının' onın' erkine (qulaq salg'ıshlıg'ı) tan' qaldırmawı mu'mkin emes. Bul *«qulaq asqıshlıq»* ha'reket ko'nlikpesinin' fiziologiyalıq mexanizminen kelip shıg'adı. Ha'reket «o'z-o'zinen» yag'nıy avtomatlasqan tu'rde bolıp o'tedi. Belgili bir qa'lipte ha'rekettin' ku'sheytiliwi, a'zzileniwi, jedellestiriliwi, aqırınlastırılıwı-sportshı erkinin' jetilisken ko'rinisi. Ma'selen, qısqa distantsiyalarg'a juwırıwda sprinter start alıwdan tezlikti asıradı ha'm onı o'zinin' ha'dden tıs joqarı erki menen finishke shekem uslawg'a ha'reket etedi. Bul avtomatlasqan ra'wishte islenbeydi. Bul ilajı barınsha tez juwırıwg'a bag'darlang'an sanalı erk talap etedi.

Juwırıwshılar, eskekshiler kem-kemnen artıp barg'an talıg'ıwlar barısında tezlikti ha'm ha'reket texnikasın durıs saqlawg'a bag'darlang'an erk ku'shinin' ayrıqsha a'hmiyetin atap o'tedi. Ag'la da'rejede tayarlanılg'an sportshı texnikası finishke shekem kem o'zgeredi. Biraq bul onnan og'ada ko'p ku'sh salıwlardı talap etedi.

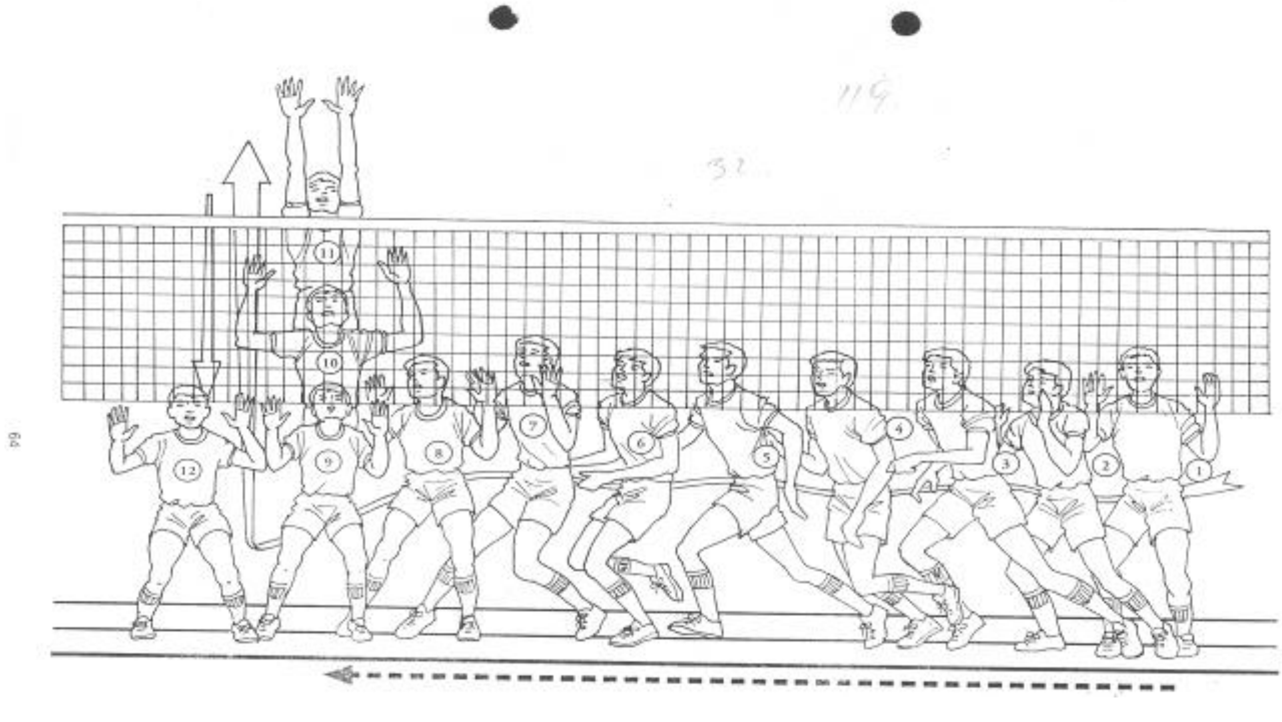
Sportshı awır shtanganı ko'terip atırıp, onsha awır bolmag'an salmaqtag'ı shtanganı ko'tergendegige qarag'anda a'dewir erk ku'shlerin ko'rsetedi. Al, negizinde eki jag'dayda da birgelki ha'm sol ha'reketlerdi isleydi. Da'slepki ha'dden tıs ku'shli

tezlikti snaryadqa qaratatug'ın shın'g'ıtıwshılar, o'zinin' bar tulg'asın ushıwg'a qaratatug'ın sekiriwshiler haqqında da sonı aytıwg'a boladı. Sonın' ishinde sekiriwshiler menen ılaqtırıwshılar ushın pu'tkilley sanalı finallıq ku'sh salıwlar xarakterli, erktin' sanalı bag'darlanıwındag'ı ayırmashılıq gimnastlarda da bar. Olar ha'reket tazalıg'ına a'dewir dıqqat bo'liwi tiyis.

Ha'rekettegi a'jayıp na'tiyjelilikke erisiw ushın sportshılar o'z texnikasın sırtqı jan'a sha'rayatlarg'a beyimlestiriwine tuwra keledi.

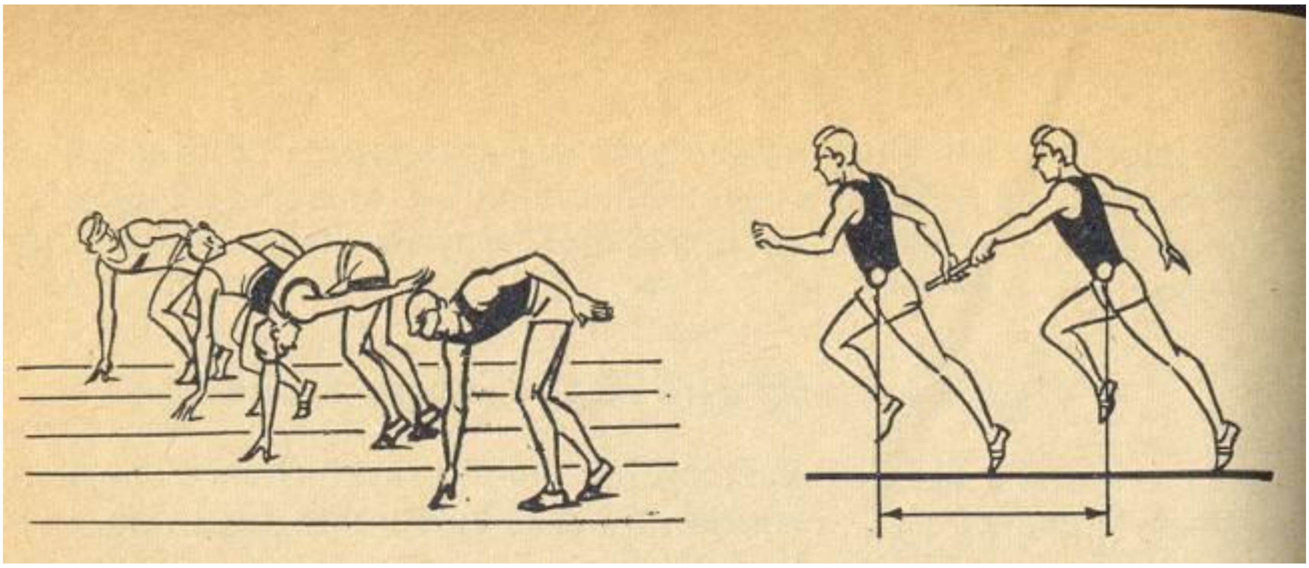
Degen menen, ayırım shınıg'ıwlardı ko'zlerdi jumıp turıp ta orınlawg'a boladı. Bunı «ken'islik maydanı» qansha kem bolsa, orınlaw sonsha jen'il boladı. Ma'selen, arnawlı shınıg'ıwsız ko'zler jumıq halda 100 metr aralıqqa juwırıw mu'min emes, biraq shen'ber ishinde aylanıp molot yaki diskti ılaqtırıwg'a boladı.

Ko'plegen sport tu'rlerinde *«ken'islik maydan»* dı ilgirlik penen qabıllaw sportshı ha'reketinen burın bolıp o'tedi. Ma'selen, sekiriwshi qasındag'ı sırıg'ı menen joqarıdan, planka arqalı onı ko'rmey turıp-aq ushıp o'te aladı. Sebebi, ol o'zinin' planka menen bolg'an aralıqtag'ı jag'dayın sezinedi ha'm bul og'an tiyip ketpewi ushın qosımsha ha'reket islewshı sol arqalı bul na'rsege jol qoymawın seziwge mu'mkinshilik beredi.



Ha'reketlerdi qadag'alawda esitiw analizatorları da u'lken a'hmiyetke iye bolıwı mu'mkin. Shawqımlar, qa'dem sesleri, gu'wildiler ha'm tag'ı basqalar ma'lim bir ko'nlikpeler menen organikalıq baylanısqan ha'reket ko'nlikpeleri ha'reketlerdi jaqsı qadag'alawg'a ha'm orınlawg'a mu'mkinshilik beredi. Esitiw funktsiyası iske

qosılmag'an jag'dayda (eger qulaqlarg'a paxta yaki basqa na'rse tıg'ıp qoyılsa) lıjalarda sekiriwlerde isenimsizlik payda boladı ha'm bul ha'rekettin' nadurıslıg'ında ko'zge taslanadı. Biraq bunday esitiw funktsiyasının' iske qosılmaw jag'dayları juwırıw, sırıq penen sekiriw, ılaqtırıw, snaryadlı gimnastikalıq shınıg'ıwlardı orınlawda hesh qanday sezilerli ta'sirin tiygizbeydi.



Sheberliktin' o'sip barıwı, ha'reket ta'jiriybesinin' toplanıp barıwı menen sportshılarda tek da'stu'riy texnikadan qashıqlasıwdı seziniw emes, al onın' shegi menen sıpatlı bahalay biliw uqıbı da jaqsılanadı.

Ha'reket ko'nlikpesinin' a'hmiyetli o'zgesheligi sportshıg'a u'yretilgen ha'reketlerdi stereotipli ko'p ma'rte qaytalawg'a iytermelewshi onın' bekkemliginde ha'm stabilliginde. Ko'nlikpe qansha bekkem bolg'an sayın sırtqı ortalıqtın' keri ta'siri sonsha kem boladı. Eger sportshı trenirovkada ag'la texnikanı tabıslı ko'rsetken bolsa, al jarıslarda ha'reketlerden qa'tege jol qoyadı, bul ba'rinen burın ko'nlikpe stabilliginin' jetkiliksizliginen kelip shıqqan jag'day.

Ju'ziwdi, velosiped aydawdı u'yrengen adam bul qa'biletin jigirma jıllıq u'zilispeden keyin de jog'altpaydı. Al, sportta bunday uzaq ta'nepisler bolmaydı. Eger de sportshı ta'nepis waqtında fizikalıq rawajlanıw da'rejesin uslap tursa, onda sport texnikasındag'ı ko'nlikpeler joq bolıp ketpeydi. Trenirovkadag'ı qısqa mu'ddetli ta'nepis sportshılardag'ı texnikanın' to'menlewine alıp keledi. O'ytkeni olardag'ı qa'bilet ele ko'nlikpege aylanbag'an. Bunday jag'dayda olar: «Burın formada edim, al ha'zir bolsa joq», «Trenirovkada ha'reket shıqtı, al jarıslarda ja'ne burıng'ısınsha»

deydi. Keselleniw yaki jaraqattan kelip shıqqan ta'nepisten keyin shınıg'ıwg'a kirisken sportshıda texnikanın' to'menlewi birden seziledi.

A'dettegi ha'reketlerdi texnikalıq sheber orınlawg'a onın' ele ku'shi jetpeydi, onın' qayta formag'a kiriwi ushın sol ha'reketlerdi qayta u'yrenip shıg'ıwına tuwra keledi. Sırttan qarag'anlarg'a solay bolıwı mu'mkin. Biraq, olay emes qayta ku'shine tolısqan sportshı burıng'ı texnikanı ko'rsete aladı.

Fizikalıq sapasının' to'menlewine alıp kelgen u'zilispeden keyin texnikanı qayta tiklew ushın tan'lang'an sport tu'ri menen ko'p shug'ıllanıw biypayda: bul tek sportshının' narazılıg'ına a'kelip qoymastan, al texnikadag'ı qa'teliklerge de alıp keledi. Fizikalıq sapası jaqsılanbay turıp, texnika jetilispeydi. Sonlıqtan trenirovkanı jan'alawdag'ı baslı wazıypa fizikalıq tayarlang'anlıqtın' tikleniliwi. (Bul ha'r qanday sport tu'rine zogiatikalıq qatnasta bolmawı tiyis. Ma'selen, uzaq distantsiyalarg'a juwırıwshılar, lıjnikler, suwda ju'ziwshiler trenirovkag'a uzaq ta'nepisten kelgennen keyinde o'zleri tan'lag'an sport tu'rleri menen gimnastlarg'a, figuristlerge, suwg'a sekiriwshilerge qarag'anda aytarlıqtay ku'sh salıwlarsız shug'ıllanıp kele beredi).

Ha'reketli ko'nlikpenin' a'jayıp o'zgesheligi onın' jıljımalılıg'ı bolıp tabıladı. Ha'dden tıs bekkemligine qaramastan ol iyiliwshen' bola aladı. Adam a'dettegi ha'reketti tezlestire yamasa pa'sen'lestire aladı. Ol og'an ko'p yaki az ku'sh jumsap, amplitudanı arttırıp yamasa kemeytip, onı o'zgerip baratug'ın sırtqı sha'rayatlarg'a beyimlestiriwge ku'shi jetedi. Bunday payıtta ha'reket ko'nlikpesinin' kinematikalıq ha'm dinamikalıq du'zilisi saqlap qalınadı. Aytayıq, qa'legen bir adam o'zinin' ıqtıyarına yamasa jag'dayına qaray tez, aqırın, du'ziw yamasa qıysıq, u'lken yaki kishi ha'ripler menen jaza alıwı mu'mkin, biraq ha'r qanday jag'dayda ha'rekettin' tiykarg'ı du'zilisi yag'nıy onın' jazıw qol tan'bası o'zgermeydi. Adamnın' ha'reket xızmeti minut sayın ha'reket ko'nlikpelerinin' iyiliwshen' beyimlesiwin, olardın' turmıs talabına say jıljımalılıg'ın ko'rsetedi. Sportta da solay. **Ko'nlikpe jıljımalılıg'ı erk ku'shlerinin' jıljımalılıg'ı menen belgilenedi.**

SPORT TEXNİKASIN U'YRENİW HA'M ONDAG'I JETİLİSİW

Sport texnikasın u'yreniw ha'm ondag'ı jetilisiw – sportshı tayarlıg'ının' en' a'hmiyetli bo'legi. Ha'r qıylı sport tu'rlerindegi texnika roli birgelki emes. Ayırımlarında onın' roli og'ada ullı, ma'selen kon'kilerde, figuralı sırg'anawda, sırıq penen sekiriwde, sport oyınlarında, sonlıqtan olarda texnikalıq tayarlıq u'lken orın iyeleydi; basqalarda, ma'selen uzın aralıqqa juwırıwda, texnika olarg'a salıstırg'anda a'piwayıraq. Sonlıqtan og'an az waqıt ajıratıladı. Biraq oqıw barlıq sport tu'rlerinde jalpı tiykarlarda du'zilgen metodika boyınsha a'melge asırıladı: u'yreniletug'ın texnika haqqında tu'siniktin' jaratılıwı, qıymıllar menen ha'reketlerdin' a'meliy jaqtan durıs iyeleniwi, orınlanıw bahası, qa'telerdin' anıqlanıwı ha'm olardın' du'zetiliwi.

U'yreniwdin' metodikası tiykarları haqqında so'z etpegen burın sportshının' qıymıl ha'm ha'reketlerindegi forma ha'm mazmunnın' organikalıq o'z-ara baylanısı haqqında eske alg'an maqul. Sebebi olar oqıwg'a tutas qatnas jasawg'a iytermeleydi. Jan'a baslawshıdan baslap sport ustalıg'ına deyingi jolda sport texnikasına u'yreniwdin' u'zliksiz protsesi boladı. A'dette, ol sha'rtli yaki basqıshpa-basqısh bo'linedi u'yreniw ha'm jetilisiwdi o'z ishine aladı. Bunday ajıratılıw pu'tkil protsessti jaqsı jobalastırıwg'a, sportshılar aldına detal'ma-detal' wazıypa qoyıwg'a imkaniyat jaratadı.

U'yreniw basqıshında tiykarınan texnikanı durıs iyelew wazıypaları sheshiledi. Jetilisiw basqıshında texnika detalların jaqsılaw, ayırım ha'reketlerdi shlifovkalaw, fizikalıq ha'm erk sapasın bunnan bılay da rawajlandırıw ha'm usı tiykarda texnikalıq sheberliktin' anag'urlım joqarı da'rejesine erisiw esabınan texnikalıq sheberlikti bunnan bılay da ko'teriw wazıypaları sheshiledi.

En' jaqsı trenerler menen sport ustaları ta'jiriybesi sonı ko'rsetedi, fizikalıq jaqtan jetkilikli tayarlang'an jaslar ushın birinshi basqıshtın' dawamlılıg'ı ortasha eki jılg'a shamalas waqıttı quraydı. Bul mu'ddetke ayırım arnawlı shınıg'ıwlar menen sporttın' ja'rdemshi tu'rleri texnikasın iyelew de kiredi. Sporttın' ayırım tu'rlerinde bul mu'ddet a'dewir qısqa. Ma'selen, sport ju'risin yamasa uzaq aralıqqa juwırıwdı u'yreniw ushın bir neshe aydın' o'zi jetkilikli. Bul basqıshtın' dawamlılıg'ı sonday-aq sportshılardın' jeke o'zgesheliklerine de baylanıslı. Anag'urlım talantlıları texnikanı tez o'zlestiredi.

Ekinshi basqıshtın' dawamlılıg'ın bekitiwge bolmaydı. O'ytkeni, sportshılar trenirovka etilip barılatug'ın ko'p jıllar dawamında o'zinin' texnikalıq sheberligin

jetilistiredi. Texnikanı u'yreniw ha'm ondag'ı jetiskenlikke erisiw oqıw-trenirovka sabaqları waqtında o'tkeriledi. Bul ushın ko'binese sabaqtın' ayırım bo'lekleri (geyde barlıq sabaq) qollanıladı. Shug'ıllanıwshı bala shınıg'ıw texnikasın o'z betinshe de, bos waqtında trenerdin' tapsırması boyınsha u'yinde u'yreniwine boladı. U'yreniwshi o'z betinshe shınıg'ıw payıtında sabaqta orınlang'anların ta'kirarlaydı: texnikalıq qanday da bir detalların orınlawdı jaqsılaw, o'zlestirilgen ha'reketti bekitiw ha'm.t.b. boyınsha arnawlı u'y tapsırması beriliwine boladı.

Da'slebinde uqıplılıqqa iye bolg'an u'yreniwshilerdin' a'ste-aqırın sport texnikasın iyelewi, son' olardı *bekkem ko'nlikpege aylandırıwı* – bul oqıtıwdın' (u'yretiwdin') baslı bag'darı.

U'YRETİW METODİKASI

Sport texnikasına u'yretiw barısında to'mendegiler qollanıladı: So'zden paydalanıw usılı, ko'rgizbeli qurallar menen ta'miyinlew ha'm tikkeley (fizikalıq) ja'rdem metodikaları. Bul metodlardın' tiykarg'ı wazıypası shug'ıllanıwshılarda ayqın, durıs ha'reket tu'sinigin jaratıw, ha'reketti men'geriwge ja'rdemlesiw. Ha'reket tu'sinigin ha'rekette a'melge asırıw ushın oqıwshı tek bir g'ana quraldan a'meliy orınlawdan paydalanadı.

O'zlerinin' unamlı ta'replerine qaramastan joqarıda atap o'tilgen usıllardan birde birewi jeke halında sport texnikasın tez ha'm na'tiyjeli u'yreniliwin tolıq ta'miyinley almaydı. Sonlıqtan a'meliyatta birin-biri tolıqtırıwı ushın barlıq usıllar qollanıladı. Biraq oqıwshılardın' jeke o'zgesheliklerine, sport tu'rinin', sırtqı sha'rayatlardın' o'zgesheliklerine qaray sol metodlardan birine ku'sh beriliwi mu'mkin. Ko'binese usıllar bir waqıtta qollanıladı. Ma'selen, oqıtıwshı tu'sindiredi ha'm sol waqıtta ha'reketti ko'rsetedi, oqıwshının' ha'reketin du'zetedi ha'm sonın' menen birge og'an aytıp turadı ha'm t.b.

U'yretiw basında jiyi soraw tuwıladı? Neden baslag'an maqul? ko'rsetiwden be yamasa tu'sindiriwden be? Oqıwg'a anag'urlım sanalı, aktiv qatnas jasaw maqsetinde oqıwshılardı aldı menen u'yreniletug'ın sport tu'ri menen tanıstırıp, rekordlar ha'm razryadlı normativler, shınıg'ıwdın' sportshı organizimine ta'siri haqqında gu'rrin' etiw ma'sla'ha't etiledi. Birinshi shınıg'ıw menen tanıstırıw (kelesileri sıyaqlı), eger ol qıyın bolmasa, onı ko'rsetiwden baslag'an maqul. Qıyın shınıg'ıwdı u'yreniw waqtında

onı da’slep tu’sindirip, son’ ko’rsetken jaqsı. Shug’ıllanıwshı u’yreniletug’ın shınıg’ıw menen tanısıp bolg’annan keyin onı qıyalınan bir neshe ma’rte o’tkerip, al son’ınan onı a’melde islep ko’riwi za’ru’r.

So’zden paydalanıw usılı. So’zdin’ sport texnikasın u’yreniwdegi atqaratug’ın xızmeti og’ada ullı. So’z ha’reketti seziniwge, ol haqqında tu’sinikke iye bolıwg’a ja’rdemlesedi. So’z barlıq qurallardı, usıllardı, oqıtıwdın’ metodikalıq a’mellerin bir-biri menen baylanıstırıp, olardın’ ha’r birine organikalıq tu’rde quyıladı ha’m sonın’ menen olardı anag’urlım ha’reketshen’ etedi. Sport texnikasın u’yretiwde so’z ha’reket forması haqqındag’ı tu’sinikti jaratıw, olardın’ xarakterin ashıw, ha’rekettin’ mag’analıq ta’repin tu’sindiriw, shınıg’ıwdı orınlaw waqtında oqıwshıg’a ja’rdem ko’rsetiw, dodalaw ha’m analiz etiw, og’an baha beriw ushın qollanıladı.

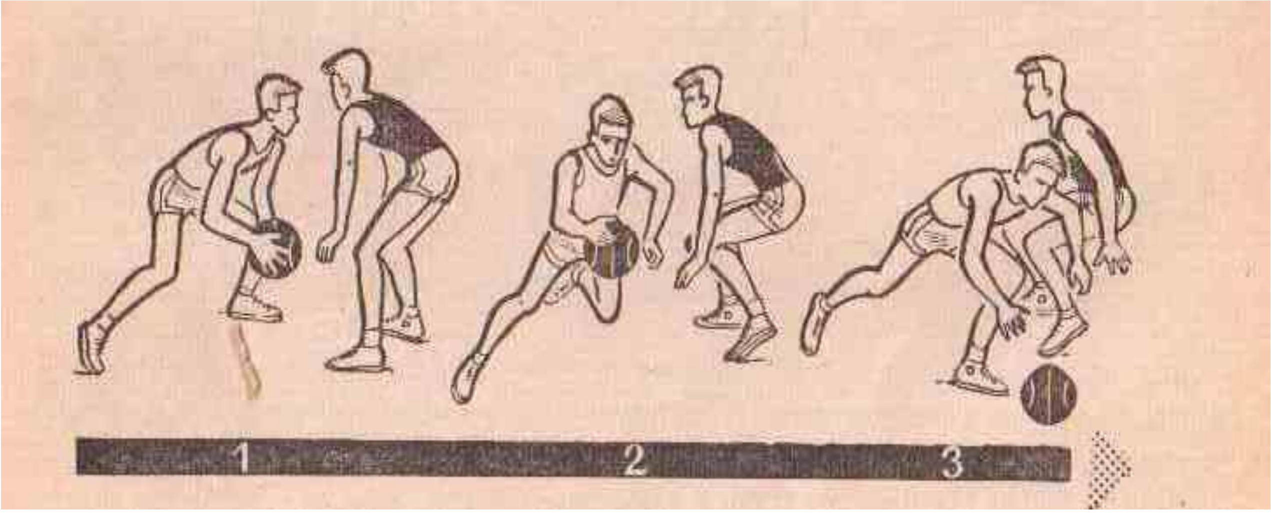
Oqıw barısında so’z ha’reket barısına qaray tu’sindiriw, ko’rsetpe beriw, sorawlar h.t.b. tu’rinde paydalanılıwı mu’mkin. Sabaq waqtındag’ı tu’sindiriw en’ a’hmiyetlilerinen esaplanadı. Ol monotonlı emes, anıq bolıwı tiyis. Ha’reket o’zgesheliklerine qaray hawaz ja’rdeminde komanda berip barıladı (ma’selen, *«tezirek», «ku’shlirek»* ha’m t.b.) ha’reket xarakterin ashıw ushın qattı ha’m kısqa so’ylew kerek, ko’p so’zler menen tu’sindiriwden qashıw kerek. Sport texnikasının’ iyeleniwine qaray aldag’ı waqıtlarda tu’sindiriw anag’urlım teren’lestirilgen detallardın’ ko’pshilik bo’legi qamtılg’an bolıwı tiyis.

KO’RGİZBELİ TA’MİYİNLEW METODLARI

Sport texnikasına u’yretiwdegi bul usıllardın’ a’hmiyetli roli ko’z benen qabıllawdın’ ken’ mu’mkinshilikleri menen tu’sindiriledi. O’ytkeni, ko’riw arqalı qabıllaw oqıwshılar sanasında sport texnikasının’ anag’urlım ob’ektiv sa’wleleniwin ta’miyinleydi, jaqsı tu’sinik ha’reketin jaratadı. U’yretiwshi ko’riw arqalı qabıllaw ja’rdeminde na’zeri menen sport texnikasının’ tutas kartinasın qamtıp, ayırım ha’reketlerdi olardın’ bag’ıtın, tezlikti ha’m amplitudanı ko’rip, shınıg’ıwdı orınlawdın’ qıyınshılıqları haqqında ta’sirleniwi mu’mkin.

Texnika ha’m onın’ ayırım elementleri menen tanıstırıw ushın kinokolbtsovkalar ha’m kinogrammalar, kinofil’mler, plakatlar, fotosu’wretler, sızılmalar, maketler ken’nen qollanıladı. Biraq ko’rsetpeli qurallar menen ta’miyinlew metodları arasında ha’rekettin’ oqıtıwshı yamasa ag’la oqıwshı ta’repinen ko’rsetiliwi tiykarg’ısı bolıp

esaplanadı. A’lbette, ko’rsetiw a’jayıp sport ustasının’ jetik texnikasının’ kinodemonstratsiyası menen almastırılıwı mu’mkin. Ko’rsetiw da’slep tutas, son’ınan detal’ma-detal’ al bunnan keyin tag’ı da tutası menen a’melge asırılıwı tiyis. Ha’reketli tu’sinikti jaratıwda sport texnikasının’ tutaslıq ko’rsetiliwi baslı rol’ oynaydı. Sonın’ ishinde, a’sirese, jarıslardag’ı ku’shli sportshılardı baqlaw og’ada paydalı.



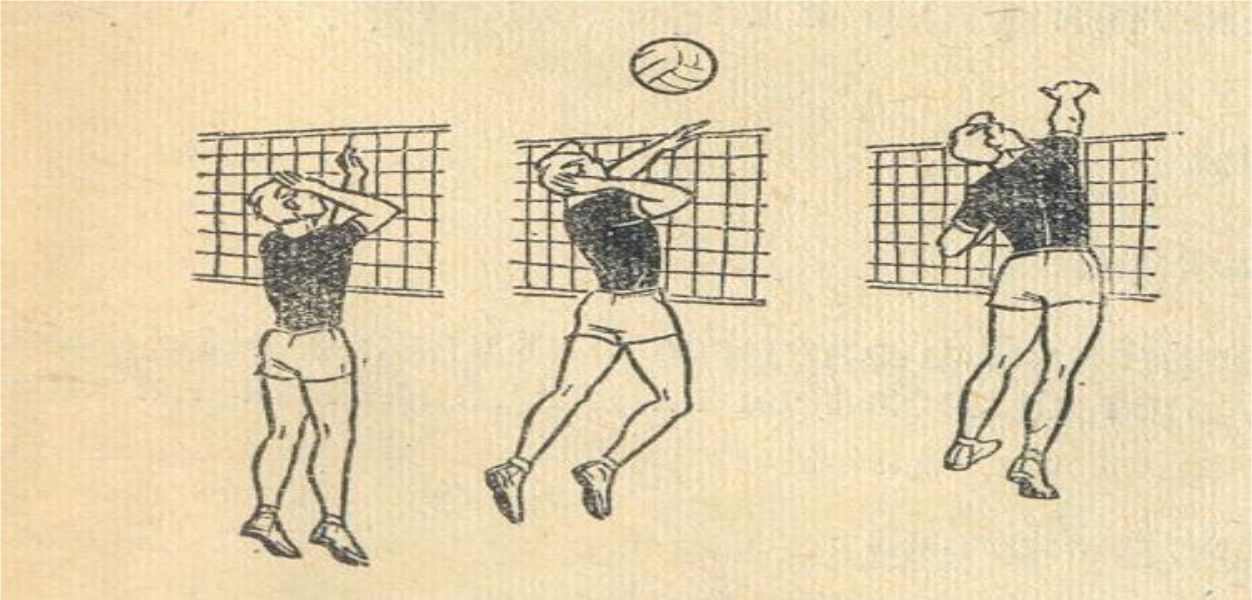
Ko’rsetilip atırg’an texnikanı baqlay otırıp, sol texnikanı u’yreniwshilerdin’ o’zleri qıyalında orınlag’anı za’ru’r.

Ko’rsetiwdi baqlaw barısında dıqqat birinshi gezekte ha’rekettin’ mag’analıq ta’repine awdarılıwı za’ru’r. Oqıwshı detallar’g’a alan’ bolmastan, onı belgili bir wazıypanın’ sheshimi sıpatında ko’riwi tiyis. Ol sonda g’ana tutas ha’reket onın’ tiykarg’ı du’zilisi, orınlaw tezligi ha’m ritmi haqqında tu’sinikke iye boladı. Usınday tu’sinik qa’lipleskennen keyin ha’reket penen anag’urlım teren’irek tanısıwg’a o’tiw mu’mkinshiligi tuwıladı.

Oqıtıwshının’ tikkeley ja’rdemi. Oqıtıwshının’ tikkeley ja’rdemi oqıwshıda kinestezikalıq seziniw tiykarında ha’reket tu’siniginin’ jaratalıwına jag’day jaratadı. Trener oqıwshının’ talap etilgen nızamı, da’slepki halattı (isxodnıe polojenie) iyelewine ja’rdemlesedi. Tapsırmanı orınlaw barısında payda bolg’an kinesteziyalıq seziniwler u’yrenilip atırg’an ha’reketler haqqında jaqsı tu’sinikke iye bolıwg’a, texnika elementlerin anag’urlım tez ha’m na’tiyjeli o’zlestiriwge ko’meklesedi. Trener o’z oqıwshısının’ ha’reketti durıs orınlawına shınıg’ıw barısında onın’ ha’reketin qolı menen du’zetiw arqalı da ja’rdemlesiwi mu’mkin.

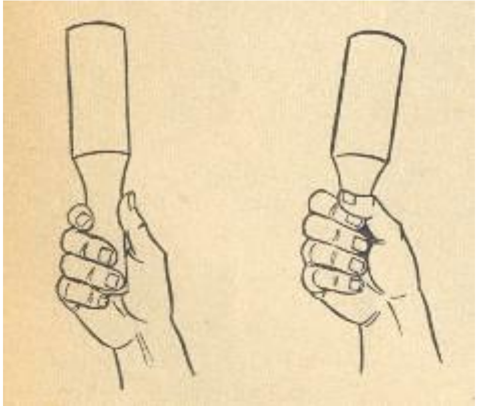
Shınıg’ıwdı a’meliy orınlaw usılları. Ha’reket tu’sinigin ha’reketke endiriw ushın tek bir g’ana qural bar. Bul onı iske asırıwdın’ a’meliy urınısları. Bug’an ha’r qıylı

metodlar, usıllar, oqıtıwdın’ na’tiyjeliligin arttırıwshı metodikalıq a’meller menen erisiledi. Shınıg’ıwdı tutas ha’m bo’lek-bo’lek u’yretiw metodları u’lken rol’ oynaydı.



Shınıg’ıwdın’ tutaslıg’ı metodı shug’ıllanıwshılardın’ jeke o’zgesheliklerine say keletug’ın anag’urlım durıs ha’reket ko’nlikpelerinin’ du’ziliwine jag’day jaratadı. Ol qıyın texnikanın’ o’zin u’yreniwde tabıslı qollanılıp kelinbekte.

Bul ushın qıyın sport texnikası bekkemleydi. Na’tiyjede, sol ha’reket mag’anası o’zgerissiz qaladı. *Ma’selen,* ılaqtırıwdag’ı baslısı - snaryadtın’ shın’g’ıtılıwı. Ol turg’an orınnan ba yamasa juwırıp kelip orınlandı ma, bunın’ a’hmiyeti joq, onın’ ma’nisi o’zgermeydi. Tek ha’reket qıyınshılıg’ı g’ana o’zgeredi.



Bo’lsheklengen shınıg’ıw usılı. Tutas shınıg’ıwdın’ ayırım bo’limlerin ha’m elementlerin u’yreniw, du’zetiw, jetilistiriw ha’m bekitiw maqsetinde qollanıladı. Bunday jag’dayda tutas ha’rekettin’ orınlanıwı toqtatıladı ha’m oqıwshı belgili bir waqıtta qanday da bir elementti durıs ha’m anag’urlım jetkilikli tu’rde orınlawdı u’yrenedi. Ol jetkilikli da’rejede bekkem o’zlestirilgennen keyin tolıq ha’reketke jalg’astırıladı. Oqıwshı bul ushın bo’lek halda durıs orınlanıwı u’yrenilgen detal’g’a dıqqat bo’le otırıp, tag’ı da tolıq ha’reketti orınlaydı. Bul jerde sonı umıtpaw kerek, o’z aldına bo’lek bekkemlengenligin detal’ o’zinin’ tiykarg’ı du’zilisin saqlap qalg’an jag’dayda g’ana tutas ha’reket penen jaqsı u’ylesim tabadı.

Bo'lsheklengen shınıg'ıw usılı menen tutas shınıg'ıw usılı birin-biri sharshatadı, olar o'z-ara tıg'ız baylanıslı.

Shınıg'ıwdın' durıs orınlanıw bahası. Shug'ıllanıwshılardın' u'yrenilip atırg'an texnikanın' orınlanıwının' durıslıg'ın bahalay biliwi, qa'telerdi taba biliwi ha'm olardı du'zete biliwi tabıslı u'yreniwdin' a'hmiyetli sha'rtleri. Shınıg'ıwdı islewge bolg'an ha'r bir umtılıs u'yreniwshige belgili bir seziniwlerdi beredi. Ol solar arqalı ayırım ha'reketler, sonday-aq tutas barlıq ha'reketler haqqında pikir ju'rite aladı. Sol seziniwler ha'm oy-juwırtıwlar, sonday-aq trenerdin' ko'rsetpesi tiykarında oqıwshı ha'reketti qalay orınlawı kerekligi, na'tiyjede ne kelip shıg'atug'ınlıg'ı haqqındag'ı tu'siniklerin salıstıradı. Bul ha'r bir urınıwdan keyin ha'reketlerde neler durıs ha'm neler qa'te bolg'anlıg'ın anıqlawg'a, kelesi ha'reket etiwde du'zetiliwi tiyis bolg'an qa'telikler boyınsha juwmaqlar shıg'arıwg'a mu'mkinshilik jaratadı.

Biraq bunday seziniwler jan'a u'yreniwshide jiyi anıq bolmaydı. Bunday jag'dayda og'an o'z ha'reketlerin ayna aldında qadag'alaw, kino yamasa videomagnitafon ja'rdem beriwi mu'mkin.

TEXNİKANIN' JETİLİSTİRİLİWİ

Texnikanın' jetilistiriliwi ha'reket formasının' o'zgertiliwi, ha'reket ha'm erk rawajlanıwının' da'rejesin ko'teriw esabınan a'melge asırıladı. Sportshı texnikasının' analizi ha'm onın' sıpatın rawajlanıw da'rejesi esabı negizinde a'zzi tamanların anıqlaw ha'm sheshiw qıyın emes, a'ne sol esaptan texnikanı tag'ı da jetilistiriw mu'mkin. Texnikanı jetilistiriw ushın ba'rinen burın ha'reket ha'm ku'sh salıwlarg'a onsha ko'p bolmag'an o'zgerisler kiritiw za'ru'r. Olar ha'reket ko'nlikpelerin tu'pkilikli qayta qurıwdı talap etpeytug'ın bolıwı kerek. Fizikalıq ha'm erk sıpatlarının' jaqsılanıwı texnikanın' anag'urlım ko'teriliwine alıp keledi. Ko'nlikpe jıljımalılıg'ı diapozonı tek ku'sh salıwlardın' arttırılıwı esabınan ha'reket na'tiyjeliligin ko'teriwge mu'mkinshilik jaratadı. Bunın' ushın ko'p qaytalawlar za'ru'r. Eger ha'reket tezlik sheginde a'melge asırılg'an ha'm onı ja'ne de arttırıw talap etiletug'ın bolsa, onda ta'kirarlawlar sanın bir qansha to'menletilgen ha'reketler barısında a'dewir ko'beytiw kerek boladı.

Eger ha'reket formasın o'zgertiw za'ru'r bolsa, onda aldı menen qaytalawlar talap etiledi. Ha'reket ko'nlikpesinin' tiykarg'ı du'zilisi qansha ko'p o'zgergen sayın onı qayta qurıw ha'm bekitiw ushın sonsha qaytalawlar za'ru'r boladı.

Sonlıqtan puxta tayarlanılg'an sportshılardın' o'zleri de texnikanı jetilistire otırıp, a'dette anag'urlım ko'p qaytalawlar sanınan paydalanadı. Ha'tteki en' bekkem ko'nlikpenin' o'zin ta'kirarlawlar arqalı saqlap turıw za'ru'r boladı. Olay etpegen jag'dayda ha'reket koordinatsiyasının' na'zik tamanları buzıladı. Tan'lang'an sport tu'rinin' shınıg'ıwların turaqlı tu'rde ta'kirarlap barıwdın' a'hmiyeti u'lken. Ol ha'reket sıpatın ta'rbiyalaw ha'm sportshı organizminin' funktsionallıq mu'mkinshiliklerin ko'teriw ushın da qolaylı.

TAKTİKALIQ TAYaRLIQ

Sport taktikası – «qarsılas» penen jarıs o'tkeriw o'neri. Onın' baslı wazıypası-jen'iske erisiw ushın ku'sh ha'm imkaniyatlardın' maqsetke muwapıq qollanılıwı. *Taktikanın' tiykarg'ı quralı* – sırtqı ortalıq sha'rayatlarında o'zgertiletug'ın ha'm turaqlı

qollanılatug'ın, aldın-ala jobalastırılg'an reje ha'm payda bolg'an wazıypalarg'a say o'zgeriske ushıraytug'ın sport texnikası.

Taktikalıq sheberlik barlıq sport tu'rlerinde za'ru'r. A'sirese, situatsiyag'a bir ma'writte tu'sinip jetiw, sheriklerdin' bir-birin un'qıl-shun'qılına deyin tu'siniwi, bay ta'jiriybenin' tez qollanılıwı talap etiletug'ın sport oyınlarında ju'da' kerek. Taktika boks, gu'res, qılıshlasıw usag'an sport tu'rlerinde og'ada za'ru'r. O'ytkeni olarda sportshılardın' psixikalıq, fizikalıq ha'm texnikalıq mu'mkinshilikleri ko'p ta'jriybeleri qollanıladı. Tsiklli xarakterdegi sport tu'rlerinde taktika biraz a'piwayı (*staterlik juwırıw, sportivnaya xod'ba, lıjalı* ha'm *kon'kide juwırıw sportı, eskek esiw* ha'm t.b.). Taktikalıq sheberlik tek g'ana o'z sport texnikasın, fizikalıq ha'm morallıq erk tayarlıg'ın anag'urlım ratsional' paydalanıwına emes, al ha'r qıylı ba'sekilesler menen gu'reste o'zlerinin' bilim ha'm ta'jiriybesin qollanıwına mu'mkinshilik beriwshi sportshılar ha'm komandanın' qurallanıwı.

Ha'zirgi waqıtta ha'r qıylı ma'mleketlerdin' ku'shli sportshılarının' texnikalıq ha'm fizikalıq tayarlang'anlıg'ı joqarı, shama menen birgelki da'rejede. Erk ma'selesinde de bul sportshılar bir-birinen kem parqlanadı. Mine, sonlıqtan da ten'dey birgelki sha'rayatlarda xalıq aralıq iri jarıslarda jen'is jiyi jag'daylarda aqır-aqıbetinde tolıq pisip jetilisken taktikalıq o'ner esabınan anıqlanadı.

Arnawlı taktikalıq tayarlıqqa baylanıslı konkret «qarsılas» esapqa alıng'an halda bellesiw ju'rgiziwdin' maqsetke muwapıq usılları islep shıg'ılıp, jobalar, variantlar, kesteler ha'm tag'ı basqalar du'ziledi. Bul ushın «qarsılası» onın' ku'shin ha'm mu'mkinshiliklerin, ol iye bolg'an taktikalıq variantlardı biliw za'ru'r.

Taktikalıq sheberlik oylap tabılg'an jobanı da'l orınlawg'a mu'mkinshilik beriwshi bilim, uqıp ha'm ko'nlikpelerdin' bay xorına, al ayırım jag'daylardag'ı ku'tilmegen ekileniwlerde situatsiyanı tez bahalaw ha'm na'tiyjeli sheshim tabıw sıyaqlı ha'reketke su'yenedi.

Taktikalıq tayarlıq wazıypaları:

1) taktikanın' ulıwma jag'dayların u'yreniw;

2) qa'nigelestirilgen sport tu'rindegi sport bellesiwlerinin' a'hmiyetin ha'm nızamlıqların u'yreniw;

3) tan'lap alıng'an sport tu'rinin' taktikasın u'yreniw;

4) ku'shli sportshılardın' taktikalıq ta'jiriybesin u'yreniw;

5) itimalı bar «qarsılaslardı», olardın' taktikalıq, fizikalıq ha'm erk tayarlıg'ın u'yreniw;

6) jarıslar o'tkeriletug'ın orınlardı, u'skenelerdi ha'm basqa da sırtqı sha'rayatların u'yreniw;

7) konkret «qarsılası» esapqa alg'an halda bolajaq jarıstın' taktikasın islep shıg'ıw (bellesiw ju'rgiziwdin' anag'urlım maqsetke say keletug'ın taktikalıq sxemasın, ayırım wazıypalardı sheshiwdin' variantların ha'm usılların tan'law, kestesin bekitiw ha'm.t.b.)

8) trenirovka sabaqlarında taktika elementlerin, a'mellerin, variantların a'meliy qollanıwdı u'yreniw;

9) jarıslarg'a qatnasıw, taktika ha'm onın' quramındag'ı elementler, variantlar ha'm.t.b. analizi.

Taktikalıq bilim derekleri ko'p tu'rli: arnawlı a'debiyat, lektsiyalar, gu'rrin'lesiwler, jarıslardag'ı baqlawlar, a'meliy sabaqlar ha'm olardın' analizi. Taktikanı u'yreniw ha'm jetilistiriw ha'reket ko'nlikpelerin payda etiwdin' qa'deleri ha'm ta'rtiplerine negizlenedi. *Taktikanı u'yreniwdin' baslı quralı* – oylap tabılg'an joba boyınsha shınıg'ıwlar, qıymıllar, elementlerdin' ta'kirar orınlanıwı.

Taktikalıq sheberlik fizikalıq, morallıq ha'm erk sapasının' rawajlanıw da'rejesi menen tıg'ız baylanıslı. *Ma'selen,* ta'nepisli tempte ha'reket etiw taktikalıq arsenalda og'ada na'tiyjeli. Eger sportshı distantsiya aralıg'ındag'ı ko'p ma'rtelik tezletiwlerge shıdam bere almaytug'ın bolsa, bunı qollanıwg'a bolmaydı. Sonlıqtan oylap tabılg'an taktikalıq kombinatsiyanı iske asırıwg'a urınbastan burın sportshının' texnikalıq yamasa funktsionallıq mu'mkinshiliklerin an'law durıs boladı.

Taktikag'a u'yretiw – trenirovka sabaqlarında, prikidkalarda, tikkeley jarıslarda ju'rgiziledi. Fizikalıq ha'm morallıq erk tayarlıg'ı wazıypaları bir waqıtta sheshiliwi ushın taktikag'a u'yretiwdi keyingi basqıshlarda sho'lkemlestirlgen maqsetke muwapıq keledi. Ayrıqsha dıqqattı jarıs shınıg'ıwların orınlawg'a qaratıw kerek, o'ytkeni bunday shınıg'ıwların sol jarıslardın' o'zlerinde a'dewir payda keltiredi. Juwmaqlastırıp aytqanda, mine usılar taktika boyınsha barlıq sabaqlar menen shınıg'ıwlardın' baslı maqseti bolıp esaplanadı.

TEORİYaLIQ TAYaRLIQ

Sportshılardı tayarlawda olardın' teoriyalıq tayarlıg'ı og'ada a'hmiyetli rol' oynaydı. O'ytkeni, teoriyalıq tayarlıq-sanalıq printsipin a'meliy iske asırıwdın' baslı ta'repi. Sporttag'ı joqarı jetiskenlikke tek bilim jolı arqalı erisiledi. Sporttag'ı da'slepki qa'demlerinen baslap sportshının' bilim onın' a'meliyatınan ozıq ju'rgeni maqul, sonda g'ana ol jetilisiwdin' tiykarı bolıp xızmet etedi.

Qa'nigelik boyınsha bilimge iye bolıw ha'm olardın' a'meliyatta qollanılıwı sporttag'ı o'siwshilikti tezlestiriwdin' isenimli quralı. Sonın' ushın da jas sportshılardın' fizikalıq rawajlanıwı, olardın' texnikalıq sheberligi ha'm psixologiyalıq tayarlang'anlıg'ının' o'siwi menen birge parallel' ra'wishte arnawlı bilimlerge u'yretiwde ju'rgizilgenligi u'lken a'hmiyetke iye, degen menen sportshının' teren' bilimin durıs bahalamaw usı bu'gingi ku'nde de joq emes. Bunı mınaday pikirlerden seziwimizge boladı: «Sportshıg'a bilim kerek emes, onın' ushın trener bas awırtadı». A'lbette, trener og'ada bilimli ha'm ta'jiriybeli adam bolıwı za'ru'r. Sportshını tayarlawdag'ı onın' u'lesi ku'ta' ullı. Sonlıqtan onın' qa'nigeligin turaqlı ko'terip barıw ha'dden tıs a'hmiyetli talap bolıp qaladı. Sonday-aq, o'z biliminin' ken'ligi ha'm pedagogikalıq ta'jiriybesinin' ko'p qırlılıg'ı menen ol sportshıdan basım bolıwı tiyis. Biraq, bul hesh qanday jag'dayda sportshının' puxta teoriyalıq tayarlıg'ın joqqa shıqarmaydı.

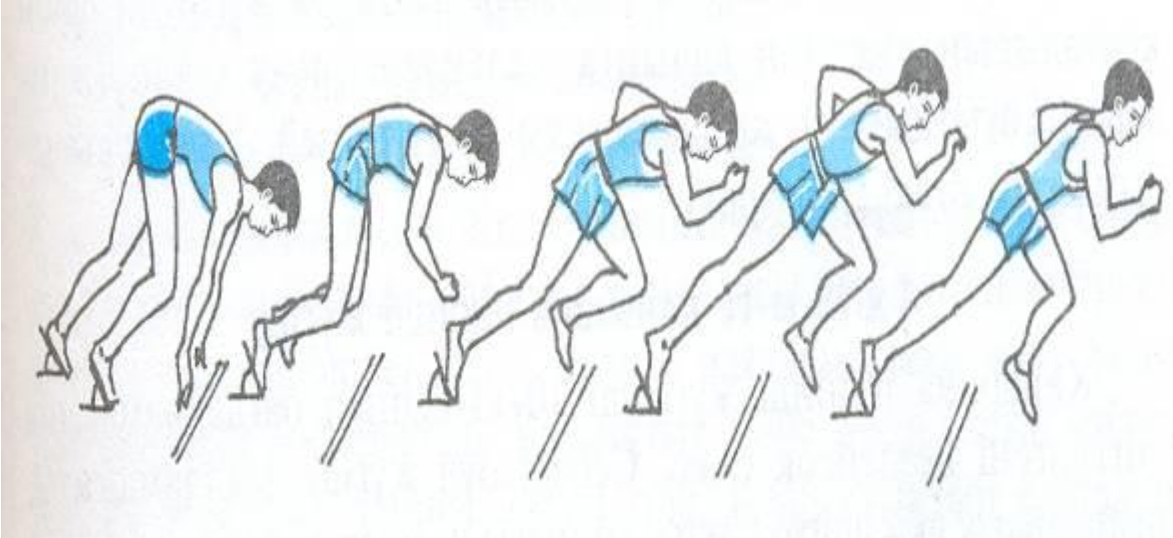
Teoriyalıq tayarlıq bag'darlaması jetkilikli da'rejede ken' ha'm teren' bolıwı tiyis. Ol dene ta'rbiyası, fizikalıq ta'rbiya ha'm sporttı rawajlandırıwdın' perspektivaları haqqındag'ı jalpı tu'sinikti sa'wlelendiriwi za'ru'r. Sportshılardın' arnawlı teoriyalıq tayarlıg'ı barısında tan'lag'an sport tu'rine tiyisli texnika ha'm taktika boyınsha ilimiy tiykarlar ha'm analiz beriliwi kerek; Sportshılardı sport texnikasın u'yretiw metodikası ha'm ondag'ı jetilisiw jolları menen tanıstırıw za'ru'r; sport trenirovkası sisteması ha'm onın' ulıwma tiykarların tolıq ashıp beriw.

Sportshı o'z aldında turg'an tapsırmalardı, ku'shti, shaqqanlıqtı, tezlikti, nızamlılıqtı ha'm iyiliwshen'likti ta'rbiyalaw quralları ha'm usıllarınan paydalana biliwi, olardın' trenirovka sabaqlarındag'ı a'hmiyeti ha'm jobalastırılıwı, jıl dawamındag'ı trenirovkalardın' dawamlılıg'ı, onın' mazmunı, perspektivalı ko'p jıllıq trenirovkalardın' rejelestiriliwin jetik tu'siniwi tiyis; sport jarıslarının' roli ha'm olardın' variantları; olarg'a tikkeley tayarlıqlar ko'riw o'zgeshelikleri ha'm ondag'ı

qatnas; trenirovkalar esabın alıp barıw ha’m ol u’stinen qadag’alaw ju’rgiziw; sport ha’m funktsionallıq ko’rsetkishlerdi analizlew; trenirovka ku’ndeligin ju’rgiziw ma’selelerinen xabardar bolıwı kerek.

Sportshının’ jeke o’zgesheliklerin anıqlawdın’ o’zi, tayarlıqtag’ı a’zzi ha’m ku’shli ta’replerinin’ ma’lim bolıwı ha’m olardın’ ku’shi, beyimliligi, tezligi, iyiliwshen’ligi, ju’klemelerge, qayta tikleniw protsesslerinin’ dawamlılıg’ına shıdamlılıg’ı ko’rsetkishlerinin’ konkret tsifrlarg’a o’tkeriliwi de sonday-aq ko’p bilimdi talap etedi. Na’tiyjede, joqarı sheberlik basqıshındag’ı sport trenirovkası protsesin basqarıw sportshılardın’ o’zleri ta’repinen a’melge asırılıwı za’ru’r. Al, bul shınıg’ıw ta’siri astında organizmde bolıp o’tiletug’ın anatomiya, fiziologiya, psixologiya, gigiena, biomexanika tiykarların u’yreniw protsesslerin tu’siniwdi talap etedi.

Sportshının’ gigienalıq rejimi (*ku’n, awqatlanıw, uyqılaw, shınıg’ıw, suw protseduraları, o’z-o’zine massaj* ha’m *massaj rejimi*) de teoriyalıq tayarlıq bag’darlamasına kiritiliwi za’ru’r. Bunnan tısqarı, sportshılar shıpakerlik qadag’alaw ha’m o’zin-o’zi qadag’alaw, sonday-aq sporttın’ qa’nigelestirilgen tu’rindegi jaraqatlılıq ha’m onın’ profilaktikası tiykarları menen tanıstırılıwı tiyis.



Sportshılardın’ teoriyalıq tayarlıg’ı ushın texnika ha’m taktikanın’ ayırım ma’seleleri boyınsha arnawlı sho’lkemlestirilgen lektsiyalar ha’m sa’wbetler, sport teoriyası ha’m metodikası ma’seleleri boyınsha arnawlı a’debiyattın’ shug’ıllanıwshılardın’ o’zleri ta’repinen u’yreniliwi, sport gazetaların ha’m jurnalların oqıw, basqa sportshılar menen gu’rrin’lesiw, jarıs waqtında olardın’ trenirovkası, texnikası ha’m taktikası mazmunın baqlaw a’melge asırıladı.

Sportshılardı arnawlı bilimlendiriw bag'darlamasının' bizin' miynetimizde ko'rsetilgeninen anag'urlım ken' ekenligine gu'man joq. Arnawlı teoriyalıq tayarlıq mashqalasına sport sho'lkemleri menen trenerlerdin' baslı dıqqatı qaratılıwı tiyis. Sportshının' teoriyalıq tayarlıg'ında trenerge u'lken juwapkershilik ju'klenedi. Da'slepki trenirovka sabaqlarında, shınıg'ıwlardı tu'sindiriw waqtında, olar arasındag'ı tınıspalarda trener oqıwshını tan'lanılg'an sport tu'rin, onın' texnikasın, taktikasın u'yreniwge iytermeleydi.

Trener teoriyalıq tayarlıq boyınsha belgili arnawlı sabaqlar sho'lkemlestiredi, bayanatlar jasaydı, gu'rrin'lesiwler o'tkeredi, belgili sport sheberleri ha'm qa'nigeler menen ushırasıwlar sho'lkemlestiredi. Sonın' menen birge, trener turaqlı tu'rde jan'a sport a'debiyatların baqlap barıp, oqıwshılardı bul shıg'armalar menen tanıstıradı. Biraq, bunda en' baslısı-teren' bilimdi iyelewge bolg'an sportshılardın' o'zlerinin' umtılısı. Usıg'an baylanıslı sportshılarda arnawlı teoriyalıq tayarlıqtın' barlıq ma'seleleri boyınsha qızıg'ıwshılıq oyatıwı mu'mkin.

Qadag'alaw ushın sorawlar:

1. Fizikalıq shınıg'ıwdı orınlaw usılı ne dep ataladı?

2. Dene ha'reketinin' forması ha'm xarakterin kinematikada u'yreniledi.

3. Sport texnikası degende neni tu'sinesiz?

4. Ha'reketli ko'nlikpelerge iye bolıw ushın nelerge a'mel qılıw kerek ha'm tiykarg'ı o'zgeshelikleri nede?

5. Taktikalıq tayarlıq wazıypalarına neler kiredi?

6. «Kinematika» ha'm «dinamika» atamaların qalay tu'sinesiz?

7. Ko'rgizbeli ta'miyinlew metodları degenimiz ne?

JUWMAQLAW

Bu'gingi ku'nde sport ha'm dene ta'rbiyasın rawajlandırıwg'a qaratılg'an u'lken itibar ha'm bul haqqında teren' mazmunda ja'riyalanıp atırg'an baspaso'z qurallarının' g'alabalasıwı, xalıq aralıq sport jarıslarında elimiz sportshı jaslarının' belsene qatnasıp, O'zbekstan bayrag'ın ba'lent ko'teriwi – olardın' tınımsız miyneti, psixologiyalıq sıpatları ha'm ayrıqsha qa'biletinin' belgisi.

Qollanbada keltirilgen ha'r bir shınıg'ıwdın' texnikası, taktikası ha'm teoriyalıq a'hmiyeti mazmunlı berilip, bunda olardı qay da'rejede orınlaw jolları oqıwshı-jaslarımız ushın tolıq tu'sindirilgen.

Oqıwshı-jaslarımız bul qollanbanı oqıp, tiyisli jerinde paydalansa, olardag'ı ku'shli insanıy jigerlilik, qa'bilet, shaqqanlıq, sheberlik ha'm epshillik sıpatları jetilisip, sportqa degen qızıg'ıwshılıg'ı ele de artıwına o'z ta'sirin tiygizedi. A'lbette, sport penen shug'ıllang'an jaslar ha'r ta'repleme, anatomiyalıq, fiziologiyalıq ha'm biologiyalıq jaqtan jaqsı rawajlanıwına ja'rdem beredi.

Sonın' menen birge, bul qollanba trener-oqıtıwshılarımız ushın da sabaq o'tiw protsesinde sporttın' ko'rsetilgen tu'rleri boyınsha shınıg'ıwlardın' texnikası ha'm taktikasın teren' men'geriw jolların tu'sindirip barıwda paydalı oqıw quralı bola aladı degen u'mittemiz. Bul, o'z gezeginde, keleshekte sport mamanı ha'm jaqsı sportshı jaslardı tayarlap shıg'arıwda a'hmiyeti u'lken.

A'debiyatlar:

1. Аркадьев Б. Тренерское наследие. – Москва: Физкультура и спорт, 1990.

2. Ганиева Ф.В. Баскетбол. Т.: УзДЖТИ, 2009.

3. Карл Ханц Хеддерготт. Новая футбольная школа. – Москва: Физкультура и спорт, 1976.

4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1969.

5. «Легкая атлетика» Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

MAZMUNI

So’z bası 3
Texnikalıq tayarlıq 4
Ha’reketli ko’nlikpeler ha’m olardın’ o’zgeshelikleri 8
Sport texnikasın u’yreniw ha’m ondag’ı jetilisiw 15
U’yretiw metodikası 16
Ko’rgizbeli ta’miyinlew metodları 17
Texnikanın’ jetilistiriliwi 20
Taktikalıq tayarlıq 21
Teoriyalıq tayarlıq 24
Juwmaqlaw 27
A’debiyatlar 28

Du'ziwshiler:

A.Erejepov **– A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı Dene ta'rbiyası ha'm sport kafedrası baslıg'ı,**

J.Sultamuratov **– Dene ta'rbiyası ha'm sport kafedrası oqıtıwshısı,**
B.Da'wletov **– Dene ta'rbiyası ha'm sport kafedrası oqıtıwshısı,**
X.Quniyazov **– Dene ta'rbiyası ha'm sport kafedrası oqıtıwshısı.**

ZAMANAGO'Y ShINIG'IWLARDIN' TEXNİKALIQ, TAKTİKALIQ, TEORİYaLIQ TAYaRLIQLARI

(Metodikalıq qollanba)

Bas. redaktor **K.M. Koshanov**

Tex. redaktor **U.B. Balımova**

Operator **N. Nısanbaev**

A'jiniyaz atındag'ı NMPİ redaktsiya-baspa bo'limi

A'jiniyaz atındag'ı NMPİ baspaxanasında basılg'an. 2013-j.

Buyırtpa № ___. Nusqası – 100 dana. Formatı 60x84. Ko'lemi 1,8 b.t.

230105, No'kis qalası, A.Dosnazarov ko'shesi, 104. Reestr №----.