

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-a kurs talabası Ubaydullaev Naurızbaydın'
«Jen'il atletika ha'm onı oqıtıw metodikası» pa'ninen

KURS JUMISI

Tema: Talabalardın` deni saw shaqqan, uqıplı, ku`shli
bolıwında sport oyınlardag`ı tutqan ornı

Orınlag'an.

N.Ubaydullaev

Qabılag'an

P.Nasırov

NO'KIS-2015 jıl

Reje

1.Kirisiw

*2. Jen`il atletika sport oyunlarinin` dene
ta`rbiyasi sabaginda o`tiw usillari.*

*3. Talabalardın` deni saw shaqqan, uqıplı, ku`shli
bolıwında sport oyunlardag`ı tutqan ornı.*

4.Juwmaqlaw

5. A`debiyatlar

Kirisiw

Adam sport penen shug'illanıp shınıg'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'sheyyedi. 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'daylarda da tekserilip ko'riledi. Olardan elektrokardiografiyalıq, ekokardiografiyalıq, fonokardiografiyalıq,

rentgenografiyalıq sfigmo usıllar arqalı tekseriledi ha'm olardıń juwmaqlarına qaray sportshınıń den sawlıq jag'dayına, qan aylanıw sistemasına, ju'rek qan tamırlar iskerligine baha beriledi.

Sportshılarg'a tiyisli bolg'an venalardıń tiykarg'ı zıyanlanıwı - bul olardıń varikozlıq ken'eyiwi, yag'nıy ayaq ha'm qollardıń vena tamırlarının' ken'eyiwi. Xalıqtın' tek g'ana 15-17% tinde g'ana varikozlıq ken'eyiw ushrasadı. Bul kesellik sportshılarda ha'dden tıs ku'sh denenin' belgili jag'dayına ta'sir etkende (awır atletikashılarda, gu'resshilerde) ushrasadı. Ayaqlardıń venalıq varikozlıq ken'eyiwi bar barlıq sportshılarda ayaqlarında awırıwdı sezetug'ınlıg'ın, ju'rgende ayaqlardıń awıratug'ınlıg'ı a'sirese fizikalıq ku'sh ta'sir etkende, en' a'hmiyetlisi sporttın' ayırım juwırıw menen baylanıslı tu'rlerinde sport jetiskenliklerinin' to'menlewine alıp keldi.

Sportshılardıń o'liminin' sebepleri haqqındag'ı sorawlar u'lken a'hmiyetke iye.

Jen'il atletika sport oyunlarının' dene ta'rbiyası

sabag'ında o'tiw usılları

Uazıypaları: xar tarepleme fizik, rauajlanıuı, xar kıylı mashıklardı orınlauga uyretiu, sportka, Jaga kızıgıushılıgın oyatıu.

Temp (bir sekundtagı kademler sanı)-tiykargı korsetkish, 12-13 jastan baslap artıuın toktatadı, onın en ulken shaması 10 jastagı balalarda baklanganlıgı belgili. 9-12 jasta xareket tezligi xam jiyiligin arttırıushı shınıktırıu kuralları arkalı shakkanlıktı tarbiyalau. Bular sport oyunları. Mashıklar, estafeta.

Kollanıladı: Oyun usılı. Bul baskışıtın shınıgıu kurallarının jıllık kolemi keste. 39 ja keltirilgen.

Baslangış kanigelestiriu baskışhı

12 - 13 jaska tuurı keledi, 15-16 jaska shekem dauam etedi. Makseti, xar tarepleme fizik, tayarlıktı tamiyinleu, funksiional mumkinshiliklerinin ulıuma darejesin arttırıu, xar kıylı ukıp xam konlikpelerdin bay korın duzip, sport sheberliklerinin baslangış tiykarların kalipseltiriu. Bul

baskışta standart sharayatlarda en ulken tezlikte juuırıu menen shugıllanıu shartemes. Kıyınlastırılğan sharayattagi juuırıulardı adettegi juuırıular menen almastırıp otkeriu paydalı. 4x100 metrden pydalanıu mumkin. Mashıklardı en ulken tezlikte orınlau-shakkanlıktı tarbiyalaudın baslı usılı. Tezlikli mashıklardı orınlau dauamlığı atletti talıktırıp koymaytugın darejede bolıuı tiyis. Sabaklardagi kaytalaular menen natiyjelilik tamiyinlenedi. Kush-tezlik tayarlık kuralları 41-kestede keltirilgen. Tek spinter mashıkların gana emes, al barer juuırıuı, uzınlıkka sekiriulerden paydalanıu mumkin. Baslangış kanigelesiu dauirinde itibar beriledi: juuırıu texnikasındagi katelerdi duzetiuge. Shınığıulardıń nagruzkaların kuramalı darejesin saklauga itibar beriledi: sebebi usı dauirde organizmnin jedellesiui xam regulyatorlık protsesslerdin otiui menen baylanışlı xam bulardıń ozi-ak organizm ushın nagruzka bolıp esaplanadı. Nagruzka kolemi shınığıu ulıuma jedelliligin arttırmastan tusiriledi 42-kestede korsetilgen.

Baslangış sport kanigelesiui baskışındagi tiykargı shınığıulardıń ulgi kolemi 43-kestede keltirilgen.

Tayarlıqtın barısı xam shınıǵıu bagdarlamasına oz uaktında duzetiu kiritip bariu ushın test otkerip bariu zarur boladı.

Terenlestirilgen kanigelesiu baskıshı

15-16 jastan baslanadı, 18-19 jaska shekem dauam etedi. Shınıǵıular aytarılıktay kanigelesken sıpakta Jarıs bagdarlaması shınıǵıu protsessin saulesendiriui xam kop turlilik, xar tareplemelilik sıpatta bolıuı tiyis.

Usınıs etiledi: - orında turıp uzınlıkka xam ush atlap sekiriu, on retten sekiriu, pat alıu menen sekiriuler, barter juurıuı, 30, 60 mertge juurıular, 150, 200, 300 mertge, estafeta juurıuları.

Shınıǵıu kundeligin alıp bariu paydalı. Trenerden jeke tapsırma alıp, olardı azangı mashıklarda orınlarda orınlap bariu zarur. Jarıs kalendarı iye bolıp baradı. Arnaulı tayarlık fizik, texnik xam psixologiyalık tayarlıqtın salmagı artıp baradı. Tiykargı shınıǵıu kurallarının kolemi xam jedelligi aldındı baskıshlarga salıstırǵanda aytalıktay artadı. Bul ushın arnaulı tayarlık xam jarıs mashıklarının sanı arttırıladı.

Shınıǵıu kuralları xar turliligi, olardı orınlau sharayatları xam sabaklardı otkeriu orınları aytarlıqtay keneytilei. Shınıǵıu kuralların xam metodikasın artıqsha kısıp jiberiu, maksimal tezliktegi juuırıulardı arttırıp jiberiu xarekettegi bir turlilik, juuırıu tezliginin katıp kalıuına, sport tabıslarının ozgermey kalıuına alıp keletuginın esten shıǵarmau kerek. Ogada baxalı: kishi tezlikte dinamikalık strukturanı kalipseltiriushi en utımlı auır zatlar menen mashıklar otkeriu, bul kishi tezliktegi strukturalık juuırıudı otkeriu menen barabar boladı. Belge koyılǵan auırılık 2-4 kg, kızlar ushın 2-3 kg bolıuı tiyis. Salmaktın artıuı kush sıpatların rauajlandıradı.

Kush sıpatı ushın kıya jol boyınsha juuırıu. Karda, kumda juuırıu xam baska mashıklar usınıs etiledi.

Jenillestirilgen sharayatlarda juuırıu (tomenge karap juuırıu, jasalma tartkışhlardı paydalanıu xam baska) juda paydalı, sebebi olar oz tezligin arttırıuğa xam olardı iyelep alıuğa jardem beredi.

Kıya jol menen tomenge karap juuırıu atletke inertsiyalık kushin rauajlandırıuğa, tayanıshta ulken

toskınlıklardı jenip otıu ukıplılığın rauajlandıradı, bunı kıska aralıkká juurıushılar ushında kollanıu mumkin.

Jenil xam auırlastırılğanda shınığıu payıtında orınlanganda paydalı boladı.

Almasıu tartibi: 1:1; 2, 1:2:1, 2:1:1 katnasında bolıuı mumkin. Bulshık etlerge saylanbalı (tanlamalı) turde tasir korsetetugın kush mashıklarına itibar berilmedi. Taban ultanın, dize beldin uzarıp-kıskarıushı bulshık etlerin rauajlandıradı.

Barlık shınığıu kuralları uazıypaga saykes jıllık tsiklde bolistiriliui tiyis, ayırım baskışlarda uazıypalardı orınlauı ushın olar kompleks xalda, bir-birin tolıktırılatusın darejede kolanılıuı kerek. Mashıklar oz-ara almasıp xam dem alıslar menen almasıp amelge asırılıp baradı.

20-dan 60 metrge shekemgi aralıklarga juurıulardı kaytalaular arasındagı dem alıslar 3 □ 5 min. Mashıklardı orınlau jedelliligi shegaralık maniske jakın yamasa maksimal darejede.

Aralıklardı juurıp otıu jedelliligi mashıklardı orınlau uzaklığı xam sanına baylanıslı boladı. Sabaklardagı olardıń en utımlı sanı: 60 m ushın 7-12 ret (yamasa

seriyada 4-6 ret), 100 m ushın 4-10 ret (yaki seriyada 3-5 ret), 300 m ushın 3-5 ret (yaki seriyada 2-3 ret) tayarlıq dauirinde, 1 –2 ret jarıs dauirinde. Aralıqlardıń ulıma metrajı 400-1200 m.

17-18 jasında trener oz shakirtinin imkaniyatı, onın minez-kulki, nagruzkalardı kabıllay alıu, fizik xam texnik tayarlıgı xam baska xakkında anıq maglıumatka iye bolıuı tiyis.

Dene ta'rbiyası sabag'ında sport oyınların u'yretiw waqtında oqıwshılardı erk ha'm jeke sapası ta'rbiya-lanadı. Ku'ndelik dene ta'rbiyası shınıg'ıwına bolg'an talabı payda boladı. Oqıwshı turmısta kerekli qozg'alıs ha'rektelerin u'yrenedi. Olarg'a dene shınıg'ıwları menen o'zinshe shug'ıllanıw boyınsha bilim beriledi, ha'reket sapaları rawajlanadı.

Sunday aq dene ta'rbiyası sabag'ında milliy ha'reketli oyınlar oqıwshılardıń den sawlıg'ın bekkemlewge ha'm olardıń ha'r ta'repleme rawajlanıwına ta'sir jasaydı. Waqıttıń esaplı bolıwına baylanıslı dene ta'rbiyası sabag'ında milliy ha'reketli oyınlardıń wazıypasın tolıq dene ta'rbiyası sabag'ı waqtında sheshiw qıyın boladı. Sonlıqtan oqıtıwshı oqıwshılardıń tapsırma boyınsha

o'zinshe jumis islewin, keyninde qaliwshilar menen qosimsha sabaq o'tiwdi sho'lkemles-tiriw kerek.

Salamatlı jaslardı ta'rbiyalaw balalardıń denesin ha'r ta'repleme rawajlandırıw olardıń dene ta'rbiyasın sport shınıqtırıw sabag'ına qatnasın ta'miynlew boyınsha bir qansha ilajlar islenip atır. Bug'an «Dene ta'rbiyası ha'm sport» haqqında (1992 jıl 14 yanvar) «Salamat a'wlad ushın» (1993 jıl 4 mart). O'zbekstan Olimpiada ha'reketlerin bunnan bılayda rawajlandırıw ha'm Sidney qalasındag'ı Avstraliya XXV Olimpiada oyın-larına O'zbekstan sportshıların tayarlaw haqqındag'ı (2000 jıl 6 iyun) ha'm sonday aq futboldı rawajlandırıw boyınsha Prezidentimizdin' qararları ha'm ko'rsetpeleri ayqın da'lil bola aladı.

Oqıtıwshı milliy ha'reketli oyınlardı dene ta'rbiyası sabag'ında sho'lkemlestiriwde ha'm o'tkeriwde to'mendegilerdi na'zerde tutıw kerek.

1. Oqıwshılardıń denesi jaqtan o'sip rawajlanıwına, den sawlıg'ının' bekkemleniwine ha'm ulıwma jumis qa'biletinin' o'siwine ja'rdem beriwı.

2. Oqıwshılarda ha'r qıylı jag'dayda erkin ha'reket ete alıw imkaniyatın beretug'ın bilimler ha'm erkin ha'reket ko'nlikpelerin payda etiwı.

3. Oqıwshılardıń turmıs sharayatına ja'rdem beretug'ın aqıllı ha'm jaqsı sıpatlardı payda etiwı.

4. Oqıwshılarda ha'r qıylı oınlar ha'm dene shınıg'ıwlarına qızıqtırıw.

5. oqıwshılarda milliy ha'reketli oınlardı g'a'rezsiz tu'rde sho'lkemlestirip barıw ha'm olardı o'tkeriw ushın za'ru'rli bolg'an bilimdi ha'm ta'jiriybelerdi payda etiw.

Bul wazıypanın' a'hmiyetli tarawları ulıwma bilim beretug'ın mekteplerde iske asırıladı. Sport oınların o'tkeriwde oqıtıwshının' sho'lkemlestiriwshiligi u'lken wazıypanı tutadı.

Sport oınların tan'law maqsetke muwapıq tu'rde o'tkeriw ju'da' za'ru'rli. Bul jumısta baslawısh klasslarda dene ta'rbiyası sabag'ındag'ı milliy ha'reketli oınlardıń wazıypası ha'm usılları berilgen. Oqıwshılardıń ha'r ta'repleme fizikalıq jaqtan rawajlandırıwdıń a'hmiyeti ko'rsetilgen

Dene ta'rbiyası sabag'ında sport oyg'ınların sho'lkemlestiriw boynısha oqıw materialların jobalastırıw, u'yretiw, mektep

bag'darlamasında sa'ykes oqıwshılradın' ha'reket sapaların rawajlandırıw metodları berilgen. A'sirese oqıw-shılardın' dene ta'rbiyası metodlarına ko'birek kewil bo'lingen. Sonday aq oqıwshılardın' jeke o'zgesheliklerine jumıs ko'lemin balalar ha'm qızlar ushın retlestiriwge dıqqat awdarılǵ'an.

Sabaqtın' forması menen mazmunının' baylanısı. Ha'r qanday dene shınıǵ'ıwları menen o'tilgen sabaq dene ta'rbiyası sabag'ının' bir shaqabı bolıp esaplanadı. Biraq oyunlar ha'mme waqıtta olarda ta'rbiyalıq wazıypalardın' xızmetin atqara bermewi mu'mkin. Ta'rbiya tarawında jaqsı na'tiyjelerge erisiw ushın ha'reketli oyunlar joqarı sheberlikti sho'lkemlestiriliwi ha'm o'tkeriliwi kerek.

Oyınlardı jetekshi balalar toparın jaqsı biliwi, ha'r bir oyının' mazmunı ha'm qag'ıydaları menen jaqsı tanısıwı, joqarı pedagogikalıq usılg'a iye bolıwı lazım. Sonda g'ana ol ha'reketli oyınlardan go'zlengen ta'lim ha'm ta'rbiyalıq maqsetlerge erise aladı. Dene ta'rbiyası sabag'ında milliy ha'reketli oyınlardın' nızamlıqların biliw oqıtıwshıǵ'a sabaq waqtında bilim beriw, ta'rbiya wazıypaların sheshiwge mu'mkinshilik beredi.

Oqıtıwshı ushın dene ta'rbiyası sabag'ındag'ı milliy ha'reketli oyınlardın' forması ha'm mazmunı arasındag'ı o'z-ara baylanısı

biliw u'ken a'hmiyetke iye. bul jerde mazmun dene jetilistiriliwine bag'darlang'an a'meliy iskerlik o'zine ta'r bir qatar elementlerden turadı: dene shınıg'ıwının' o'zi, onı orınlaw ushın tayarlıq aktiv dem alıw t.b. Salıstırmalı tu'rde mazmunının' elementlerin turaqlı biriktiriw usılı dene ta'rbiyası sabag'ının' formasın du'zedi. Olarg'a mınalar jatadı. Milliy ha'reketli oyunlarındag'ı dene ta'rbiyası sabag'ının' usılları bul jag'dayda forma sabaqtın' mazmunınan sa'ykes bolıwı kerek, sabaqtı sapalı o'tiwdin' tiykarg'ı jag'dayı bolıp esaplanadı.

Pedagogikalıq protsesste ta'rbiyalıq wazıypalardı a'melge asırıw, ta'rbiya protsessinin' maqset, wazıypa, mazmnına ha'm metodikasın sonın' menen birge sho'lkemlestiriwshilik belgilerinin' birligin ta'miynlewdi talap etedi.

Ha'zirgi sharayatta xalıq oyunlarının' wazıypalarının' biri olardın' o'z mazmunı ha'm metodikası menen oqıwshı a'wladtı ha'r ta'repleme ta'rbiyalawdan ha'm rawajlandırıwdan ibarat.

Eger sabaqtın' mazmunı dene sapaların rawajlandırıwg'a qaratılğ'an, bag'darlang'an bolsa, onda dene sapaların ta'rbiyalaw, nızamlıqların o'zgesheligin oyun dawamında o'z minez qulqı ha'm adamgershilik qa'siyetlerin ko'rsetip beredi.

Bunnan oqıtıwshı olardıń tu`rli a`detlerin unamlı ha`m unamsız a`detlerin bilip alıwı, tiyisli sharalardı belgilewi, ma`rtlik, doslıq ha`reketlerin o`z toparına o`zinin` wazıypası dep biliwi ha`m sol ta`rizde ta`rbiyalanıw lazım. Oqıtıwshı ha`r bir milliy ha`reketli oyınlardıń dene ta`rbiyası sabag`ındag`ı o`tkerilgen oyınlardıń mazmunın, wazıypasın ha`m qag`ıydala-rın tu`sindirip beriw kerek. Bul olarg`a oying`a tu`siwde, aqıl parasatlı bolıw, onı durıs u`yrenip alıw, o`z qa`te-kemshilik-lerin ha`m tuwrı tu`siniwi ja`nede ha`reketlerin doslarının` ha`reketlerine salıstırıp tuwrılaw imkaniyatların beredi.

Talabalardıń` deni saw shaqqan, uqıplı, ku`shli bolıwında sport oyınlardag`ı tutqan ornı

Dene ta`rbiyasının` kompleks programması to`mendegi wazıypanı orınlap baradı, salamatlıq shınıqtırıw, joqarı miynet shın`larına erisiw, oqıwshılarda jag`ımlı sıpatlardı ta`rbiyalaw, Watandı qorg`awg`a ta`rbiyalaw.

Dene ta`rbiyası ta`rbiyanın` basqa tu`rleri menen birgelikte alıp barıladı (estafetalıq miynet, siyasiy, morallıq aqılıy sıpatları

menen birge). Bul wazıypalardı orınlaw sport ha'm ha'reketli oyunlar sabaqlarında a'melge asırıladı.

Sport ha'm ha'reketli oyınlardıń ulıwma xarakterdegi shınıg'ıwları oqıwshıda ha'r ta'repleme dene (fizikalıq) sapaların gezektegi ku'shlilikti, shaqqanlılıqtı sin'diriwdegi shıdamlılıqtı ta'rbiyalap rawajlandırıp baradı. Bul sıpat-lardıń ha'mmesi de hadal o'mir ushın ju'da' u'lken a'hmiyetke iye.

Ja'ma'a't bolıp ha'reket etiwde oqıwshılarda ko'pshiliktin' bir birine bolg'an doslıq, o'z ma'pin ja'ma'a't ma'pinen joqarı qoymaslıq sıpatları u'yretilip barıladı. Oqıwshılardıń jeke qızıg'ıwshılıg'ı asıp baradı. Sport oyınlarının' ko'pshiligi ja'ma'a't bolıp oynalatug'ın bolg'annan son', olar shug'ıllanıw waqtında bir-birinin' xarakterlerin, minez qulqın u'yrenip baradı. O'z-o'zinen usı ja'ma'a'tte balalardıń lideri payda boladı, shıdamlı balalardı o'zine erite alatug'ın qa'siyetlerge iye bolıwı kerek.

Sport ha'm ha'reketli oyınlarg'a u'yretiw ha'm onı rawajlandırıw tiykarınan oqıw saatlarında ha'm mektepten tısqarı saatlarda alıp barıladı. Oqıw formasına sabaqlar ha'm sport sektsiyaları kiredi. Olardıń waqtı ha'm quramı boyınsha reglamentke boysınadı.

Onin' ma'nisi programmada belgilengen. Sabaqtan tıs formasına sabaqtan aldın'g'ı jen'il atletika sabaq waqtında dene ta'rbiyası minutları, uzayttırıl'g'an ta'nepislerde dene shınıg'ıwlar, ha'reketli oyunlar ha'm ku'ni uzaytıl'g'an toparlarda ku'ndelik sabaqlar, salamatlastırıw ku'nleri. Sport ku'ni «U'mit na'lshele», «Ba'rkamal a'wlad», «Kewillik startlar» kiredi. Sport ha'm ha'reketli oyunlar sabaqtan tıs shınıg'ıwlar formasına oqıwshılardı ha'r ta'repleme shınıqtırıwda u'lken a'hmiyetke iye.

Dene ta'rbiyasının' kompleks programması dene ta'rbiyasının' ha'mme formaların birlestirilgen dene salamatlastırıw rejemin o'z ishine aladı. Bul kompleks programmasının' tiykarg'ı ha'r bir oqıwshının' sistemalı shınıg'ıwlarg'a qatnasıwın qa'liplestiriw (keltirip shıg'arıw) bolıp tabıladı.

Sport oyını sabag'ında oqıwshılardıń bilimi, birden bir shınıg'ıwdı orınlay biliw qa'bileti, sabaqtan tıs shınıg'ıwlar formasın, instruktorlıq ha'm to'reshilik etiw bilimlerin asırıw u'yrenip barıladı.

Da'stu'rde ko'rsetilgen sport oyunlarının' ma'nisi texnikalıq usılları oyun waqtında qollana biliwdi propagandalaydı. Ha'r bir texnikalıq usıllarda u'yretiwdе onı bo'limlerge bo'lip, ayırım -

ayırım jag'daylardı oqıwshılarg'a birden-bir oyinnın' usılını'yreniw ushın oqıtıwshı sol usıldı an'sat orınlaw ushın, qaysı jerinde qa'telikke jol qoyılǵ'an bolsa, sonın' aldın alıwdı u'yretip barıw kerek boladı.

Baslawısh klasslarda birde bir saat sport oyınlarının' ishine kirgizip, oqıwshılardı qızıqtırıp alıp barıw kerek. Sabaqta ha'reketli oyınlar ha'm estafetalardı qosıp alıp barıw oyın texnikasın jaqsı o'zlestiriwge ha'm dene shınıǵ'ıwların asırıwǵ'a imkaniyat beredi.

Joqarg'ı klasslarda dene ta'rbiyası sabag'ı oqıtılǵ'anda sport oyınlarının' texnikaların oyın waqtında qarsılıqlarg'a baylanışlı jag'daylarda alıp barıw kerek. u'yretilgen oyın usılların texnikalıq xarakterdegi shınıǵ'ıwlarda rawajlan-dırıp oyın protsessinde texnikalıq usıllardı teren' o'zlestiriw taktikalıq ha'reketlerde rawajlandırılıp, oqıwshılarda jaqsı sıpatlardı ta'rbiyalaw menen birge alıp barıladı.

Eki ta'repleme oyın protsessinde kompleksli tapsırmalar orınlanıp barıladı, bul jag'day oyın waqtında texnikalıq usıllar teren' o'zlestiriledi. Oyın waqtında ja'ma'a't kapitanlarının' oyındı basqarıp barıw ha'm onı sho'lkemlestiriw isleri alıp barıladı. Instruktör ha'm xanalar, to'reshiler toparı oying'a tayarlawda

qatnasıp baradı ha'm oyın waqtında to'reshilik etiwdi u'yrenip baradı.

To'reshilik etiw, ja'ma'a't kapitanı bolıw, instruktorlıq etiw, oqıwshılarda o'zinshe is tutıwdı ta'rbiyalap baradı. Sport oyınları sabaqlarında oqıwshılardı dene ta'rbiyasına bolg'an qızıg'ıwshılıqtı asırıp baradı.

Oyının' dinamikası ha'm emotsional ta'repleri oqıwshılardı o'zine tartıp oyıng'a bolg'an qızıg'ıwshılıg'ın asırıp baradı. Qızıg'ıwshılıqtı asırıw ushın sport oyınların qızıqlı ha'm ha'r qıylı taktikalıq variantlarda alıp barıw usınıladı. Sport oyınlarına bolg'an qızıg'ıwshılıqtı asırıw ushın sabaqtı oqıwshı sanasına sin'dirip alıp barıw kerek.

Oqıw waqtında oqıwshı o'zinin' dene tayarlıg'ın bekkemlep, oyının' jan'a usılların u'yrenip, olardın' ha'mmesi oyında a'melge asırıladı.

Sport oyınlarının' ha'mmesi ja'ma'a't bolıp oynalatug'ın oyın sport tu'rine kirip, bunda oqıwshılarda kollektiv bolıp, bir jag'adan bas shıg'arıp, bir-birine oyın waqtında ja'rdem berip qollap barıw qa'siyetleri rawajlanıp baradı.

Komanda ag'zasının' ha'r bir qolg'a kirgizilgen jen'isi, utılısqa ushıraydı bolsa olda komandanın' jen'ilisi bolıp esaplanadı. Oyun waqtında ja'ma'a't bolıp ha'reket etiw oqıwshılarda doslıq birlik, bir-birine isenim, hu'rmet sezimlerine ta'rbiyalaydı.

Oyında ma'lim bir tapsırmanı orınlap biliw, oqıwshılarda o'z o'zine isenim sezimin keltirip shıg'aradı, oyun waqtında o'zin jaqsı oyınshı etip ko'rsete biliw, oqıwshıda dene ha'm texnikalıq tayarlıqlardı rawajlandırıw qa'biletin asırıp baradı, oqıwshılar u'ye berilgen tapsırmalardı o'z waqtında orınlawg'a a'detlenip baradı.

Oqıwshının' jası u'lkeye barg'an onın' texnikasınının' usılların ha'r qıylı qıyın jag'daylarda alıp barıwdı (aktiv ha'm to'men, tosıq qoyıwg'a qarsı) jolg'a qoyıwı kerek boladı.

Baslawısh klasslarda tiykarınan oqıwshılar bir biri menen birgelikte qızıqlı ha'reketli oyınlardı oqıw waqtında dene tayarlıg'ın bekkemlep barıwda u'lken a'hmiyetke iye.

Orta klasslarda oqıwshılardıń oqıtıwshı menen, trener menen qarım - qatnaslıg'ı, shınıg'ıwdıń a'hmiyeti ha'm olardıń qolg'a kirgizgen tabıları oqıwshılardı qızıqtıra baslaydı. Bul waqıtta oqıwshılarda sport oyınları menen shug'ıllanıwg'a (sistemalı

tu'rde) qızıg'ıp g'ana qoymastan, bul ku'ndelikli o'mirdin' bir bo'legine aylanadı.

Dene ta'rbiyası da'stu'ri oqıwshılardıń den sawlıqların esapqa alg'an tu'rde shınıg'ıwlar o'tkiziwdi, dene rawajlanıwın o'z aldına wazıypa etip qoyadı. Sport oyınları boyınsha shınıg'ıwlar taza hawada o'tkiziledi, 14⁰ S tan joqarı bolg'an temperaturada shınıg'ıwlar sport formasında, onnan to'men temperaturada sport kostyumlarında o'tkiziledi.

Shınıg'ıwlardı taza hawada o'tkeriw bala organizm ushın u'lken gigienalıq a'hmiyetke iye. ashıq (taza) hawada shınıg'ıw-lardı o'tkiziw, oqıtıwshıdan (trenerden) u'lken sho'lkemlesti-riwshilik qa'biletlerin talap etedi. Shınıg'ıwdı ju'da' durıs o'tkiziw ha'm dene jaraqatının' aldın alıw usınıladı. Oqıwshının' dene jaraqatın alıwı tiykarınan jerdin' ızg'arlıg'ı, tegis emesligi, sport buyımlarının' qolaysızlıg'ı ha'm shug'ıllanıwshılardıń ta'rtipsizligi sebeb boladı.

Shınıg'ıwlar dawamında toplar sanının' ko'pligi ha'm sport buyımlarının' ko'pligi sabaqtın' jaqsı o'tiwine ha'm oqıwshılardıń oying'a bolg'an talabın asıradı. Oqıwshılar oyın waqtında dene jaraqatının' aldın alıw ushın oqıtıw-shının' signalı boyınsha

maydanshada ha'rektelerdi toqtatıw kerek ha'm ma'li mbir oyın shegarasınan shıqpawı kerek.

Dene jaraqatın alıw sport oyınlarının' basketbol, voleybol, qol to bı, futbol tu'rlerinde ushırasadı. Jıg'ılıp toptı qabıl etiw, topqa ayaq qoyıw, jıg'ılıp toptı da'rwazag'a urıw h.t.b. ushırasadı. Sabaqta mug'allim oqıwshılarg'a birden bir shınıg'ıwdı orınlawda, onın' nızamlarına boysınıwı ha'm tuwrı islewdi aytıp tu'sindiriw kerek.

Dene ta'rbiyası sabag'ında oqıwshılarda o'zlerine (o'z betinshe) shınıg'ıwlar alıp barıw usınıladı payda boladı. Baslanıwında bul tiykarınan shınıg'ıw mısasında, keyininen dene sıpatların rawajlandırıwshı shınıg'ıwlar ha'm keyin ala oyının' texnikalıq usılların rawajlandırıp o'zlestiriwde ko'zge taslanadı.

Oqıwshılar oqıtıwshının' basshılıg'ında birden bir shınıg'ıwdı u'yrenedi. Sabaq waqtında, keyin u'y tapsırmasın sol u'yrengeni arqalı teren'irek etip o'zlestirip baradı. Ha'r bir oqıwshıg'a u'y tapsırması onın' tayarlıg'ına qaray uqıbına qarap beriledi, buni tekserip (kontrol) barıw oqıtıwshının' wazıypasına ju'klenedi ha'm ol ha'r bir oqıwshının' bahalap baradı.

Mektep da'stu'rinin' ma'selesin sheshiw oqıtıwdın' ta'rbiyalıq printsipinen kelip shıg'adı. Oqıwshılar sonı biliwi kerek. Salamatlıq ha'm dene tayarlıg'ın rawajlandırıp barıw olardıń aldın'dag'ı bolıp esaplanadı.

Juwmaqlaw

Sonın menen katar teoriyalıq tayarlıqtın programmasına sportsmennin gıgienalıq rejimi, minez-qulqı tayarlıgı kiredi. Sportsmen vrashtın baklauı menen tanıstırıu kerek. Usı korsetilgen programma boyınsha gurrinler xam lektsiyalar otkeriledi. Teoriyalıq bilimler shınıgıulıq sabaklarda tusindiriliu arkalı taktika xam maselelerdin ayırıms sorauların tusindiriu arkalı otkeriledi.

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

PAYDALANGAN ADEBİYATLAR

1. Arkelyan E.E., Korobov A.V. Filik V.P., Levshenkov A.V. Jenil atletika.
2. Nikiforov G.I., Sheynikov B.F., Medvedev N.K. , Ionov D.P. Dene tarbiya xam sport. Dene tarbısı institutları ushın arnalğan okıulık Jenil atletika, 1979.
3. Ozolin N.G., Matveev E.N., Yagodin V.M., Bondarshuk A.P. Jenil atletika boyınsha trenerlik ushın okıulık kollarıba, 1982.
4. 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-a kurs talabası Ubaydullaev Naurızdın' «Jen'il atletika ha'm onı oqıtıw metodikası» pa'ni boyınsha «Talabalardıń deni saw shaqqan, uqıplı, ku'shli bolıwında sport oýınlardag'ı tutqan ornı» 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 teoriiyası

ha'm a'meliyatı oqıtıwshısı.

P.Nasırov