

**O'ZBEKSTAN RESPUBLİKASI' JOQARI' HA'M ORTA ARNAWLİ'
BİLİM MİNİSTRİLİĞİ**

**BERDAQ ATI'NDAG'I' QARAQALPAQ MA'MLEKETLİK
UNİVERSİTETİ**

Qol jazba huqi'qi'nda

UDK

URAZOV RUSTEM DU'YSENBAEVICH

**“Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wdi'n' usi'llari'
ha'm qag'i'ydalari'”**

5A112001-dene ma'deniyati'
magistr da'rejesin ali'w ushi'n jazi'lg'an dissertatsiya

MAK da jaqlawg'a ruxsat

1) Magistr bo'limi basli'g'i':

yu.i.k.dots: A. Gulimov

2) Sport pa'nleri kafedra basli'g'i':

t.i.k.dots: B.J. Mambetov

3) I'limiy basshi':

p.i.k.dots: P.U. Serimbetov

No'kis 2013

MAZMUNI'

Kirisiw.....	3
I' BAP. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w di'n usi'llari' ha'm qag'i'ydalari'ni'n' uli'wma tiykari'	
1.1. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w usi'llari'	7
1.2. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda salamatli'qqa bag'darlaw printsipler.....	11
1.3. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda dene shi'ni'g'i'wlar dene ta'rbiyasi'ni'n' tiykarg'i' qurali' si'pati'nda.....	16
I'I'.BAP Maqseti wazi'ypasi' metodi' ha'm ilimiy izertlew jumi'slari'n sho'lkemlestiriw	
2.1. Ilimiy izertlewde teoriyalı'q analiz ha'm uli'wmalasti'ri'w metodi'	26
2.2. Pedagogikali'q baqlaw ilimiy izertlew metodi'	27
2.3. Talabalardi'n' dene tayarli'g'i'n ani'qlaw.....	28
2.4. Eksperiment ilimiy izertlew metodi'	28
2.5. Matematikali'q esaplaw ilimiy izertlew metodi'	29
I'I'I'.BAP Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda dene shi'ni'g'i'wlar klassifikatsiyasi'.	
3.1. Dene shi'ni'g'i'wlardi'n' tariyxi'y klassifikatsiyasi'	32
3.2. Ta'biyatti'n' salamat turmi's ta'rizine baslawshi' ku'shleri ha'm gigienali'q faktorlar.....	41
3.3. Ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wshi' fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' ta'sirin belgilewshi faktorlar.....	44
3.4. Ha'reket si'patlar ha'm olardi' rawajlandi'ri'w.....	46
I'V BAP. Palwanlardi'n' trenirovka bari'si'n zamanago'y rejelestiriw	
4.1. Palwanlarda ku'shti rawajlandi'ri'w ma'seleleri.....	66
4.2. Palwanlarda arnawli' ku'shti rawajlandi'ri'w.....	75
Juwmaqlaw.....	79
A'debiyatlar dizimi.....	83

KIRISIW

Temani'n' aktualli'g'i'. O'zbekstan Respublikasi' o'z g'arezsizligin qolg'a kiritkennen keyin xalqti' ha'r ta'repleme qorg'aw bari'si'nda ha'r qi'yli' shara-tadbirlerdi a'melge asri'li'p kelinbekte. Ha'zirgi ku'nde xalq arasi'nda salamat turmi's ta'rizin turmi'sqa engiziw bari'si'nda ko'plep jumi'slar a'mlge asri'li'p kelmekte. Salamat turmi's ta'rizin turmi'sqa engiziw en' tiykarg'i' dereklerden biri dene ta'rbiya ha'm sport. Respublikami'zda bu'gingi ku'nde dene ta'rbiya ha'm sportta Prezidentimiz ta'repinen ju'da' u'lken itibar berilmekte. Bug'an mi'sal etip ayti'wi'mi'z mu'mkin, 1992 - ji'l 14 yanvarda «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»g'i' ni'zam qabi'l qi'li'ndi'. 1992 - ji'l yanvar ayi'nda O'zbekstan Milliy Olimpiya Komiteti du'zildi.

O'zbekstan Respublikasi' Ministrlar Komitetinin' 1993 ji'l 3 dekabrde «Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolari har tomonlama hal qilish twg'risida» qarar qabi'l qi'li'ndi'.

Bul magistirlik dissertatsiyami'zdi'n' temasi' milliy gu'res penen shug'i'llani'wshi' gu'resshilerdin' dene tayarli'g'i'n rawajlandi'ri'w ha'm ilimiy tiykarlang'an gu'zeti'w ha'm izertlewdi o'tkizi'wden ibarat boldi'.

Temani' jari'ti'w ushi'n biz Dene ta'rbiya ha'm sport trenirovkasi' ha'm sport trenirovkasi' tarawi'ndag'i' jetekshi qa'nigeler -A.A.Novikov, Yu.V. Verxoshanskiy, V.M. Dyakov, M.A. Godik, D.D. Donskiy, V.M. Zatsorskiy, M.Ya. Nabatnikova, L.P. Matveev, V.N. Platonov, V.P. Filin, A.V. Rodionov, Sport gu'resi qa'nigeleri -İ.İ. Alixanov, R.A. Piloyan, R. Petrov, V.M. Igumyanov, B.M. Ri'balko, E.M. Chumakov, A.P. Kuptsov, G.S. Tumanyan, V.V. Shiyan, O. P. Yushkov miynetleri, maqalalar ha'm a'debiyatlardan paydalani'ldi'.

Respublikamizda dene ta'rbiya ha'm sportqa ku'nnen-ku'nge qi'zi'g'i'wshi'li'q arti'p barmaqta. Sebebi xalqti'n' salamatli'g'i'n jetilistiriw, dene ta'rbiya ha'm sportti'n' rawajlani'wi'ni'n' aji'ralmas bo'limi.

Jas a'wladti' ha'r ta'repleme: aqi'lli', a'depli ha'm dene jaqtan rawajlani'wi'nda dene ta'rbiya tiykarg'i' ori'nlardan birin iyeleydi. Soni'n' ushi'n O'zbekstan Respublikasi'ni'n' «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»g'i' ni'zamda «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi» delingen.

Ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'w ushi'n bir qatar qa'nigeler o'z qag'i'ydalari'n usi'ng'an. Lekin ha'zirgi ku'nde sportshi'lardi' tayarlawda arnawli' ku'sh si'patlari'na kem itibar berilmekte. En' a'wele baslang'i'sh da'wirden baslap sport ju'klemlerin jaqsi' bo'listiriw kerek, uli'wma ku'shti rawajlandi'ri'wg'a u'lken itibar qarati'w lazi'm. Sportshi'lar ku'shli boli'wi' ushi'n organizmdegi tu'rli sistemalardi'n' jaqsi' rawajlani'wi'na erisiw lazi'm.

Ku'sh qa'biletlerin rawajlani'di'ri'w birishiden: organizmnin' ta'sirleniwi na'tiyjesinde ju'zege keletug'i'n ruwhi'y, bulshi'q et, motor, vegetativ, gormonal funktsiyalar si'patlari'; ekinshiden, ju'rek - qan tami'ri' xi'zmetin ku'sheyttiriwdi; u'shinshiden, funktsional tiziminin' xi'zmeti bari'si'nda payda bolatug'i'n ku'sh-quwatti' tejep-tergep sarplawdi'; to'rtinshiden, funktsional imkaniyatlardan ila'ji' bari'nsha toli'q paydalani'wdi' ko'zde tutadi'.

Bir qatar qa'nigeler ku'shti ta'rbiyalawda, trenirovkani' bir tegiste ha'm ha'r qi'yli' o'zgeriwshen' shi'ni'g'i'wlar qag'i'ydasi'n variantlari'nan paydalani'wdi' usi'nadi'. Arnawli' ku'sh talabi'na qarap ori'nlanadi'.

Bir tekislik uslubti'n' jaqsi' ta'repi sonda, ol xi'zmet tizimin bir-birine baylani'si'n jumi'sti' ori'nlawda kislorod talabi'n ta'minlewshi ju'klemeni ashi'p beriwi menen baylani'sli'.

Milliy gu'res jari'slar bag'darlamasi'nda qatnasi'w ushi'n uli'wma tayarli'qti' a'melge asi'ri'w za'ru'r. Bul bolsa sportshi'ni'n' organizmin usi' jari'sqa tayarlang'an boli'wi' kerekligin aytadi'. Lekin, ko'p gu'resshiler berilgen

talaplardi' toli'q ori'nlay almaydi'. Sol sebepli, joqari'dag'i' mag'li'wmatlardi' inabatqa alg'an halda, gu'resshilerde arnawli' ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'w bu'gingi ku'nnin' aktual mashqalasi'.

Joqari'da belgilengen mashqalani'n' sheshiliwi arnawli' ku'sh si'patlari' talap etiletug'i'n gu'res tu'rlerindegi na'tiyjelerdi jaqsi'laydi'. Sog'an tiykarlani'p ayti'w mu'mkin, dissertatsiya jumi'si'ni'n' tan'lang'an temasi' aktual ma'selerden biri boli'p esaplanadi'.

Maqset. Milliy gu'reste gu'resshiler ha'mde rezervtegi sportshi'lardi' tayarlaw bari'si'nda ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wi'n baqlaw. Gu'resshilerdin' ku'sh mu'mkinshiligin jetilistiriw joli' menen sportshi'lardi' jari'sqa tayarlaw.

Ta'jriybe si'naw izertlew bazasi': Qaraqalpaq Ma'mleketlik universiteti gu'res zali'nda o'tkizildi.

Izertlew obekti: Qaraqalpaq Ma'mleketlik universiteti studentlerinde ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wg'a qarati'lg'an.

Jumi'sti'n' jan'ali'g'i': Ha'zirgi ku'nge kelip milliy gu'res penen shug'i'llani'wshi' tu'rli jas ha'm qa'nigeli sportshi'larda ku'sh ha'm arnawli' ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'wdi' ilimiy izertlewler tiykari'nda ol yaki bul da'rejede da'lillenip berilgen. Soni'n' menen bir qatarda gu'res a'meliyati'nda, gu'reste da'slepki u'yreniw basqi'shi'nda, tezlik ku'sh tayarli'q ko'binese bir-birine baylani'spay, a'melge aspag'anli'g'i' ko'zge taslanadi'. Bunday jag'daylarda ko'p dene ha'm ha'r ta'repleme rawajlang'an sportshi', ku'sh mu'mkinshiligi texnikali'q jaqtan sheber sportshi' aldi'nda «ku'shsiz» boli'p qaladi'. Soni'n' ushi'n ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w tan'lap ali'ng'an.

- Jumi'sta arnawli' ku'sh mu'mkinshiligin oqi'w ji'li' dawami'nda tu'rli ko'lemde sport shi'ni'g'i'wlari' menen shug'i'llang'an studentlerdin' o'zlestiriwlerine ta'sirin u'yreniw;

- O'zlestiriwdin' jari's ju'klemelerge baylani'sli' jag'dayda o'zgeriw da'rejesin u'yreniw;

- Ji'l dawami'nda studentlerdin' ruwx'i'y-fiziologiyali'q ko'rsetkish o'zgerislerin gu'zeti.

A'meliy a'hmiyeti: Izertlew na'tiyjeleri to'mendegi hallarda qollani'li'wi' mu'mkin: Milliy gu'res trenirovkasi'nda gu'resshilerdin' ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w, trenirovka nagruzkalari'n rejelestiriwde ha'm trenirovka bari'si'n basqari'w imkaniyatlari' haqqi'ndag'i' teoriyali'q korinislerin ken'eyttiriwge jardem beredi.

Gu'resshilerdin' ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w ushi'n trenirovka ju'klemelerin rejelestiriw ha'm baqlaw uslublari' islep shi'g'i'ladi', ha'mde ta'jriybe si'naladi'.

Gu'resshi studentlerde ku'sh mu'mkinshiliklerin rawajlandi'ri'w boyi'nsha ani'q na'tiyjelerge erisildi. Ilimiy izertlew jumi'slari'nan ali'ng'an materiallar milliy gu'res trenirovkasi'ni'n ji'lli'q oqi'w da'stu'ride paydalani'ladi'.

Qorg'aw ushi'n shi'g'ari'latug'i'n tiykarg'i' jag'daylar:

- Gu'res trenirovkasi'nda qollani'latug'i'n ku'sh ha'm arnawli' ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w.

- Gu'resshilerde belgilengen ju'klemeler arqali' arnawli' ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda qollani'latug'i'n derek ha'm ja'nede na'tiyjeli metodlardi' islep shi'g'i'w.

- Gu'resshilerdin' jari's aldi' trenirovkalari'nda arnawli' ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'w da'rejesin asi'ri'w;

I'zertlew din' predmeti: universitet talabalari'na ku'sh mu'mkinshiliklerin rawajlandi'ri'w di' ilmiy-metodik formalari' ha'm qurallar.

Qorg'awg'a shi'g'ari'latug'i'n tiykarg'i' jag'daylar.

- Gu'resshilerdin' ku'sh mu'mkinshiliklerin o'zlestiriwin optimallasti'ri'wg'a imkan beriwshi nagruzka ko'lemi;

- Jari's ju'klemeleri tu'rli sha'rayattag'i' dene o'zlestiriw dinamikasi';

- Gu'resshilerdin' ta'jribe ha'm qadag'alaw toparlari'nda ku'sh mu'mkinshilikleri dinamikasi'.

I' BAP. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w di'n' usi'llari' ha'm qag'i'ydalari'ni'n' uli'wma tiykari'

1.1. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w usi'llari'

Palwanlardi'n' ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w ushi'n to'mendegi usi'llar qollani'ladi':

- Takrari'y ku'shleniw;
- Qi'sqa mu'ddetli maksimal ku'shleniwler;
- Barg'an sayi'n asi'p baratug'i'n awi'rli'qlar;
- soqqi'li';
- birgelikte ta'sir ko'rsetiw;
- variantli'li'q;
- izometrikali'q ku'shleniw usi'llari'.

Takrari'y ku'shleniw usi'l sonnan ibarat, sportshi' shi'ni'g'i'w di' «son'g'i' demine shekem» ori'nlawda maksimal awi'rli'qtan 70-80% ke ten' bolg'an awi'rli'qlar menen shi'ni'g'i'wlardi' takrarlap ori'nlaydi'. Usi' usi'l ku'sh shi'ni'g'i'wi'n ori'nlawdi' na'zerde tutadi'. Ha'r bir seriya— «son'gi' demge shekem», ha'mmesi boli'p 3-4 seriya, seriyalar ortasi'ndag'i' ta'nepis arali'g'i' 3-4 minut.

Takrari'y ku'shleniw usi'li'ni'n' bir tu'ri dinamikali'q ku'shleniw esaplanadi'. Ol shi'ni'g'i'wlardi' maksimumnan 20-30% arali'qta shegaradag'i' tezlikte ori'nlaw menen belgilenedi. Bunda u'lken bulshi'q et zori'g'i'wi'na awi'rli'q salmag'i' esabi'na emes, balki joqari' tezliktegi ha'reket esabi'na erisiledi.

Qi'sqa mu'ddetli maksimal ku'shleniw usili' ha'zirgi paytta bulshi'q etlerdin' absolyut ku'shin asi'ri'w ushi'n en' na'tiyjeli esaplanadi'. Ol shegaradag'i' ha'm shegarag'a jaqi'n bolg'an awi'rli'qlar menen islewdi na'zerde tutadi'. Bulshi'q etler trenirovkasi'nda maksimal ku'shleniwler usi'li' trenajarlarda ha'm bir jandasi'wda bir-eki ha'reketler ja'rdeminde, u'lken awi'rli'qtag'i' shtanga menen ori'nlaytug'i'n shi'ni'g'i'wlarda (jim, siltep

ko'teriw, dast ko'teriw, oti'ri'p-turi'w) ko'riledi. Trenirovkada ha'mmesi boli'p 3-4 jandasi'w ori'nlanadi'. Jandasi'wlar ortasi'ndag'i' dem ali'w arali'g'i'- 3-5 min.

Barg'an sayi'n o'sip baratug'i'n awi'rli'qlar usi'li' bir trenirovka shi'ni'g'i'wi' si'yaqli' keyingilerinde de qarsi'li'q ko'rsetiw ko'leminin' a'ste-aqi'ri'n o'sip bari'wi'n na'zerde tutadi'. Trenirovka shi'ni'g'i'wi'nda birinshi jandasi'wda sportshi' 10 ma'rte ko'tere alatug'i'n (10 MT) awi'rli'qtan 50% ke ten' awi'rli'q penen baslaw usi'ni'ladi'. Ekinshi jandasi'wda shi'ni'g'i'w 10 MT dan 75% awi'rli'q penen ori'nlanadi', u'shinshi jandasi'wda bolsa - 10 MT dan 100% ayai'rli'q penen ori'nlanadi'. Trenirovka dawami'nda ha'mmesi boli'p 3 jandasi'w a'melge asi'ri'ladi'. Jandasi'wlar ortasi'ndag'i' dem ali'w arali'g'i' 2-4 min. Ha'r bir jandasi'wda shi'ni'g'i'w shegaradag'i' tezlik penen ani'q toli'g'i'p qalg'ang'a shekem ori'nlanadi'.

Soqqi'li' usi'l tu'setug'i'n awi'rli'qti'n' kinematikali'q energiyasi ha'm o'z gewde awi'rli'g'i'nan paydalani'w joli' arqali' bulshi'q et toparlari'n soqqi' rag'batlandi'ri'wg'a tiykarlang'an.

Shi'ni'qqan bulshi'q etlerdin' kemeygen awai'rli'q energiyasi'n jen'ip ali'wi' bulshi'q etlerdin' aktiv jag'dayg'a keskin o'tiwine, jumi's ku'shleniwinin' tez rawajlani'wi'na ja'rdem beredi, bulshi'q etlerde qosi'msha ku'shleniw imkaniyati'n payda qi'ladi'. Bul keyingi iyteriwshi ha'reket shiddeti ha'm tezlikti ha'mde qoloq ishten jen'ip o'tiletug'i'n jumi'sqa tez o'tiwdi ta'minleydi.

Ayaqlar partlawshi' ku'shin rawajlandi'ri'wdi'n' soqqi' usi'li'n qollaw usi'li' si'pati'nda izinen ba'lentlikke yaki uzi'nli'qqa sekiriw menen ori'nlanatug'i'n shuqi'rli'qqa sekiriw shi'ni'g'i'wlari'n ayti'w mu'mkin. Shi'ni'g'i'w 70-80 sm ba'lentlikten ayaq dizelerin biraz bu'kken halda jerge tu'sip, izinen tez ha'm shiddet penen joqari'g'a ati'li'p shi'g'i'w arqali' ori'nlanadi'. Sekiriwler seriyalap: 2-3 seriyada, ha'r bir seriyada 8-10 ret sekiriwler ori'nlanadi'. Seriyalar ortasi'ndag'i' dem ali'w arali'g'i' 3-5 min. Shi'ni'g'i'w ha'ptede ko'bi menen eki ma'rte ori'nlanadi'.

Birgelikte ta'sir ko'rsetiw usi'li' sog'an baylani'sli', Palwanni'n' ku'sh imkaniyatlarin' rawajlandi'ri'w u'zliksiz qa'nigelesken shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw payti'nda payda boladi'. Bir waqi'tti'n' o'zinde palwanni'n' ku'sh qa'biletleri ha'm texnikali'q-taktikali'q ha'reketleri rawajlandi'ri'ladi' ha'mde jetilistiriledi. Gu'reste birgelikte ta'sir ko'rsetiw usi'ldan paydalani'wg'a mi'sal retinde sonday shi'ni'g'i'wlardi' keltiriw mu'mkin, Palwan bul shi'ni'g'i'wlarda o'z texnikali'q ha'reket awi'ri'raq salmaq taypadag'i' qarsi'las penen jetilistiredi.

Awi'rmanli'q optimal o'lshemin ani'qlap ali'w ju'da' za'ru'r. Ha'dden ti's u'lken o'lshe'm ha'reket qa'nigesini qatarinin' buzi'li'wi'na ali'p keledi, bul aqibette ha'reket texnikasi'na keriy ta'sir ko'rsetedi.

Variantli'li'q usi'li' tiykari'nan tu'rli salmaqtag'i' ayai'rli'qlar menen arnawli' shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawdi' ko'zde tutadi'. Ha'r qi'yli' salmaqtag'i' sherikler menen shi'ni'g'i'wlar seriyalap ori'nlanadi'. Bir seriyada aldi'n awi'rraq salmaq taypadag'i' qarsi'las penen 10-12 taslaw ori'nlanadi', son' ten' salmaqtag'i' qasi'las penen 15-16 taslaw, sonnan keyin o'z salmaq taypasi'ndag'i' qarsi'las penen 10-12 taslaw ori'nlanadi'. Ha'mmesi boli'p 3 seriya ori'nlanadi'. Dem ali'w arali'g'i'- 3-4 min. Tezlik-ku'sh si'patlarin' (meyordagi, kishi) rawajlandi'ri'wda variantli'q usi'li' a'sirese na'tiyjeli. Usi'llardi' ju'da' awi'r qarsi'las penen jetilistiriw ayri'qsha ku'sh imkaniyatlarin' rawajlandi'ri'wg'a kishi salmaq taypadag'i' qarsi'las penen bolsa-tezlik imkaiyatlarin' rawajlandi'ri'wg'a ja'rdem beredi. Bul aqibette jari's shi'ni'g'i'wi'nda na'tiyjenin' asi'wi'na ali'p keledi.

Bulshi'q etlerdin' izometrikali'q ku'shleniwi usi'li' tu'rli bulshi'q et toparlarin'ni'n' 4-6 sek. dawam etetug'i'n statik maksimal ku'shleniwin na'zerde tutadi'. Izometrikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' na'tiyjeligi sonda, olardi'n' ko'lemi onsha u'lken emes, ko'p waqi't almaydi', ori'nlani'wi' an'sat. Bunnan ti'sqari', olardi'n' ja'rdeminde ma'lim bir bulshi'q et toparlarin'na za'ru'r yaki jag'daylarda, gewde bo'leklerin bu'giw yaki jazi'wdi'n' tiyisli buwi'n mu'yeshlerinde tan'lap ta'sir ko'rsetiw mu'mkin. Tezlik ku'sh rawajlandi'ri'w

ushi'n ha'r qi'yli' sozi'w shi'ni'g'i'wlardan paydalani'w, soqqi'li' rejim, sekiriwshen'lik shi'ni'g'i'wlari', kompleks metod ha'm trenajer quri'lmalari'na ken' paydalani'w za'ru'r

Tezlik ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'w ushi'n Yu.M.Zakaryaev reaktiv tez ha'reket ha'm sekiriw metodlari'nan paydalani'w gu'reste jaqsi' na'tiyje beriwini ayti'p, to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' usi'ni's etken.

Turg'an jerinen uzi'nli'qqa sekiriw, juwi'ri'p kelip uzi'nli'qqa sekiriw, ba'lentlikke sekiriw, shuqi'rg'a sekiriw ham ko'kke shapshi'w, arnawli' topti' i'laqti'ri'w, yadro i'laqti'ri'w, gir i'laqti'ri'w, eki qollap o'zinen aldi'ng'a ha'm arqag'a i'laqti'ri'w, ha'reketli oyi'nlar tezlik penen o'z ara baylani'sli' bolgan, juyai'ri'w menen baylani'sli' bolg'an estafetalar, sekiriw menen baylani'sli' bolgan, tosi'qlardan o'tiw estafetalar, sport oyi'nlari' (tennis, futbol, basketbol), bir ayaqta sekiriw, eki ayaqta sekiriw, aldi'g'a sekiriw, eki ayaqta sekiriw, aldi'g'a ha'reketleniw, arqag'a, qaptalg'a sekiriw, orni'nda turi'p sekiriw, juwi'ri'p kelip (top, basketbol, shit) sekiriw.

Yu.Xartmann ha'm X.Tyunnemann (1988) gu'zetiwlari na'tiyjesine ko're tezlik ku'sh mu'mkinshilikleri bulshi'q et sozi'li'wi'ni'n' ta'siri. Tezlik ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w shi'ni'g'i'wlari' uzi'nli'qqa sekiriw, ba'lentlikke, granata i'laqti'ri'w, arnawli' topti, yadro ha'm gir i'laqti'ri'w, tezlik ha'reketli oyi'nlar, estafeta juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w elementleri menen bayi'taman; sport oyi'nlari' (basketbol, futbol, tennis).

Dene rawajlani'wdi'n' joqari' (keskin) da'wiri mektepke shekemgi jastag'i' ha'm kishi mektep jasi'ndag'i' da'wirine tuwra keledi ha'm pu'tkil mektep jasi' da'wiri dawami'nda dawam etedi.

A'meliyatta dene rawajlang'an ko'rsetkishleri degen frazag'a dus kelemiz. Bul insan denesinin' ag'zalari'ni'n' pishiminin' o'lsheimi boli'p, shug'i'llani'wshi'lardi' yamasa individtin' dene rawajlani'wi' haqqi'ndag'i'

antrometrikali'q mag'li'wmatlar tu'rinde dizimga ali'nadi'. Dene rawajlani'wdi'n' bag'dari', xarakteri, da'rejesi, sonday-aq, insan o'zinde qa'liplestiretug'i'n pazi'yletleri ha'm qa'biletleri turmi's sha'rayati' ha'm ta'rbiyag'a ko'binese baylani'sli' boli'p keledi. Fizikali'q rawajlani'w ni'zamlari'n iyelew, olardan o'z dene ta'rbiyasi' maqsetlerinde paydalani'w – dene ta'rbiyasi' ha'm a'meliyati'ni'n' a'hmiyetli wazi'ypasi' boli'p tabi'ladi'.

1.2. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda salamatli'qqa bag'darlaw printsipler

Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda salamatli'qqa bag'darg'anli'g'i' printsipl shug'i'llani'w ushi'n dene sezimlar menen ba'nt boli'wi'nda ol sawli'g'i'na itibar beriw juwapkershiligin ortag'a qoyali'. Dene ma'deniyat sho'lkemlestiriw isleri, trekler, ma'mleket, xali'q aldi'nda shug'i'llani'wdin' sawli'g'i'na juwap berip qalmay, oni' bekkemlewge ha'm qa'liplestiriwge de juwapker boladi'.

Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda dene shi'ni'g'i'wlar menen vrach ha'm pedagog baqlawi' asti'nda shug'i'llansa g'ana, ol unamli' effekt beredi. Naduri's paydalani'w bolsa shug'i'llani'wshi' sawli'g'i'na unamsi'z ta'sir ko'rsetiwi mu'mkin. Soni'n' ushi'n biologiyali'q o'zgesheliklari jasi', ji'ni'si', sawli'g'i'n esapqa ali'w, sistemasi' vrach ha'm pedagog baqlawi' ta'rbiya protsesinde jetekshi faktor boli'p esaplanadi'.

Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda a'melde rejesiz islew unamsi'z aqi'betlerge ali'p keledi. Tan'lang'an metodikalar, shi'ni'g'i'wlardin' o'lshemi, ori'nlaw inteksivligi, ju'klemenin' uli'wma mug'dari'n tan'lawdag'i' pedagogti'n' arzimagan qa'tesi shug'i'llani'wshi'ni' qi'yi'n aqwalg'a sali'p qoyi'wi' mu'mkin.

Sonday jag'daylarda ju'z beredi, sport na'tiyjeliginin' waqti'nsha o'siwi, dene tayarliq ko'rsetkishlerinin' arti'wi', organizimde waqi'tsha sportshi' ushi'n sezilmeytug'i'n patoloogiya'li'q o'zgerislerge ali'p keliwi mu'mkin. Kelip

shi'g'atug'i'n jaman aqi'betler dene ma'deniyat ha'm sporti'n' abroyi'na unamsi'z ta'sir etedi.

Sol sebepli vrach baqlawi' da'liller arqali' sheklenbey, tiykarg'i' itibar olardi'n' analizine qarati'li'wi' lazi'm. Baqlawdi'n' sistemasi' emesligi unamsi'z aqi'betlerge ali'p keliwi ani'q.

Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w den sawli'qti' saqlaw menen baylani'sli' alip bari'w printsip vrach, pedagog ha'm shug'i'llani'wshi'ni'n' ku'nlik turaqli' qatnasi'n talap etedi.

Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda salamatli'qqa bag'darlaw printsipleri bir-biri menen o'z ara u'zliksiz baylani'sli'qti' talap etedi. Sonda g'ana olar a'hmiyetin saqlap qaladi'. Dene ta'rbiyani'n' miynet ha'm a'skeriy a'meliyat penen baylani'sli'g'i' oni'n' jetekshi printsipli esaplanadi'. Sol printsip ma'mleketimizde dene ta'rbiyasi'ni'n' tiykarg'i' ni'zamli'qlari'n sa'wlelendiredi, oni'n' a'miyeti ja'miyetsiz ag'zalari'ni'n' do'retiwshinin' miynetke ha'm watan qorg'awg'a tayarlaw boli'p tabi'ladi'

Shaxsti' ha'r ta'repleme rawajlandi'ri'w printsipti ja'miyetlik omirge islep shi'g'i'w ha'm a'skreiy a'meliyatti' ori'nlaytug'i'n ha'r ta'repleme rawajlang'an shaxsqa talanti' asi'radi', ha'r ta'repleme dene, ruxi'y rawajlang'an insanalardi' ta'rbiyalaw ma'mleketimiz ekonomikasi' ha'm qorgani'wi'n ta'minlewde a'hmiyetli rol oynaydi'.

Ulli' babami'z Abu Ali ibn Sino «Dene shi'ni'g'i'wlar hamde qi'zqasha so'z» inde sawli'qti' saqlaw rejelerinin' tiykarg'i' faktorlari'nan biri dene shi'ni'g'i'wlar menen dem ali'w rejiminin' ku'n ta'rtibindegi sistamali' dene shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'wdan kerekligin aytip otedi. Awqatlani'w uyqi', dem ali'w, rejesinin' ku'n ta'rtibindegi sistemali dene shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'wdan kungi ori'ng'a qoyadi'. I'qsham erkin ha'reketler yag'ni'y dene shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w kesellikti jog'alti'w ushi'n hesh qanday emleniwge za'ru'rliktin' bolmasli'g'i'n ayti'p o'tedi. Erkin o'lenewli ha'reket u'ziliksiz teren' dem ali'wdi jolg'a qoyadi'. Bul arqali' organizim muskullerinin' toqi'malari' kislород penen jeterli da'rejede

ta'minlenadi. Shug'i'llang'an organizim o'zindegi «kerektsiz» na'rselerdin' shi'g'arip taslani'wi'nda arti'qsha energiya sari'plamaydi'.

Ta'lim protsessinde shi'ni'g'i'w islewdin' o'lshegin belgilew ha'm oni'n sawli'q ushi'n ta'sirin ani'qlay ali'w ta'rbiya protsessinde ja'miyetlik ko'rsetpesine, kerek bolsa ni'zami'na aylani'wi' lazi'm. Dene ta'rbiyasi'ni'n joqari'nda atap o'tilgen printsiplardi' oni sawli'qti saqlawg'a bag'darlawdin' a'meliy na'tiyjesi u'lken. Soni'n' ushi'n dene ta'rbiyasi' sistemali'q uli'wmali'q printsiplerine a'mel qi'li'w qa'nigeden baslap shug'i'llani'wshi'larg'a shekem olardi'n' sawli'g'i'na itibar beriwdin' a'hmiyetligin ayti'p o'tedi.

Bunnan kelip shi'g'adi', pedagogti'n' protsesi dawami'nda uli'wmali'q printsiplerge o'z waqti'nda a'mel qi'li'nsa, qoyi'lg'an talaplar ori'nlanisa, dene ta'rbiyasi' protsesinin' na'tiyjeligi joqari' boladi'.

Dene ta'rbiyasi' teoriyasi' ha'm a'meliyati' uli'wmali'q printsiplari ha'm dene ta'rbiyasi' teoriyasi' metodikasi'ni'n' printsiplari dep atalatug'i'n printsiplerge su'yenedi. Bulardan basqa dene ta'rbiyasi'ni'n' ayri'm ko'rinishlari ha'm o'zgesheliklari an'lati'p (ma'selen, sport trenirovkasi', kosmonavtlar, ot o'shiriwshilar trenirovkasi' ha'm t.b.) printsiplari bar. Olar bir-biri menen u'zliksiz baylani'sli' boli'p, printsiplardin' jeke sistemasi'n payda etedi. En' da'slep biz dene ta'rbiyasi' teoriyasi'ni'n' uli'wmali'q printsiplari menen tani'si'p shi'g'ayi'q. Olar:

a) dene ta'rbiyasi'ni'n' miynet ha'm a'skeriy a'meliyat penen baylani'sli'li'g'i';

b) shaxsti' ha'r ta'repleme rawajlandi'ri'w;

v) dene ta'rbiyasi'ni'n' salamatlasti'ri'wg'a bag'darlaw printsiplari dep toparlarg'a bo'linedi.

Dene ta'rbiyasi' protsesinde teoriyali'q printsiplari, bir ta'repten ni'zam wzi'ypasi'n o'tese, ekinshi ta'repten dene ta'rbiyasi' protsesinde oqi'ti'wshi'ni' teoriyali'q ha'm metodikali'q jaqtan belgili bir qa'lipke, bag'darg'a saladi'. Pedagogikali'q protsess ha'm a'meliy iskerlikte printsiplari, ma'jbu'riyat ni'zam si'pati'nda a'hmiyetke iye boli'wi' mu'mkin.

Ayri'm jag'i'daylarda: printsipke dene ta'rbiyasi'ndag'i' bilimlardin' bir bo'legi, yamasa iskerlikke ko'rsetpe beriwshi, yamasa tu'rlişe ayri'qsha wazi'ypalardi' ori'nlaw ushi'n tiykar dep qaraymi'z.

Dene ta'rbiyasi'ni'n' miynet ha'm a'skeriy a'meliyat penen baylani'si' printsipi.

Bul printsip shaxslardi' ha'reket iskerligine yamasa miynetke ta'rbiyalawda dene ta'rbiyasi' protsesinin' tiykarg'i' sotsialli'q ni'zamli'li'g'i' ha'm oni'n' xi'zmet funktsiyasi'n sa'wlendiredi. Barli'q sistemalarda bul ni'zamli'q o'zinin' arnawli' sa'wleleniwin tabadi'. Ayri'm ali'mlar topari' fizkultura ha'm sportti'n' xi'zmet funktsiyasi'na ha'zirgi da'wirdegi, o'mirdegi ti'g'i'zli'qti' jumpsarti'wdan ibarat dep qaraydi'. Olar ha'zirgi da'wir islep shi'g'ari'w mexanikasi', avtomatikasi', industriyasi' payda etken psixikali'q ha'm fizikali'q ten'salmaqli'li'qti' saqlaw ushi'n sportti' tiykarqi' qural etip almaqta.

Fizika ha'm sport dene ta'rbiyasi' protsesinde o'mir ushi'n za'ru'rli bolg'an ha'reket ta'jiriybelerin tayarlaw ha'm rawajlandi'ri'wda g'ana a'hmiyetke iye boli'w menen sheklenbey ja'miyetlik o'mirde de paydali'.

Negizinde bolsa ol yamasa bul fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w arqali' ali'ng'an ta'jriybe tuwri'di'n-tuwri' miynet iskerligi protsesine ko'shse g'ana, ol turmi's ushi'n za'ru'rli a'hmiyetke iye boladi'. Duri's velosipedte ju'riw ta'jiriybesi, granata i'laqti'ri'w ha'm basqalar a'meliy turmi'sli'q a'hmiyetke iye. Biraq buni'n' menen dene ta'rbiyasi'ni'n' turmi'sli'q za'ru'riyati' ele aytarli'qtay sheklenbeydi. Eger sheklense, biz futbol ha'm basqa sport oyi'nleri', gimnastika, shtanga menen ori'nlanatug'i'n dene ta'rbiyasi' protsesindegi en' a'hmiyetli shi'ni'g'i'wlar, tiykarg'i' usi'llar, turmi'sli'q a'hmiyetke iye emes degen juwmaqqa keliwimiz mu'mkin. Tiykari'nda bolsa bizin' dene ta'rbiyasi' sistemami'z bul shi'ni'g'i'wlardi' «turmi's ushi'n za'ru'r» -dep o'zinin' pedagogikali'q protsesi qurami'nan shi'g'armaydi'. Futbolshi' miynette yamasa qorg'ani'w sha'rayati'nda ku'shin tejep, topti' ani'q ni'shang'a uri'wg'a mu'tajligi joq. Miynette yamasa qorg'ani'wda onnan payda joq. Biraq futbol oyi'ni' shi'ni'g'i'wlari'nda iyelengen shaqqanli'q,

shi'damli'li'q, tezlik, qi'sqa waqi't ishinde sheshiwshi qarar qabi'l ete ali'w, ani'q ori'nlanatug'i'n ha'reket si'patlari'n rawajlandi'ri'wg'a erisiw turmi'sli'q za'ru'rlik boli'p esaplanadi'.

Dene ta'rbiyasi'ni'n' maqseti miynetke ha'm qorg'ani'wg'a tuwri'dan-tuwri' bag'darlansa g'ana, onda ta'rbiya arqali' iyelengen ta'jiriybe ha'm ko'nlikpeler zapasi' ko'p bolsa, shaxs tani's emes sha'rayatqa islep shi'g'ari'wda ma, armiyada ma qi'sqa waqi't ishinde tez sa'ykeslesedi ha'm kerek bolg'an miynet iskerligi, ha'reket texnikasi'n tez iyeleydi.

Ha'mmemizge belgili, shaqqan, ku'shli, shi'damli', tez ha'm iyiliwshen' insan jan'a ha'reket texnikasi'n tez iyeleydi.

Gimnastika shi'ni'g'i'wlari' turmi'sli'q pa? A'lbette a'piwayi' mi'sal: is baslani'wi'nan aldi'ng'i' ori'nlanatug'i'n gimnastika sharshawdi'n' aldi'n aladi', organizmnin' joqari' is qa'biletin ta'minleydi.

Ju'ziw, ten'salmaqli'li'qti' saqlaw apparati' funktsiyasi'n jaqsi'laytug'i'n en' jaqsi' qural dep da'lillengen. Gimnastika u'skenesi – «qan» dag'i' tu'rli shi'ni'g'i'wlar vakkum sha'rayati'nda, parashot penen sekiriw, suw asti' islerine an'sat sa'ykeslestiriledi.

Si'rtqi' ko'rinishinen bul shi'ni'g'i'wlar turmi'sli'q a'meliy emestey sezilse de, tiykari'nda... samolyot ha'm kosmosli'q kemenin' ushi'w tezligi ju'da' joqari'. Olardi'n' basqari'wshi'lari' organiziminde ku'tilmegen ha'r qi'yli' o'zgerisler ju'z beredi-belgili waqi't ishinde miyge birden qan barmay qaladi' yamasa az baradi'. Sebebi, basi'mni'n' joqari'li'g'i' yamasa kemligi, tezliktin' ju'da' joqari'li'g'i'. Bul ta'sirden tez quti'li'wg'a bolsa jaqsi' rawajlang'an muskuller g'ana isley aladi'. Dene muskulleri bolsa dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari' menen shug'i'llani'w arqali' rawajlanadi'. Demek, dene ta'rbiyasi' turmi's ushi'n za'ru'rli. Soni'n' ushi'n dene ta'rbiyasi' qa'nigesi dene ta'rbiyasi' protsesinde miynet ha'm a'skeriy a'meliyatti'n' turmi'sli'q-a'meliy shi'ni'g'i'wlari'nan turaqli' paydalani'wdi' o'z iskerliginin' printsipine aylandi'ri'w sha'rt.

Ulli' watandarli'q uri'si' ha'm ha'zirgi zaman a'skeriy oqi'w shi'ni'g'i'wlari' ta'jiriybesi, maksimal avtomatlasqan a'skeriy texnika tez manevr qi'li'w ushi'n soldat ha'm ofitserlerde joqari' fizikali'q tayarli'qqa iye boli'w talabi'n alg'a qoymaqa. Bug'an bolsa a'skeriy o'mirde fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen sistemali' shug'i'llani'w, shi'ni'g'i'w islew arqali' g'ana erisiw mu'mkinligine gu'man joq.

Joqari' da'rejede sho'lkemlestirilgen islep shi'g'i'w miyneti fabrika isshisinen bir ta'repleme rawajlani'wdi' emes, onnan universalli'qti' talap qi'ladi'. Ol o'z gezeginde joqari' da'rejedegi fizikali'q tayarli'q si'patlari' yamasa ko'rsetkishlerge iye boli'wdi' basli' maqset etip qoyadi'.

Soni'n' ushi'n da miynetti sho'lkemlestiriwdin' joqari' da'rejesi quramalasqan miynet islep shi'g'ari'wi' «ha'r ta'replemeli rawajlang'an shaxs ta'rbiyasi'» ma'selesinin' payda boli'wi'na ali'p keliwi mu'mkin.

Bu'gingi ja'miyette jasap ati'rg'an ha'r bir shaxs ha'r ta'repleme rawajlang'an boli'wi' lazi'm. Sebebi olar ruwx'i'y, ma'na'wiy ha'm fizikali'q si'patlardi' o'zinde ja'mlestirgen halda tuwi'lmaydi'.

Bul si'patlardi'n' qa'liplesiwi, sol ja'miyetlik sha'rayatqa ha'm ta'rbiya sistemasi'na baylani'sli'. Dene ta'rbiyasi' bolsa ta'rbiyani'n' basqa tu'rlerinen o'z a'hmiyetlilik menen aji'rali'p turadi'.

Ja'miyetlik ortalı'q ha'r ta'repleme garmoniyali'q rawajlani'wdi', ba'rqulla ha'm ha'r jerde insan organlari' ha'm sistemalari'ni'n' biologiyali'q rawajlani'wi'ni'n' ishki talabi' si'pati'nda qaldi'. Soni'n' ushi'n da insan ta'rbiyasi'nda qollani'latug'i'n ta'rbiyani'n' ha'r qi'yli' formalari' dene ta'rbiyasi' protsesi menen ilajsi'z baylani'sqan. Olsi'z ha'r ta'repleme garmoniyali'q ta'rbiya a'melge aspaydi'. Dene ta'rbiyasi'ni'n' basqa ta'rbiya tu'rleri menen baylani'sli'li'g'i' dialektikali'q materialistik filosofiya ha'm ta'biyy-ilimiy pa'nlerdin' ashi'q ko'rinisi, ilimdegi sol eski ba'sekeni ha'zir de dawam ettiriwge uri'ni'wshi'lar bar, olar adam denesinin' si'rtqi' ko'rinisi xali'q funktsiyasi'na si'rtqi' ta'sir arqali' o'zgeris kiritiw mu'mkin emes dep ta'rbiyali'q rolin ha'zir de biykarlaydi'.

1.3. Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda dene shi'ni'g'i'wlar dene ta'rbiyasi'ni'n' tiykarg'i' qurali' si'pati'nda.

Dene shi'ni'g'i'wlar dene ta'rbiyasi'ni'n' tiykarg'i' qurali' boli'p, ol gimnastika, oyi'nlar, sport ha'm tu'rizm tu'rindagi toparlarga apsratkt ta'rbiya pritsessinin' qurali' si'pati'nda paydalani'p kelinbekte.

Dene shi'ni'g'i'wli'r dep dene ta'rbiyasi' ni'zamli'qlari' talaplari'na juwap beriwshi, anli' tu'rde ori'nlansa i'qti'yarli' ha'reket iskerliginin' tu'rleri tu'siniledi. Bunday ha'reket gimnastika oyi'nlar, sport, tu'rizimni'n' si'pati'nda tariyx'i'y sistemali', metod toplandi' ha'm tolti'ri'ldi'. Dene shi'ni'g'i'wli'rdi'n' payda boli'wi' bir qatar sabaqli'qlardi' (A.D.Navikov, B.A.Ashmarin ha'm t.b., 1966, 1976), qa'wimlik ja'ma'a't sistemasi' da'wirine tuwra keledi dep tu'sindirildi. Dene shi'ni'g'i'wlardi'n' payda boli'wi'nda obektiv sebep si'pati'nda qa'wimlik du'zim adami'ni'n' qari'n toyg'i'zi'w maksetinde awqi'li'wi', subektiv sebep si'pati'nda sanani'n' qa'liplesiwi dep qaraladi'.

Qurallardi' isletiwdi bilmegen qa'wimlik adam o'z oljasi'n (awi'n) ha'ldan taydi'rg'ansha kuwg'an, bul arqali' awshi' organizimi u'lken dene tayarli'qqa mu'tajlik sezgen. Dene tayarli'g'i' joqari' bolmag'anlardi'n' o'zleri awi'na jem bolg'an. Sog'an ko're waqi't o'tiwi menen qa'wimlik adamlar awg'a topar-topar boli'p shi'g'atug'i'n bolg'an.

Eski kurallardan: tas, qi'rli' tas baylang'an nayza, sho'p-shar menen bekitip qoyi'lg'an shuqqi'rlardan paydalani'lg'an awshi'lar paydalana baslag'an, sol tiykari'nda ja'miyetlik sana qa'liplesip baslag'an. Awg'a qatnasa almay qalg'an qa'wim qariyalari' jaslarga tasti' ni'shang'a ati'w, oni'n' ku'shin ko'beytiwde u'yrete baslag'an ha'm bul arqali' ta'rbiyag'a tiykar sali'ng'an, ta'rbiya protsessinin' elementleri qa'liplese baslag'an. Keyin ala i'laqti'ri'w, quwi'p jetiw yamasa qashi'w ushi'n juwi'ri'w yamasa, sekiriwler shi'ni'g'i'wlar si'pati'nda u'yretile baslag'an. Bul bolsa dene shi'ni'g'i'wlardi' ha'm de dene ta'rbiyali'q elementleri payda boli'wi' ha'm qa'liplesiw da'wiri qaralg'an. Usi' ku'nge kelip bul shi'ni'g'i'wlar ha'zirgi zamanni'n' jen'il atletika, gimnastika,

sport oyi'nlari', jeke gu'resler, tu'rizim ha'm sporti'n' basqa tu'rleri ta'rizinde dene ta'rbiyasi' protsesi ushi'n tiykarg'i' qural si'pati'nda paydalani'lmaqta. Dene shi'ni'g'i'wlar tu'rlerinin' ko'beyiwine insanni'n' miynet iskerligi de ta'sir ko'rsetedi. Sebebi miynet dene ku'sh, shi'damli'li'q tezlik shaqkanli'q sayaqli' insanni'n' denesi (ha'reketi) si'patlari'ni'n' belgili da'rejede tayarli'g'i'n oni'n' rawajlang'anli'g'i'n talap etedi.

Ta'rbiya a'meliyat a'sirese, insanni'n' miynet iskerliginde qollang'anli'g'i'n ha'reketlerdi ko'birek isleydi. Dene shi'ni'g'i'wlardi'n' rawajlani'wda diniy ma'resimler, bayramlardag'i' oyi'nlar, a'skeriy ori'namlari'n i'qti'yarli' ha'reketlerin qural boli'p xi'zmet qi'ladi'.

Dene shi'ni'g'i'wlar ta'biyati'n ta'biyiy ni'zamlar I.M.Sechenev ha'm I.P.Povloldi'n' ilimiy ko'z-qaraslari'nda ashi'p berilgen. I'qti'yarli' ha'reket Sechenevti'n' pikirinshe sana ha'm aqi'l menen basqariladi' ha'm belgili bir maqsetke qaratil'g'an boladi'. I.P.Pavlov bolsa ha'reketlerdin' fiziologiyali'q mexanizimin ashi'p, ha'reketler bas miyi qabi'g'i' bo'leginde tan'law o'zgesheligi menen baylani'sli'li'g'i'n 1-2 signal sistemasi', sha'rtli ha'm sha'rtli emes reflekslerdin' aktiv qatnasi'nda payda boli'wi'n ilimiy da'lilleydi.

Dene shi'ni'g'i'wli'rdi'n' mazmun ha'm formasi'. Barli'q ha'diyse ha'm protsesslerge usas dene shi'ni'g'i'wlar o'zinin' mazmun ha'm formasi'na iye. Dene shi'ni'g'i'wli'rda ori'nlawda payda bolg'i'n mexanikali'q, biologiyali'q, psixologiyali'q protsesslerdin' toplami' dene shi'ni'g'i'wli'rdi'n' mazmuni'n quraydi', olardi'n' ta'sirinen ha'reket iskerligi ushi'n qa'bilet rawajlanadi'. Sonday shi'ni'g'i'w mazmuni'na oni'n' denegе tezlik beriw, tepseriw, hawada ushi'w, jerge tu'siw zvenolari' ha'm de shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawda sheshilmeytug'i'n wazi'ypalar, sonday-aq, organizimde payda bolg'an funktsional o'zgerisler haqqi'ndag'i' teoriyali'q bilim ha'm a'meliy ha'reket ta'jriybeleri kiredi. Bul elementlerdin' barli'g'i' dene shi'ni'g'i'wdi'n' uli'wmali'q mazmuni'n quraydi'. Dene shi'ni'g'i'wdi'n' formasi' oni'n' ishki ha'm si'rtqi' strukturasi'ni'n' muwapiqli'g'i'nda ko'rinedi. Shi'ni'g'i'wlardi'n' ishki strukturasi'na bul iskerlikti ori'nlawda qatnasi'n skelet muskulleri, oni'n'

qi'sqari'wi', sozi'li'wi', burali'wi' ha'm t.b biomexanikali'q, bioximiyali'q baylani'slari' energiya jumsali'wi', ju'rek-tami'r dem ali'w, nervti basqari'wshi' ha'm basqa da organlardag'i' protsessler olardi'n' o'z baylani'si'n o'z ishine aladi'. Biologiyali'q, mexanikali'q, psixologiyali'q ha'm basqa protsesslerdin' shi'ni'wlar dawami'nda bir-biri menen baylani'si', o'z ara kelisilgenligi juwi'ri'w shi'ni'g'i'wi'nda basqasha bolsa, shtapg'a ko'teriwde basqasha, yag'ni'y ishki struktura turmi's boladi'.

Shi'ni'g'i'wlardi'n' si'rtqi' formasi', si'rtqi' strukturasi' bolsa sol shi'ni'g'i'wdi'n' si'rtqi' ko'rinisi, ha'r ta'repleme ori'nlaw waqti'na ketken waqi't yamasa ku'sh sari'plaw o'lsheimi ha'm ha'reket inteksivliginin' ko'rinisi menen xarakterlenedi.

Dene shi'ni'g'i'wlardi'n' formasi' ha'm mazmuni' o'z ara baylani'si'li' boli'p, birin-biri talap etedi. Mazmunni'n' o'zgeriwi formani'n' o'zgeriwine ali'p keledi. Mazmun formag'a sali'sti'rg'anda tiykarg'i' roldi oynaydi'. ma'selen ha'r qi'yli' arali'qti' tezlik si'pati'ni'n ko'rikem juwi'ri'w texnikasi'ni'n' da tu'rli'she boli'wi'na sebepshi boladi' (adamni'n' u'lkenligi, chastotasi', denenin' xalati' ha'm t.b.) Forma mazmunga'a ta'sir ko'rsetedi. Ani'q belgili bir ha'reket ushi'n berilip ati'rg'an dene si'patlar sol dene shi'ni'g'i'wdi' ori'nlawdag'i' ta'jriybege ta'sir ko'rsetedi. Soni'n' ushi'n ju'ziwshi ku'shi menen gimnastikashi' ku'shi, shtangashi' ku'shi bir-birinen parq qi'ladi'. Dene shi'ni'g'i'wdi'n' formasi' ha'm mazmuni'ni'n' ratsional muwapi'qshi'li'g'i'na erisiw dene ta'ribiyasi' ha'm a'meliyati'ni'n' tiykargi' mashqalalari'nan biri sanaladi'. Bul mashqala ha'reket ta'jriybesi ha'm ko'nlikpesine, sonday-aq, dene si'patlarg'a da baylani'sli' boli'p keledi.

Dene shi'ni'g'i'wdi'n' texnikasi' ha'r qi'yli' ha'reket akti, ha'reket iskerligi qurami'nan eki na'rseni:

a) ori'nlanip ati'rg'an ha'reket, oni' ori'nlawdan kelip shi'g'atug'i'n maqset;

b) ha'reket wazi'ypasi'n sheshiwidin' usi'li'n pari'qlaw kerek boladi'.

Ko'binese birdey ha'reket tu'rli metodlarda ori'nlanadi'. Ma'selen, ba'lentlikke sekiriwde plankag'a tuwri'dan, shep, on' ta'replerden tuwri'dan kelip ha'm plankag'a jaqi'n yamasa onnan uzaqtag'i' ayaq penen tepsiniw mu'mkin. Tiykari'nda bolsa bul shi'ni'g'i'wdi' joqari'dan ayti'p otilgeninen basqasharaq, an'sat az energiya sari'plap, belgilengen ha'rektti (wazi'ypani') na'tiyjeli ori'nlaw metodi' bar. Ha'reket wazi'ypalari'n an'sat, na'tiyjeli ori'nlaw tan'lang'an ha'reket aktin (iskerlik) dene shi'ni'g'i'w texnikasi' dep ataw qabi'l etilgen.

Texnika – grekshe so'z boli'p «ori'nlaw, ali'w ma'deniyati'» degen ma'nini bildiredi. Dene shi'ni'g'i'w texnikasi' ba'rqulla o'zgerip turadi' ha'm quramalasadi'. Kuram qan ha'reket texnikasi' joqari' na'tiyje ko'rsetiw girewi boli'p, og'an sportshi'lardi'n' ti'ni'msi'z ter to'giwi arqali' erisiledi. Sportshi'ni'n' dene tayarli'g'i'ni'n' arti'wi' yamasa oni'n' gewdesinin' du'zilisi (anatomiyasi') basqasha aytqanda dene rawajlang'anli'qti' ko'rsetiwshi ko'rsetkishlerdin' ko'p tu'rtiligi (san su'yeginin' kelteligi yamasa uzi'nli'g'i', jelke su'yegi o'lsheminin' ha'r qi'yli'li'g'i' ha'm t.b.) sport tu'rlerinin' dene shi'ni'g'i'wlar ori'nlaw texnikani'n' tiykari'n oni'n' zvenolari' yamasa detallardi'n' o'zgerisine, almasi'wi'na sebep boli'wi' mu'mkin.

Texnika, oni'n' tiykari', zvenolari' ha'm detallari' dep bo'leklerge bo'lingen. Texnikani'n' tiykari' degen de ha'reket arqali' qoyi'lg'an wazi'ypani' ori'nlaw ushi'n kerek bolatug'i'n ha'reket iskerligi sistemasi'ni'n' o'zek bo'legi tu'siniledi. Qollang'an usi'llar denenin' bo'leklerin o'z ara kelisken halda, ha'reket aktinin' izbe-izligi sistemasi'n buzbay, dene si'patlari' (ku'sh, tezlik, shaqqanli'q, muskuller iyiliwshen'ligi ha'm buwi'nlar ha'reketshen'ligi) nin' kereginshe birigiwin talap etedi. Usi'l na'tiyjeli bolsa, a'meliyatta o'nimli qollani'li'wi' mu'mkin ha'm uzaq waqi't o'zinin' turmi'sli'q a'meliyligin saqlap qaladi'. Ma'selen, ba'lentlikke sekiriwdin' «Fosberi-flop» usi'li' na'tiyjeli bolsa da, ha'zirgi ku'nge shekem ko'pshilik sportshi'lar «perekidnoy» usi'li'nan paydalani'ladi'. Jan'a u'yreniwshiler ushi'n bolsa

ha'zirgi ku'nge shekem «adi'mlap sekirip o'tiw» usi'li'nan paydalani'w sekiriw texnikalari'n o'zlestiriwde kerekligi na'tiyje beredi.

Texnikani'n' zvenosi' – degen de ori'nlanip ati'rg'an ha'reketinin' tiykarg'i' mexanizmi - sekiriwlerde tepsiniw, i'laqti'ri'wlarda final ku'sh sari'plawdi' ori'nlaw ushi'n ja'rdem beretug'i'n ha'reket iskerligi qurami'ndag'i' bo'lekler tu'siniledi. Pedagogikali'q protsesste shi'ni'g'i'wdi'n' tiykarg'i' zvenosi' mexanizmin o'zlestiriw oqi'ti'wdi'n' tiykari' dep qaraladi'. Texnikani'n' o'zlestiriliwi shi'ni'g'i'w texnikasi'ni'n' tiykari'n u'yreniw boli'p esaplanadi'.

Texnikani'n' detali' - bul ha'reket qurami'na kirgen, biraq oni'n' negizine, zvenolari'na zi'yan jetkizbeytug'i'n qosi'msha ha'reketler yamasa sol ha'reket mexanizmi qurami'ndag'i' en' mayda bo'lekler boli'p tabi'ladi'. Oni' ha'reket qurami'nda ori'nlasa da, ori'nlamasa da boladi'. Ma'selen, uzi'nli'qqa sekiriwde kim denegе tezlik beriwdi keskin tezlik penen, kim a'ste-aki'ri'n baslaydi', qi'sqa arali'qqa juwi'ri'wshi' ha'm tosi'qlar asi'p ha'm tosi'qlarsi'z juwi'ri'wda tez ha'reketlene aladi'. Sport ushi'n start kolodkasi'n ornati'w bolsa, eki arali'qta tu'rlishе, olar qanday da detali' arqali' bir-birinen pari'q qi'ladi', biraq bul detal shi'ni'g'i'w texnikasi'ni'n' tiykari'na yamasa zvenosi'na zi'yan jetkizbeydi.

Ratsional sport texnikasi'. Ratsional sport texnikasi'ni'n' tiykarg'i' qag'i'ydası' sonnan ibarat shi'ni'g'i'wdi' ori'nlawda aktiv ham passiv ha'reketleniwshi ku'shlerden toli'q ha'm maqsetke muwapi'q tu'rde paydalani'li'p, sol waqi'tti'n' o'zinde oni' tormozlawshi' (pa'seytiwshi, na'tiyjeni pa'seytiwshi) ku'shlerdi kemeytiw tu'siniledi. Nyutonni'n' u'sh ni'zami' mexanikali'q ha'reketlerge arnalg'an. Biraq insan ha'reketleri haqqi'nda ga'p ketkende dene shi'ni'g'i'wlardi'n' ratsional texnikasi' haqqi'nda juwmaqqa keliw ushi'n mexanikani'n' bul qag'i'ydalari'na su'yeniwge bolmaydi'. Ne ushi'n? Ma'selen, fizika ni'zami'na ko're, setkani' bari'nsha ba'lentlikke sekiriw ushi'n teoriyali'q ta'repten sekiriwdi ayaqqa teren' oti'ri'w menen ori'nlaw kerek. Biraq ta'jriybeler sani' ko'rsetpekte insanni'n' sekiriw

imkaniyati' shegarasi' aytarli'qtay joqari', eger ol ilaji' bari'nsha u'lken bolmag'an yari'm oti'ri'w menen tepsiniw (tepsiniw ayaqti'n' dize buwi'ni'nan qi'sqa g'ana bu'giw) sekiriw na'tiyjesine ha'm unamli' ha'm unamsi'z payda beriwi mu'mkin.

Juwmaqlap aytqanda ratsional texnikani' iyelewde tek mexanika ni'zamlari'na su'yeniw menen sheklenbey ha'reketti materiyani'n' en' joqari' formalari'na olardan biri biologiyali'q ni'zamli'qlarg'a da su'yeniwge tuwra keledi.

Dene shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w dawami'nda hareket koordinatsiyasi' degen tu'sinikke dus kelemiz. Bul si'patti'n' qa'liplesiw o'lsheminin' buzi'li'wi' ha'reketler xarakteristikasi'n bilmew aqi'betinde kelip shi'g'adi'.

Ha'reketlerdin' xarakteristiksi'. Dene ta'rbiyasi' oqi'ti'wshi'lari', qa'nige trenerler, fizkultura belsendeleri g'ana emes, al ja'miyet ag'zalari'ni'n' barli'g'i' o'z ha'rekti ha'm ha'rekt iskeligin analizlew menen sheklenbey, ka'siplesi, ten'lesi, perzenti ha'm basqalardi'n' ha'reketlerin de analizley ali'w ta'jriybesine iye boli'wi' za'ru'r.

Ha'reketler denenin' hawadi'g'i' (bosli'qtag'i') halati'na qarap: ha'reket troektoriyasi' (joli'na), ha'rekettin' bag'dari'na, ha'reket amplitudasi' (awi'si'wi') na qaray, ori'nlaw ushi'n sari'plang'an waqti' ha'reketinin' tezligi, ha'reketinin' dawamli'li'g'i' tempin, ritim, pu'tine qaray xarakterlenedi.

Joqari'da atap o'tilgen ha'reket halatlari'n analizley alsaq g'ana ha'reketlerge xarakteristika bere alami'z. A'meliyatta denenin' hawadag'i' halati'n, ha'reketlerinin' troektoriyasi' (joli') ne qaray xarakteristika bere ali'wmi'z mu'mkin boladi'.

Denenin' halati' (pozasi') buwi'nlar, denenin' bo'limlerinin' ha'reketi, xawada ha'reketlerdin' belgili elementlerin ju'zege keltiredi. Gewde bo'limlerinin' hawada en'keygen, bu'kireygen, denenin' ayi'ri'm ag'zalari'ni'n' ji'ynalg'anli'g'i' ha'reketler dawami'nda bul pozalar ha'm turi'slardi'n'

u'ziliksiz o'zgerip turi'wi' ha'm o'z gezeginde dene ju'ktin' ko'leminin' arti'wi'na ali'p keledi.

Denenin' vertikal halati' - asi'li'w ha'm tayani'wlar, gorizantal halatlar, gorizantal ten'salmaqli'li'q saqlawlar aralas asi'wlar tayani'wlar ha'm t.b. Denenin' en'keygen, bu'kireygen halatlari': tayani'p jati'w, en'keygen halda ayaqlar menen aldi'g'a, artqa «u'lken adi'mlar».

Denenin' ayi'ri'm buwi'nlari' ha'reketleri - insan denesinin' aji'rati'p ali'ng'an bo'legindegi eki biologiyali'q zvenoni'n' hawada turi'w orni'ni'n' o'zgeriwi boli'p, bu'giw ha'm tuwri'law si'yaqli' a'piwayi' ha'reket wazi'ypalari'n sheshiwge bag'dar beriwi mu'mkin. Indivud ha'reket iskerliginde oni'n' denesi buwi'nlari'ndag'i' ha'reketler bir waqti'ni'n' o'zinde izbe-iz, qatara a'ste ori'nlanatug'i'n izbe-iz yamasa dawi'mli'li'g'i' qi'sqa, uzi'n bolg'an ha'reketlerge birlesiw mu'mkin. Soni'n' esabi'nan ha'reketlerdin' en' a'piwayi'si'nan en' qi'yi'ni'na shekem bolg'an ha'reketler wazi'ypalari'n sheshiw imkaniyatlari' jarati'ladi'.

Ha'reketler koordinatlari' - tuwri' si'zi'q ha'm mu'yesh o'lsheplerinde ani'qlanatug'i'n denenin' basqa bo'legine sali'sti'rg'anda hawadag'i' shegarasi', esaplaw baslang'ang'a shekem gewdenin' yamasa oni'n' bo'leklerinin' qayerde ekenligi (sport si'zi'g'i', gimnastika u'skenesi, oni' oqi'w ha'm t.b.) sali'sti'rmali' ani'qlanadi'.

Denenin' halatlari' ishinde shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawdi' baslawdan aldi'ng'a halat - «da'slepki halati'» dep ataladi' bo'legi, shi'ni'g'i'w texnikasin o'zlestiriw yamasa ori'nlawda a'hmiyetli rol oynaydi'. Aldi'nlari' ol anatomo-fiziologiyali'q wazi'ypani' sheshiwi itibarg'a ali'nsa, basqa ta'repinen sol ha'reketlerdin' ori'nlawi'na unamli' ja'rdem beredi. Da'slepki halat hareketi ori'nlawdi' baslaw ushi'n en' optimal halat boli'p, ha'reket baslang'ani'nnan kerek ori'nlani'wdi'n' ha'reketlerdin' izbe-izligine qolayli'q jaratadi'. Sptinter ushi'n «pa's start» da'rwazaman ushi'n «topti' ku'tiw halati'» ha'm t.b. Bul halatlardi' akademik Uxtomskiy optimal halat dep atadi'. Ko'rinishin da'slepki halat a'piwayi' bolsa da negizinen organizim energiya sari'plaw menen qatar

muskuller topari', muskul isin ori'nlawg'a puqta tayarli'q ko'rip ati'rg'an, dem ali'w, nerv, ju'rek-tami'r sistemasi', zat almasti'wday ken' fiziologiyali'q protsess ha'wijinde boladi'.

Da'slepki halatti'n' fiziologiyani'n' shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawda g'ana u'lken a'hmiyetke iye bolmay, shi'ni'g'i'wlar dawami'nda deneni qanday halatta (pozada) turi'wi' da a'hmiyetke iye boladi'. Sprinter, stoyer, marafonshi', shanada, konkide juwi'ri'wshi'ni'n' gewdesinin' vertikalig'i'n belgili gradusqa uslawi' shi'ni'g'i'wi'ni'n' na'tiyjeliligine belgili da'rejede uzi'nli'qqa, ba'lentlikke sekiriwshinin' tepsiniwden keyingi halati') unamli' yamasa kersinshe ta'sir etedi.

Ayi'ri'm sport tu'rlerinde ha'm dene shi'ni'g'i'wlarda denenin' uli'wma halati' menen oni'n' ayri'm bo'liklerinin' halati' biomexanikali'q maqsetke bag'darlang'an boli'p qalmay (konkide figurali' ushi'wlar, gimnastlar, akrobatlar, suwg'a sekiriwshinin' ha'm ko'rkem gimnastikalar) ha'reketinin' baqlawshi'larda yamasa oni' ori'nlawshi'larda estetikali'q sezim qa'liplesedi ha'm olarg'a zawi'q bag'i'shlaydi'. Ha'reketlerdin' i'qshamli'g'i' izbe-izligi, erkinligi, qi'yi'nshi'li'qsi'z ori'nlaw insan denesinin' qanday halatta ekenligine baylani'sli'g'i' dene shi'ni'g'i'wlar texnikasi'n iyelewde, ha'reketti iyelew protsesinde, qa'telerdi ani'qlaw ha'm olardi' du'zetiwde a'hmiyetli rol oynaydi'.

Ha'reketlerinin' joli' (rasktoriyasi') dene shi'ni'g'i'wlar texnikasinin' o'zlestiriwde, oni' ko'rsetiwde u'lken a'hmiyetke iye. Shi'ni'g'i'wlarda ori'nlawda dene ha'reketi joli'ni'n' qanday formadali'g'i' bag'dari' ha'm ha'reketin' atilitudasi' qandayli'g'i'n ani'qlay alsaq, aji'rata alsaq g'ana guwdenin' (yamasa oni'n' bo'lekleri) ha'reketin ani'qlaymi'z. Insan organizimi anatomiyasi'ni'n' tu'rlish ekenligi birdey ha'reketti ori'nlawda ha'r bir individ ushi'n ha'r qi'yli' ha'reketler joli'n tan'lawdi' talap etedi.

Ha'reketin' formasi'na qaray olardi'n' tuwri' si'zi'q boylap boli'wi' mu'mkinligi ani'qlandi'. Baqlawlar soni' ko'rsetedi, individtin' ha'reketi hesh qashan tuwri' si'zi'q boylap emes, al, a'piwayi' ha'reketler ha'm qatar muskuller topari'n tu'rlish eylanba ha'reketlerden ibarat. Olardi' organizimnin'

energiya sari'plawi' ushi'n na'tiyjeli ta'repi u'lken boli'p, denenin' belgili bo'leklerdegi ha'reketler arqali' u'lken ku'sh sari'plaw kerek bolg'an ha'reketlerdi ori'nlay ali'w imkaniyati'ni'n' jarati'wi'li'wi' boli'p tabi'ladi'. Ma'selen boksshi' udari' ushi'n jekke muskullerdin' belgili bo'legi g'ana tu'rlisha ha'reket qi'lsa tiyisli maqset a'melge asadi'.

Ha'reketinin' bag'dari' - shi'ni'g'i'widi'n' effektivligi sonda artadi', eger ori'nlani'wi' kerek bolg'an ha'reket ushi'n kerek boli'p muskuller shi'ni'g'i'wi'ni'n' texnikasi'n ani'q ori'nlaydi', qollardi' tirsekten ko'kirek aldi'nda alaqanlardi' pa'ske bu'kken halda «ribak» lardi'n' ori'nlani'wi' ko'kirek muskullerin taraytadi' ha'm bosatadi'. Eger bul ha'reketni tirsekti biraz pa'ske tu'sirgen halda ori'nlasaq, shi'ni'g'i'w o'z a'hmiyetin joytadi'. Basketbol tobi'n sebetke tu'siriw ushi'n topti'n' bag'dari'n alti' gradustan 4 gradusqa shekem o'zgertiw topti' sebetke tu'siw imkaniyati'n joqqa shi'g'ari'wi' mu'mkin.

A'meliyatta ha'reketinin' bag'dari' denenin' o'lshe mine yamasa belgili bir mo'lshe rine qarap belgili. Qoldi' aldi'ng'a ko'teriwde biz gewdege sali'sti'rg'anda oni'n' halati'na qarap ha'reket bag'dari'ni'n' belgisiz, yadroni' belgili ba'lentlikke ornati'lg'an «planka» u'stinen asi'ri'p i'laqti'ri'wda bizge mo'lshe r si'pati'nda planka xi'zmet qi'ladi'.

Insan denesi joqari'g'a-pa'ske, alg'a-artqa, on'g'a-shepk e si'yaqli' bag'darlarda ha'reket qi'ladi'.

Ha'reketin' amplitudasi' - ha'reket awi'si'wi' boli'p tabi'ladi'. Fizikada amplituda dep mayatniktin' ti'ni'sh halati'na sali'sti'rg'anda on' ha'm shepk e awi'si'wi' (gradusi') tu'siniledi. Biz de bolsa denenin' ayri'm bo'limlerinin' awi'si'w ha'reketleri tu'siniledi. Tuwri' bag'dardag'i' hareketlerinin' amplitudasi' adi'mni'n' uzi'nli'g'i' (75 sm) yamasa sha'rtli belgisine qaray, yari'm, toli'q oti'ri'w ha'm t.b. arqali' ani'qlanadi'. Adam denesinin' ayri'm bo'leklerinin' amplitudasi' sol denenin' buwi'nlari'ni'n' elastikligine baylani'sli' boladi'.

Ha'reketler aktiv ha'm passiv muskul qi'sqari'wi'nda ju'z beredi. Sport trenirovkasi'nda, tu'rmi's sharayati'nda bolatug'i'n isler ha'reketinin' amplitudasi'na baylani'sli'. Joqari' qozg'ali's ushi'n sa'ykeslestirilmegen muskuldi joqari' amplituda ha'r ta'repleme qi'li'wg'a ma'jbu'r qi'li'w jaraqatlani'wg'a ali'p keledi. Eger de ha'reketlerdin' amplitudasi' qoyi'lg'an wazi'ypa talaplari'na juwap bermese, ol ha'reketler ani'q ha'reketler si'pati'nda belgili bola almaydi'. Ha'reketler aji'rasi'w waqi'tlari'na da ko're xarakterlenedi.

Ha'reketlerdin' tezligi dep insan denesi yamasa oni'n' ayri'm bo'legin belgili waqi't birligi ishinde hawada ori'n almasi'wi' tu'siniledi. Basqasha aytqanda, tezlik jol uzi'nli'g'i' denenin' yamasa oni'n' belgili bo'leginin' usi' joldi' basi'p o'tiwi ushi'n sari'plag'an waqi'ti'na sali'sti'rmali' o'lshenedi.

v) si'rtqi' ta'sir qarsi'li'g'i'n (suw, hawa) jen'iw ha'm si'rtqi' ta'sirge qarsi' (jeke gu'resler) ku'sh payda etiw, ikertsiya ku'shi ha'm t.b.

Ha'reket ku'shi dep a'meliyatta ha'rekettegi denenin' bo'leginin' birden-bir si'rtqi' obektke dene ta'siri qabi'l etilgen. Bul atamadan ba'lenlikke sekiriwde, tepsiniwde ku'shi, sambo ha'm qi'li'shpazli'qta qarsi'lasti'n' qarsi' basi'li'p (dene shi'ni'g'i'w dinamikasi') tu'siniledi. A'meliyatta ha'rekettin' bir neshe parametrin kompleksli sa'wlendiriwshi uli'wmalasti'ratug'i'n si'patlardag'i' ha'reketlerden de paydalani'ladi':

a) tuwri' ha'reketler bag'dari', amplitudasi' tezligi ha'm t.b. menen qoyi'lg'an ha'reketler, wazi'ypasi'na sa'ykes keledi;

b) naduri's ha'reketler, yag'ni'y kishi ko'lemde bolsa da qoyi'lg'an ha'reket wazi'ypasi'na muwapi'q bolmag'an ha'reketler;

v) tejemli ha'reketler, go'zlengen maqsetke minimal da'rejede kerek bolmag'an;

g) tejemsiz ha'reketler, arti'qsha kerek bolmag'an muskul zori'g'i'wi' arqali' ori'nlanatug'i'n ha'reketler;

e) ku'shtin' ani'q beriliwin talap etetug'i'n ha'reketler;

j) passiv ha`reketler, si'pati' boyi'nsha ayri'm ha`reketlerdi so'z benen berip bolmaydi', olardi' birden-bir janli' predmet ha`reketine sali'sti'ri'p tu'sindiriledi.

I'I' BAP. Maqseti wazi'ypasi' metodi' ha'm ilimiy izertlew jumi'slari'n sho'lkemlestiriw

Izertlewdi'n maqseti paluanlardi'n' ku'sh mu'mkinshilikleri si'patlari'n rawajlandi'ri'w.

Jumi's bari'si'nda to'mendegi wazi'ypalar sheshildi:

1. Oqi'w a'debiyatlari' ha'm respublikami'zdi'n' meyoriy hu'jjetlerin u'yreniw;
2. Paluanlardi'n' ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'w;
3. Universitet gu'resshi studentlerinde belgilengen trenirovka shi'ni'g'i'wlar bari'si'nda ku'sh mu'mkinshiliklerin rawajlandi'ri'wda ju'klemelerdi baski'shlar ha'm da'wirler boyi'nsha o'zgesheliklerin u'yreniw.
4. Gu'res trenirovkasi' du'zilisini'n bazi' bir formalari'n sho'lkemlestiriw da'wirinde ku'sh mu'mkinshiliginin' na'tiyjeligin ani'qlaw

2.1. Ilimiy izertlewde teoriyali'q analiz ha'm uli'wmalasti'ri'w metodi'

Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda teoriyali'q analiz ha'm uli'wmalasti'ri'w a'debiyat materiyallari'n toli'q analizlew ha'm uli'wmalasti'ri'wdan baslanadi', a'debiyat materiyallari'n toli'q u'yrenip shi'g'i'w ju'da' qi'yi'n. Ol ha'r 4-5 ji'lda ja'ne ko'beyedi. Bulardan basqa ilimiy jurnallardag'i' izertlewler haqqi'ndag'i' maqalalar bir neshe ma'rte ko'beymekte. Bunda ja'rdemshi ilimiy predmet «bibliografiya» pa'ni izertlewshinin' isin jen'illestiredi. Ol basi'p shi'g'ari'lg'an a'debiyatlardi' ta'rtriplestiredi ha'm dizimge saladı'.

Retrospektiv metod orqali' sistemaga' sali'w belgili dawir ishindegil a'debiyatlardi'n' ilimiy bag'dari' boyi'nsha jan'ali'qlari'na qisqasha tusinik beredi.

Bulardan basqa izertlewshi «bibliografiyalig' xarakteristika» dan de paydalani'ladi'. Xarakteristika jan'adan shiqqan a'debiyat ushi'n jazba turde yamasa referat formasi'nda (ilimiy jumis na'tiyjesi qisqartilgan formada) tayarlaydi', og'an tusinik beredi.

Milliy gu'reste kush mu'mkinshiligin rawajlandiri'wda bibliografiyalig' izleniw bolsa izertlewshinin' a'debiyatlar ustinde birlamshi isibolip, izertlewshi izleniw orqali' tabilgan qarama-qarsi'liqlar ustinde teoriyalig' ba'sekeni juri'tedi, olardi bir-biri menen sali'stiri'.

Teoriyalig' analiz ham uli'wmalasi'wdin' ja'ne bir metodi' xujjet materiyyalari' ustinde islew bolip tabiladi'. Dene tarbiyalig' ko'p tarapi ameliy shini'gi'wlar ushi'n duzilgen rejeler, kundelikler, konspektler, esabatlar h.t.b sawlelenedi.

Olar albette ameliyatti' na'zerde tutqan halda duzilgen boladi'. Olardi ilimiy jaqtan teren' uyreniw kutilmegen na'tiyjelerdi beriw mu'mkin. Maselen, du'nyalig' kushli sportshini'n' tayarlaw ham onin' shig'illani'w rejelerin sali'wtiri'w, tajriybeli sportshini'n' kundelikleri, xaptelik, ayliq, jilli'q fizikalig' ju'klerinin' ko'lemi, mug'dari', orinlaw inteksiligi ham t.b. izertlewshige derek bolivi' mu'mkin.

Ilimiy izertlew ushi'n jari's materiyyalari' ko'p jilli'q trenirokalardi'n' na'tiyjelerin uyreniwde izertlew obekti bolip xizmet qiladi'.

Ilimiy maqsetke duzilgen har qili' anketalar da hujjet materiyyalari' bolip xizmet qilivi' mu'mkin. Duzilgen sorawlarg'a «awa» yamasa «joq» dep juwap beriwde belgili juwmaqlarg'a ali'p keledi.

2.2. Pedagogikalig' baqlaw ilimiy izertlew metodi'

Pedagogik baqlaw paluanlardi'n' ku'sh mu'mkinshilikleri dinamikasi'n talqlaw, arnawli' funktsional o'zgesheliklerin a'melge asi'ri'w ushi'n paydalani'ldi'.

Izertlew bari'si'nda tekseriwshilerdin' uli'wma dene tayarli'g'i' da'rejesin baxalaw maqsetinde tu'rli qadag'alaw shi'ni'g'i'wlar qollani'ldi'.

Dene rawajlani'wi', uli'wma ha'm arnawli' ku'sh da'rejesin bahalaw ha'mde ani'qlaw ushi'n testlerden paydalani'ldi'.

Ta'jriybe bari'si'nda palwanlardi'n' dene rawajlani'wi', dene tayarli'g'i', ha'r ku'ngi shi'ni'g'i'wlardi' o'zlestiriwine qarap ani'qlandi'.

2.3. Talabalardi'n' dene tayarli'g'i'n ani'qlaw

Izertlew bari'si'nda paluanlardi'n' uli'wma ku'sh da'rejesin bahalaw maqsetinde tu'rli qadag'alaw shi'ni'g'i'wlari' qollani'ldi'. Bularg'a:

1. A'tko'nshek aylanti'ri'w;
2. Gewdeni poldan ko'teriw;
3. Joqari' turnikte tarti'li'w;
4. 3000 metrge juwi'ri'w;

2.4. Eksperiment ilimiy izertlew metodi'

Ilimiy tekstslewdin' bul metodi' tekseriwshi'ni'n' o'zi ta'repinen sho'lkemlesgen bolip, oni'n' o'zinin' aktiv aralasi'wi' arqali' ali'p bari'ladi'. Bul metodta tekserip ati'rg'an protsess arnawli' sharyatta yamasa ta'jriybeni ja'ne qayta ta'sirlew ushi'n imkaniyat jaratadi'. Bul izertlew metodi'ni'n' qolayli' yamasa bahali' ta'repi de mine usi'nda.

Dene ta'rbiyasi' protsessinde ali'p bari'li'p ati'rg'an ta'jriybeni arnawli' sharayatti' esapqa almay yamasa sol sharayatti' jasalma tu'rde jaratawda baqlawdag'i' ma'selege tiyisli bolmag'an mashqalalar da payda boli'wi' mu'mkin. Bul ilimiy izertlew metodinin' unamsi'z ta'repi boli'p tabi'ladi'.

Ekspereamenti obektiv o'tkiziw a'meliyatta meditsinali'q modulli' ha'm laboratoriya eksperimleri dep ataladi' tu'rlerinen paydalani'ladi'.

Meditsinali'q ekspertin' tu'rmis sharayati'nda ali'p bari'ladi'. Onnan ta'jriybe qatnasi'wshi'lari' pu'tkilley xabarsi'z (na'tijeliligi de sonda) boli'wi' da mu'mkin. Ma'selen, bir mekteptin' eki klasi'ndag'i' dene tarbiyasi' sabaqlari'nda bag'darlama materiyalardin' o'zlestiriwi da'stu'riy oqi'ti'w usi'llari' menen, basqasi'nda bolsa arqawli' metodlar qaysi' klasta joqari' bolg'anli'g'i'n (na'tiyjenin') ani'qlaw mu'mkin boladi'.

Moduli ekperement metodi'nan baqlawshi' tu'rmi'sta ushi'rasatug'i'n a'piwayi' sharayattan biraz o'zgergen ortalı'qta ta'jriybe o'tkereiledi. ma'selen, muskul ku'shin o'siriwde sportqa jan'a kelgenler menen is ali'p bari'li'p, olar ha'ptede u'sh ma'rte o'z aldi'na toparlarg'a bo'linip, 1-topar shtangada shi'ni'g'i'w islew, 2-topar bolsa o'zinin' denesi awi'rli'g'i'nan paydalani'p, 3-topar tek gantel koteriw menen belgilengen mu'ddet dawami'nda shi'ni'g'i'wlar isleydi.

Ha'r qaysi' topardin' moduli o'z aldi'na (shtang'a, gewdesi awi'rli'g'i', gantel), shi'ni'g'i'wlar tek jekke muskullerinin' ku'shli artti'ri'wg'a bag'darlang'an. Eksperekten son'gi' na'tiyjeler sali'stirip na'tije bergen modul ha'm oni'n' shi'ni'wlari', metodi' effekti ja'riyalanadi'.

Laboratoriya eksperementinde shug'i'llani'wshi'lar ku'ndelikli sharayatta a'meliyatta kem ushraspaytugi'n halatta ta'jribe o'tkizedi. Ma'selen, fizikali'q, tayarli'g'i' ten' eki topar ali'ni'p, olardin' birinin' sharayatta ali'p bari'ladi'.

Bul ta'jriybenin' qolayli'g'i' ta'jriybenin' laborotiya shi'rayati'nda jan'adan ta'kirarlay ali'w mu'mkin ekenliginde. Metodti'n' unamsi'z ta'repi ta'jribe o'tkiziwshinin' ta'jriybede qatnasi' boli'p, obektiv bolmag'an juwmaqlarg'a da ali'p keliwi mu'mkin.

2.5. Matematikali'q esaplaw ilimiy izertlew metodi'

Bugungi ji'llarda biologiya ha'm pedagogika ilmlerinde izertlew din' matematikali'q esaplaw metodi'nan ken' paydalani'lmaqta.

Barli'q waqi'yali'qti'n', a'tirapi'mi'zdag'i' ha'r qanday protsesslerdin' eki ta'repi-sipat ha'm mug'dar ta'repi boladi'. Matematikali'q waqiyali'qti'n' abstrakt formalig'i' mu'gdarli'q ta'repin u'yreniw di. Soni'n' ushi'n da matematikali'q metodlardan paydalani'wdan bas tarti'w izertlewshinin' ma'selesinin' tek g'ana bir ta'repin-si'pat ta'repi g'ana u'yreniwge, oni' toli'q o'zlestire almawg'a ma'jburleydi. Bunday jari'm-jarti' qatnas jasaw qoyi'lg'an ma'seleni ani'qli'p izertlew din' baslani'w etabi'nda jol qoyi'li'wi' mu'mkin.

Ilimiy izertlew ele ani'qlanbag'an jag'dayda g'ana mu'mkin, biraq ali'p bari'wda waqiyalardi'n' barli'q ta'replerin, atap aytqand mug'dar ta'replerin de izertlew ma'seleni tu'radi'.

«Ilim matematikadan paydalansa dene rawajlani'wdin' shi'n'i'na jetedi» degen edi Pol Laferg. Sog'an ko're dene ta'rbiyasi' teoriyali'q izertlewlerinde keyingi ji'llarda matematikali'q jetiskenliklerinen paydalani'lmaqta. Biraq ha'zirgi waqi'tta tiykari'nan matematikali'q statistika ilimiy izertlew protsessinde a'hmiyetli boli'p kelmekte.

Matematikali'q statistikadan biologiya ma'selelerin sheshiwde o'zine ta'n rawishte qollani'li'p biometriya yamasa variatsion statistika arqali' a'melge asi'ri'ladi'.

Izertlew na'tiyjelerinde ali'ng'an matematikalar izertlew din' san ha'm sapa ta'replerin birlestiredi. Tsifrlar, ko'rsetkishlerdin' ani'qli'g'i' izertlewshige matematikali'q tuwri' ani'q pikirler, juwmaqlar shi'g'ari'wg'a', izertlew protsessi boyi'nsha sali'sti'ri'w, uli'wmalasti'ri'w, ani'q juwmaqlar shi'g'ari'wg'i' ja'rdem beredi.

Egerde ju'ziwshiler yamasa basketbolshi'lardin' eksperemantal yamasa kontrol toparlarin ji'ynap olardi' ku'sh talap qi'latug'i'n shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w, shi'ni'giwlar din' na'tiyjeligi analizlense, shug'i'llani'wshi'ni'n' ji'ni'si', jasi' sport ta'jribesi da'rejesine qarap teoriyali'q pikirlerdin' a'meldegi halati' haqqi'nda ani'q mag'li'wmatlar tayarlaw mu'mkin.

Soni'n' ushi'n matematikali'q ilimnin' matematikali'q statistikasi' dene ta'rbiyasi' teoriyasi' ha'm metodi' ha'm de bir qatar sport ilimlerinin' teoriyasi' ha'm metodi' hamde bir qatar sropt ilimlerinin' teoriyasi' ha'm metodologiyasi'nda ilimiy a'meliy ma'selelerdi unamli' sheshi'w, oqi'w ta'rbiya ha'm sport trenikirovkasi' pritsessinin' qa'liplesiwinde a'hmiyetli rol oynamaqta.

Ilimiy izleniwler metodlari' turaqli' bolmay olar o'z ori'nлари'n jan'a ha'm progressiv izleniw metodlari'na bosati'p beredi. Barli'q ilimler qatari'nda dene ta'rbiyasi' pa'ninin' rawajlani'wi' ko'p ta'repten ilimiy izertlew metodlari'ni'n' rawajlang'anli'g'i' na'tiyjelerine baylani'sli' boli'p keledi.

I'I'I'.BAP Milliy gu'reste ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wda dene shi'ni'g'i'wlar klassifikatsiyasi'.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' klassafikatsiyalaw oni' tematikali'q toparlarg'a bo'liw boli'p tabi'ladi'. Dene ta'rbiyasi' sistemali'q tariyxi analizi soni' ko'rsetedi, ja'miyettin' rawajlani'w basqi'shlari'nda fizikali'q shi'ni'g'i'wlar tan'law ha'm toparlarg'a bo'liwde sol ja'miyet ushi'n progressiv ha'm ta'rbiya wazi'ypalari'n ori'nlawg'a sa'ykes keletug'i'nlari'na g'ana itibar berilgen. Tariyxi'y rawajlani'wdi'n' tu'rli basqi'shlari'nda ta'rbiyani'n' maqset ha'm wazi'ypasi' o'zgerip turg'an solay eken, dene topari' sistemasi' da o'zgergen, bul bolsa oni'n' faktorlari'ni'n' da o'zgeriwine sebep boldi'.

Gretsiyada tariyxi'y bes gu'res - Pentatlan, Guts-Mutstin' ta'biy ha'reketleri, Pestalotstsi ha'm Shinstin' XVI'I'I' a'sir ushi'n tan'lang'an «elementar ha'reketler» ha'm t.b. Demek, da'wir o'zgeriwi menen fizikali'q ta'rbiya sistemasi' oni'n' wazi'ypalari' ha'm qurallari' o'zgeredi.

Shvedlerde pedagogikali'q gimnastikada fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' anatomiyali'q o'zgesheliklerine qaray klassifikatsiya qi'li'ndi', sebebi olar sistemani'n' tiykarg'i' maqseti dene du'zilisinin' ko'rinishin jaqsi'law edi. Bul bolsa dene ta'rbiyasi' sistemasi' bag'darlari'n tar boli'wi'na ali'p keldi.

Chexlardi'n' «sokol gimnastikasi» fizikali'q shi'ni'g'i'w si'rtqi' formasi'na qarap, sport u'skenesinde ori'nlanatug'i'n, sport u'skenesiz ori'nlang'an shi'ni'g'i'wlar toparlari' dep bo'limlarga bo'linedi. Oni'n' unamli' ta'repi sonda payda bolg'an jan'a fizikali'q shi'ni'g'i'wlar bul bo'limlerdin' birinde o'z orni'n tabar edi. Frantsuzlardi'n' eber sistemasi'nda fizikali'q shi'ni'g'i'wlar qi'sqa utilitar mazmuni'na qaray: ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, o'rmelep shi'g'i'w, awi'rli'q ko'teriw, i'laqti'ri'w, ju'ziw, hu'jim ha'm qorg'ani'w shi'ni'g'i'wlari' dep toparlarg'a bo'linedi.

Avstriya pedagoglari' klassifikatsiyasi' da ken' ko'lemli emes edi. Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' orginal klassifikatsiyasi'n rus anatomi', vrachi', pedagogi' P.F.Lesgaft islep shi'g'i'p, mektep jasi'ndag'i'larda dene ta'rbiyasi'n a'melge asi'ri'w ushi'n mo'lsherledi ha'm to'mendegi tiykarg'i' toparlarg'a bo'ldi.

1. A'piwayi' shi'ni'g'i'wlar

2. Quramali' shi'ni'g'i'wlar yamasa ju'klemenin' arti'wi' menen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar.

3. Hawadag'i' halati'na yamasa muskul isinin' ori'nlani'w waqti'na ko're ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar.

4. Taktikasi' boyi'nsha qi'yi'n, sistemali' tu'rde soni' ko'rsetedi. P.F.Lesgaft klassifikatsiyasi' didaktikali'q printsiplarga bag'darlang'an. Biraq ol da dene ta'rbiyasi' tarixi'y faktorlari'n toli'q da'rejede o'z qurami'na birllestire almag'an. Ha'zirgi ku'nge shekem toli'q ilimiy tiykarlang'an fizikali'q shi'ni'g'i'wlar klassifikatsiyasi' joq. Buri'ng'i' sovet dene ta'rbiyasi' sistemasi'nda bul wazi'ypani' ori'nlay almadi'.

3.1. Dene shi'ni'g'i'wlardi'n' tariyxi'y klassifikatsiyasi'

Tariyxta fizikali'q shi'ni'g'i'wlar oyi'nlar tu'rindagi, gimnastika ko'rinishidagi, sport ha'm turizm shi'ni'g'i'wlari'na bo'lingen edi.

Oyi'nlari, gimnastika, sport, turizm fizikali'q ta'rbiya sistimasi'ni'n tiykarg'i' faktorlari' si'pati'nda ta'n ali'ni'p kelingan ha'm ha'zirgi ku'nde de shi'ni'g'i'wlar klassifikatsiyasi' qurami'nda o'z a'hmiyetin joytqan joq. Ko'pshilik ali'mlardi'n' pikirine qarama-qarsi' tu'rde, ba'rqulla o'zgeriste. Tariyxi'y qabi'l etilgan fizikali'q shi'ni'g'i'wlar sistimasi' waqi'tlar o'tiwi menen o'z orni'n o'zinen progressiv bolg'anlarga bosati'p bermekte yamasa sol shi'ni'g'i'wlar rawajlanbakti, quramalaspaqta. Dene ta'rbiyasi' protsessinde olardi'n' tiykarg'i' faktorlari' ta'rbiya sistema retinde ilimiy da'lillengen. Demek, oyi'n, gimnastika, sport, turizm qurami'na kirgan fizikali'q shi'ni'g'i'wlar sistimasi' dep ataw biz de ayri'm jag'daylarda naduri's pikir tuwdi'ri'wi' mu'mkin. Sebebi, sport sistemasi'na kirgan juwi'ri'w, ju'riw, sekiriwlar fizikali'q shi'ni'g'i'w si'pati'nda oyi'nlarda, gimnastika qurami'nda, turizm shi'ni'g'i'wlari' tu'rinde de ushi'rasi'wi' mu'mkin. Shi'ni'g'i'wlar bir-biri menen aji'ralmas baylani'sli' tu'rde boladi'.

Oyi'n atamasi' ha'r qi'yli' iskerlikni an'latadi'. Ta'biyat oyi'ni', ku'sh oyi'ni' ha'r bir ma'deniyat tarawi' boyi'nsha bolsa, aktyor oyi'ni', olimpiada oyi'nlari' yamasa sport oyi'ni', bulardi'n' barli'g'i' ha'r tu'rli ma'ni an'latadi'. Oyi'n tariyxi'y toplang'an ja'miyetlik ha'diyse si'pati'nda iskerlikni' ayri'm tu'ri eaplanadi'. O'zinin' turmi'sli'q a'hmiyeti arqali' g'ana ja'miyette o'zine qi'zi'g'i'w oyatadi' ha'm ayri'm adamlardi' o'zine tartadi'.

Oyi'n a'melyati'nda adam o'zin orap alg'an ortalig' penen o'zine baylani'sta, bir maqsetke bag'darlang'an iskerlikte boladi' ha'm fizikali'q ha'm aqi'li'y qa'biletin shi'ni'qti'ri'w qi'ldi'radi'. Miynetten pari'qli' tu'rde, oyi'n waqti'nda materialli'q bayli'q jarati'lmaydi'. Oyi'n sha'rayati'nda ha'r qi'yli' ha'reketni taqlaw imkaniyati' bar. Bul bolsa oyi'nshi'ni'n' o'z sezimin, do'retiwshilik qa'biletin, aktivligin ha'm de baslamasi'n iske sali'wg'a ma'jbu'r qi'ladi'.

Ha'zirgi ku'nde oyi'nshi'lar sani'na qarap jekke-jekke ja'ma'a't boli'p, ko'pshilik boli'p oynaytug'i'n oyi'nlari' bar. Bul bolsa pedagogika ha'm turmi'sta

ha'reketli oyi'nlar ha'm sport oyi'nлари' si'pati'nda ta'rbiya qurali' si'pati'nda xi'zmet qi'li'p kelmekte.

Ha'reketli oyi'nlar dene ta'rbiyasi' qurali' spati'nda ja'ma'a'tlik, ja'ma'a'tlik emes, o'zinin' belgeli sport maydanlari'na, standart qag'i'ydalari'na iye bolmag'an, qi'yi'n fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' ayi'ri'm elementlerin o'z ishine alg'an ha'reketler tu'rinde olar a'ste aqri'nli'q penen qi'yi'nlasti'ri'p, bir formag'a kirgizilip, sport oyi'nлари'na aylandi'. Demek, sport oyi'ni' da ha'reketli oyi'nlar qatari'na kiredi.

Sport oyi'nлари' dene ta'rbiyasi' qurali' spati'nda o'zinin' qatan' oyi'n qag'i'ydalari' menen talaplari'na sport u'skenelerine iye. Oyi'n waqti'nda wazi'ypalardi' bir individ emes ja'ma'a't sheshedi. Bul oyi'nlar boyi'nsha turaqli' jari'slar sho'lkemlestiriledi. Oyi'nlarg'a da'reje ha'm ataqlar beriledi. Sport oyi'nлари' turaqli' o'siwde ha'm rawajlani'wda (texnikasi' ha'm taktikali'q rawajlani'wi' na'tiyjeliligin ku'sheytedi). Ja'ma'a't boli'p oynaytug'i'n ha'reketli oyi'nlar u'sh tu'rge bo'linedi:

a) oyi'nshi'lardi' ja'ma'a'tlerge (toparlarg'a) aji'ratpay oynalatug'i'n oyi'nlar;

b) ja'ma'a'tlik oyi'ng'a aylani'p ketken oyi'nlar;

v) toparlarga bo'lip oynalatug'i'n oyi'nlar (barli'q sport oyi'nлари' kiredi):

Keyin ala bolsa oyi'n oyi'nshi'li'q o'z ara iskerligi formasi'na ko're (kamandali' oynalatug'i'n oyi'nlar) to'mendegilerga bo'linedi:

a) oyi'n waqti'nda qarsi'las komanda oyi'nshi'lari' denesi, oni'n' bo'limleri bir-birine tiymey oynalatug'i'n oyi'nlar valibol, gorodgik, bodminton, stol tennisi, shaxmat, shashka ha'm t.b.

b) Qarsi'las komanda oyi'nshi'lari' bir-birine tiyiwi menen oynalatug'i'n oyi'nlar: fudbol, baskidbol, rigba, xokkey, maysa u'stindegil rus laptasi'. Tariyxtan belgili dene ta'rbiyasi' sistimalari' oyi'nni'n' usi' ta'replerin esapqa ali'p, ja'ma'a't ag'zalari' ha'r ta'repleme garmoniyali'q ta'rbiyalawdi'n' tiykargi' faktorlari'nan biri dep ta'n ali'ng'an ha'm ta'rbiya protsesinde onnan paydalang'an.

Gimnastika - oyi'nlari, sport turizmlari si'yaqli' ol da dene ta'rbiyasi' qurallari' bolip esaplanadi'. Tiykarg'i' wazi'ypasi' turli turmi'sli'q iskerlik ushi'n uli'wma fizikali'q tayarli'qti' jolg'a qoyi'w qurami' qatari'na kiredi. Bunnan basqa, o'z gawdesini tuta biliv yamasa dene ag'zalari'ni'n ha'reketin basqara ali'wi', dene degi fizikali'q ku'shlerdi tuwri'law si'yaqli' arnawli' wazi'ypalardi' da sheshe aladi'. Ha'zirgi ku'nde du'nya xali'qlari' gimnastikasi' kritikali' u'yrenilip, kereksizlari' ali'p taslanip, paydali' ta'repin o'zinde ilimiy ja'mlestirgen halda dene ta'rbiyasi' sharayati'nda unamli' paydalani'lmaqta.

Gimnastikada fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' barli'g'i' qollani'li'wi' bu'gingi ku'nge shekem toli'q ilimiy tiykarlang'an fizikali'q shi'ni'g'i'wlar klassifikatsiyasi' joq. Buri'ng'i' sovet dene ta'rbiyasi' sistimasi'nda bul wazi'ypani' ori'nlay almasi'.

a) *tiykarg'i' fizikali'q shi'ni'g'i'wlar*. Bul shi'ni'g'i'wlar denenin' barli'q ag'zalari'na uli'wma yamasa ayri'm aji'rati'p ali'ng'an ag'zalardi'n' rawajlanishi'nda paydalani'ladi', ha'reket ta'jriybesinin' tez qaliplesivi ushi'n qolayli'q jaratadi'.

v) *Erkin shi'ng'i'wlar* degen de muzi'ka asti'nda ori'nlanatug'i'n ha'reketler kombinatsiyasi' turinde du'zilgen shi'ni'g'i'wlar tu'sindiriledi. Erkin shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'wshi'ni'n ha'reketin baqlasaq, biz ha'reketlerde muzi'ka ritmi, texnika tu'setug'i'nli'g'i'n yamasa oni'n shi'rayli' go'zzalli'g'i'n ko'rip, insan ha'reketlari' zonasi'ni'n ju'da biyta'krar ekenliginin' guwasi' bolamiz.

g) *zarurli' turmi'sli'q-ameliy shi'ni'g'i'wlar*: ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w, o'rmelep shi'g'i'w, ju'k ko'teriw ha'm t.b. bir qatar shi'ni'g'i'wlar. Bular fizikali'q si'patlardi' rawajlandiri'wdag'i' tiykarg'i' qurallar esaplanadi'.

d) *arnawli' gimnastika snaryadlari'nda ori'nlang'an shi'ni'g'i'wlar*: perekladinada, brusyada, kon, koltsoda ha'r birinde ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar. Olar ku'sh, shaqqanli'q, buwi'nlari' ha'reketshen'ligi, muskuller ekastikasi' ruxi'y ha'm t.b. si'patlardi' tayarlaydi'.

e) *akrobatika shi'ni'g'i'wlari'*: qolda turi'w, janbas, ta'repke deneni bu'kpey aylani'w, «randat», «flyag» ha'm t.b. bir qatar jeke, jup, topar, bolip ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar kiredi. Olar tiykarg'i' za'ru'rli turmi'sli'q ha'reket ha'm konlikpelerdi ta'rbiyalaydi'. Sport sheberligin asi'ri'wda ha'm fizikali'q tayarli'q ushi'n jetekshi qural boli'p esaplanadi'.

j) *ko'rkem gimnastika*: oyi'n tu'rindegi, dene arqali' ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar boli'p, o'z ishine ju'riw, sekiriw, iyiliwshen'likti talap etetug'i'n bir qatar shi'ni'g'i'wlardi' qamti'ydi' ha'm olardi' muzi'ka menen qosa ori'nlaw tu'siniledi ha'm ol sportti'n' ayri'qsha tu'ri esaplanadi'.

Gimnastika shi'ni'g'i'wlari' sistemasi' ba'rqulla rawajlani'p ha'm qurami' bayi'p barmaqta. Ilimiy izertlew isleri ha'm baqlawlar, ayri'm shi'ni'g'i'wlardi'n' qaytadan du'zilip ati'rg'i'nli'g'i', jan'alani'p ati'rg'anli'g'i', bekkemlenip, quramalagi'p barati'rg'anli'g'i'n ko'rsetpekte.

1948-ji'li' boli'p o'tken buri'ng'i' awqam gimnastikashi'lari' konferentsiyasi'nda shi'ni'g'i'wlardi'n' tu'rmi'sta a'meliy qollani'wi'na qarap to'mendegi tu'rlerge bo'lingen: Jolg'a qoyi'w. Tiykarg'i' gimnastika shi'ni'g'i'wlari' fizikali'q qa'biletlerde ha'r ta'repleme rawajlandi'ri'p, sport sheberligin asi'ri'wg'a imkaniyat jaratadi'. Tiykarg'i' gimnastikag'a saplani'w ha'm qayta saplani'w uli'wma fizikali'q shi'ni'g'i'wlar, turmi'sli'q shi'ni'g'i'wlar, akrobatika, ko'rkem gimnastika ha'm t.b shi'ni'g'i'wlar ha'm de ayri'm gimnastika u'skenelerinde ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar kiredi.

Gigienali'q gimnastika menen shug'i'llani'w organizimnin' sawli'g'i'n bekkemleydi. Ol adamda shi'damli'li'q is qa'biletinin' joqari' da'rejede boli'win ta'minleydi. Gigenali'q gimnastika azanda, ku'ndiz, tu'nde yamasa uyqi'dan son' o'tkiziledi. Jasi' o'tkenlerde azang'i' gimnastika jeke yamasa topar boli'p o'tkiziliwi a'hmiyetli. Olar organizimnin' ha'reket apparati', ju'rek tami'rlari', dem ali'w sistemasi' ha'm basqa organlardi'n' isin normalasti'radi'.

Sport bag'dari'ndag'i' gimnastika. Sport gimnastikasi'nin' wazi'ypasi' joqari' fizikali'q tayarli'qqa ha'm sport sheberligin asi'ri'w maqsetinde qi'yi'n ha'reketler islew sheberligin iyelew boli'p esaplanadi'. Sport gimnastikasi'na

erkin shi'ni'g'i'wlar, perekladinadag'i' shi'ni'g'i'wlar, brusyadag'i', koltsolarda, da'steli kon (erkekler ushi'n) drevno ha'm ha'r qi'yli' bo'lekliktegi brusyadag'i' (qi'zlar ushi'n) ha'm sekiriw shi'ni'g'i'wlari' kiredi.

Ko'rkem gimnastika. Akrobatika ha'm sport gimnastikasi'nday sport xarakterlerine iye. Wazi'ypasi' bolsa, o'zinin' arnawli' jollari' arqali' sheshiledi. Tiykarg'i' shi'ni'g'i'wlari' muzi'ka menen baylani'sli'. Ol ha'reket koordinatsiyasi', ha'reket plastikasi'n rawajlandi'radi'. Shi'ni'g'i'wlar oyi'n xarakterindegi ha'reketler tu'rinde ori'nlanadi'. Og'an barli'q shi'ni'g'i'wlar kiredi.

Gimnastikani'n' qosi'msha tu'rlerine sport gimnastikasi' islep shi'g'i'wlar gimnastikasi', emlew gimnastikasi' kirgizilgen.

Sport gimnastikasi' shug'i'llani'p ati'rg'an sportshi'g'a o'zi tan'lag'an sport tu'rinde o'z sheberligin iyelewge ja'rdem beredi. Sport gimnastikasi' shi'ni'g'i'wlari' uli'wma ha'm arnawli' tayarli'q protsesinde qollanadi'. Islep shi'g'i'w gimnastikasi'ni'n' tiykarg'i' wazi'ypasi' isshinin' islep shi'g'ari'w qa'biletin, miynet o'nimdarli'g'i'n arti'ri'w boli'p tabi'ladi'. Bul gimnastika isshinin' is rejimine kirgiziledi. Ol xali'q xojali'g'i' ka'rxanalari'nda, mekteplerdegi fizikali'q ta'nepisi ha'm isten aldi'n gimnastika pawzasi' tu'rinde ali'p bari'ladi'.

Emlew gimnastikasi' salamatli'q ha'm miynet qa'biletin tiklew wazi'ypasi'n sheshedi. Tiykari'nan, dene du'zilisi kemshilikleri, ha'reket apparati' islerin jaqsi' jolg'a qoyi'wda xi'zmet qi'ladi'. Dem ali'w u'yleri, sanatoriyalar, kesel jan'alardag'i' emlew kabinetlerinde a'melge asi'ri'ladi'. Sport so'zi da'slebinde oyi'n ma'nisinde tu'sinikler edi. Keyin ala kewil ko'teriw qurali' dep qarala baslag'an. Sebebi shug'i'llani'wshi'lar tek o'z ara ku'sh si'nasi'p, jari'sar edi. Ha'tte XI'X a'sirdin' aqi'ri' XX a'sirdin' baslari'na shekem partada joqari' na'tiyjelerge erisiw yamasa jari'sta jen'ip shi'g'i'w, kewil ko'teriw, dem ali'w qurali' dep qarali'p kelindi. Uzaq waqi'tqa shekem ta'lim-ta'rbiya islerinde a'hmiyetke iye bolmag'an turmi's ushi'n kereksiz na'rse dep baha berildi (Lesgaft, 1909; Ebber, 1925; Gaulgoffer ha'm Gitreyxer,

1930). Sport ko'p qi'rli' ma'nige iye boli'p, ja'miyetlik turmi'sti'n' o'nimi boli'p tabi'ladi'. Ja'miyette sport penen shug'i'llani'wdi'n' a'hmiyeti oni'n' dene ta'rbiyasi' protsesi dep qabi'l etiledi. Sport ja'miyet ma'deniyati'ni'n' tiykarg'i' elementi si'pati'nda sport sheberligin rawajlandi'ri'w arqali' dene ta'rbiyasi' protsesinde qural si'pati'nda qollani'lmaqta. Dene ta'rbiyasi'nda ha'reket qa'biletin rawajlandi'ri'wdi'n' imkaniyati' sheksiz ekenligi ha'zirgi ku'nde si'r emes. Og'an da'lil ornati'li'p ati'rg'an rekordlar, sport na'tiyjeleri esaplanadi'. Sport na'tiyjesin jaqsi'law ushi'n ali'p bari'li'p ati'rg'an izlenisler, jan'a metodlar, qurallar sport tayarli'g'i' mazmuni'n bayi'tpaqta. Bul bolsa ko'plegen sportshi' ha'm trenerlerdin' dene ta'rbiyasi' teoriyasi' ha'm metodikasi'n jan'a ilimiy-a'meliy ni'zamli'li'qlar menen bayi'ti'p ati'rg'anli'g'i'nan derek bermekte.

Ha'zirgi ku'nde sportqa qon'si'las ma'mleketler menen o'z ara dosli'q ha'm birge islesiwde ornati'wday, jari'slar waqti'nda shi'n insani'yli'q pazi'yetlerin teren'irek ko'rsete ali'wdi' ju'zege shi'g'ari'w wazi'ypasi' ju'klengen.

Tu'rli ja'miyetlik sha'rayatta sportti'n' ayi'ri'm o'zgeshelikleri bir-biri menen pu'tkilley qarama-qarsi' keledi dep qaraladi'. Og'an buri'ng'i' sovet sporti'ni'n' maqset ha'm wazi'ypasi' ha'm de burjua sporti'ndag'i' professionalizmnin' mazmuni' mi'sal bola aladi'. Rawajlang'an ma'mleketlerde sport penen ko'birek oqi'wshi'lar, talabalar, armiya ha'm flot xi'zmetkerleri shug'i'llanadi'. Sebebi sport a'skeriy ha'm turmi'sli'q tayarli'qti'n' a'hmiyetli faktori' sanaladi'. Bulardan basqa olarda sportti'n' ekonomikali'q roli tiykarg'i' ori'ndi' iyeleydi. Olar sporttan dem ali'w, adam organizminin' formasi'n, funktsiyasi'n o'zgerti'w ushi'n emes, jasaw, materialli'q bayli'q jarati'w ushi'n shug'i'llanadi'.

Sportti'n' tariyx'i'y rawajlani'wi' sog'an ali'p keledi, oni'n' ayi'ri'm tu'rleri xali'q arali'q abi'royg'a iye boldi', turmi'sli'q, za'ru'riy a'hmiyetliligi artti', dene ta'rbiyasi' ushi'n tiykarg'i' qural si'pati'nda ta'n ali'ndi'. Olarg'a: jen'il atletika, awi'r atletika, klassikali'q gu'res, boks, ju'ziw, voleybol, basketbol,

futbol, tennis, gandbol, velosport, suwda top oyi'ni', sport gimnastikasi' ha'm de basqa Aziya, Evropa, ja'ha'n chempionatlari', olimpiada oyi'nleri' da'stu'rlerine kirgen ha'm t.b. tu'rleri ta'n.

Bulardan basqa tu'rler sportti'n' milliy tu'rleri dep atalai'p (turmi'sli'q-a'meliy, a'skeriy-a'meliy ha'm t.b.) ta'rbiya protsesinin' tiykarg'i' qurali' si'pati'nda paydalani'lmaqta.

Turizm – reje tiykari'nda aldi'nnan mo'lsherlengen sayaxat, ekskursiya, tawg'a shi'g'i'w tu'rlerinen ibarat boli'p, ol fizikali'q qabilet ha'm fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'w ha'm aktiv dem ali'wg'a bag'darlang'an faktor dep qaraladi'. Geologlar, gidrogeograflardi'n' sayaxatlari'nan belgili olar o'z sayaxatlari'n materialli'q bayli'q jarati'w maqsetinde rejelestirgen. Dene ta'rbiyasi' protsesinde bolsa oni'n' o'zinshelik ta'replerinen paydalani'ladi'.

Turistik sayaxatlarda ta'biyatti'n' qanday da tosqi'nli'qlari'nan o'tiw insanlarda aqi'li'y, fizikali'q, intizam, estetikali'q sezimlerin ta'rbiyalaydi'. Olardi'n' ja'ma'a'tke mu'na'sibet, qori'qpaw, ku'sh, shi'damli'li'q si'patlari'n rawajlandi'radi'. Sayaxatta taw, dalani'n' turmi's ta'rizi, onda jasaw, miynet islew, sha'rayatqa maslasi'w ta'jiriybesi ha'm ko'nlikpeleri rawajlanadi'. Turizm basqa dene ta'rbiyasi' usi'llari'na sali'sti'rg'anda turmi'sli'q-a'meliy sha'rayatta qollani'latug'i'n fizikali'q shi'ni'g'i'wlarg'a bay. Sog'an ko're, olar turmi'sli'q ha'm a'meliyligi menen aji'rali'p turadi'.

Dene ta'rbiyasi' qurali' si'pati'nda turizm to'mendegi tiykarg'i' o'zgesheliklerge iye:

1. Turmi'sli'q - a'meliyligi, o'zgesheligi. G'a'rezsiz iskerlik, baslama ko'teriwge ta'rbiyalaydi'. Basshi'li'q, basqari'w, orientir ali'w, joldi' tan'law ha'm oni' duri's tabi'w, kartani' oqi'y ali'wday bir qatar ta'jiriybelerdi qa'liplestiredi ha'm rawajlandi'radi'.

2. Turizm fizikali'q si'patlar ha'm ha'reketler ta'jiriybesin birgelikte ta'rbiyalaydi', sebebi onda aji'rati'p ali'ng'an qa'nigelikke kerek bolg'an pazi'yletler rawajlanbaydi'.

3. Saparg'a tayarlanı'w ha'm sapar dawami'nda barlı'q iskerlik, turmi'sli'q a'hmiyetke iye bolg'an ju'riw, juwi'ri'w, tosqi'nli'qlardan asi'w ha'm basqa turmi'sli'q-a'meliy shi'ni'g'i'wlardan paydalanadı'.

4. Turizm shug'i'llani'wshi'g'a belgili da'rejedegi fizikali'q tayarlı'qqa iye boli'w talabi'n qoymaydı'. Sol sebepli ol sportqa usaydı'.

5. Turizm waqti'nda fizikali'q shi'ni'g'i'wlar organizmge i'qli'm sha'rayat (suwi'q, i'ssi', samal si'yaqli') ha'm marshutti'n' relefine qarap ta'sir ko'rsetedi ha'm oni'n' ta'siri tu'rlishе boli'wi' mu'mkin.

6. Turizmde ku'sh si'nasi'w, jari'si'w tiykarg'i' ori'ndi' iyeleydi.

7. Turistlik sayaxatlar qatnasi'wshi'lari' o'zlerinin' ishinen basshi' saylap aladı'. Basshi' 16 jastan joqari', ta'jiriybege iye boli'wi' sha'rt. Turizmde basshi'ni'n' o'zi de basqalar menen birge qatnasadı'. Ol belgili bir qosi'msha wazi'ypalardi' ori'nlaydı': turistlik sayaxat marshrutin, qatnasi'wshi'lar qurami'n, olardi'n' shaxsi'n u'yrenedi, u'skenelerdi ko'rip shi'g'adi' ha'm a'meliy ma'selelerdi sheshedi. Sayaxat qatnasi'wshi'lari' jas turistler bolsa, olar 19 jastan kishi bolmag'an qa'nige basshi' etip tayi'nlanadı'.

8. Turizm shi'ni'g'i'wlari'ni'n' tiykarg'i' formasi' poxod boli'p tabi'ladi'. Poxodta turizm waqti'nda biliwi kerek bolg'an barlı'q forma ha'm metodlardan paydalanadı', sol tiykari'nda turmi'sli'q, za'ru'riy ha'reket ta'jiriybeleri qa'liplestiriledi.

Shi'ni'g'i'wlarda ju'ziw, o'rmelep shi'g'i'w ha'm t.b., sonday-aq, topografiya menen islew, tosi'qlardan asi'wlardi'n' barlı'g'i' o'zlestiriledi.

Turizmge dene ta'rbiyasi' qurali' si'pati'nda qaraladı', ta'biyiy tosi'qlardan o'tiw, ju'k ko'teriwdi fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen qosa ali'p bari'w usi'ni's etiledi.

1960-90-ji'llarg'a shekem bir qatar avtorlar (A.D.Novikov, L.P.Matveev, B.A.Ashmorin ha'm t.b.) ta'rbiya protsesinde qollani'lg'an shi'ni'g'i'wlardi' tariyxi'y qa'liplesken dene ta'rbiyasi' sistemalardag'i' belgilerine baylani'sli' tematikalarg'a ajratti'. Biraq sistemalardi'n' jan'alani'wi', ta'rbiya protsesinde qollanatug'i'n shi'ni'g'i'wlardi'n' quramalasqanlari'ni'n' payda boli'wi', jan'a

shi'ni'g'i'wlardi'n' tariyxi'y qabi'l etilgen shi'ni'g'i'wlar qurami'na si'ymay qala basladi'. Sebebi o'zgesheliklerine qaray olar gimnastika, oyi'nlar, sport yamasa turizm shi'ni'g'i'wlari'nan derlik pari'q qi'lar edi.

Ha'zirgi ku'nde fizikali'q shi'ni'g'i'wlar, ha'reket iskerligindegi jeke belgilerine qaray, yag'ni'y fizikali'q si'patlardi' – ku'shti, tezlikti, shi'damli'li'qti', shaqqanli'qti', buwi'nlar ha'reketshen'ligin ha'm muskuller iyiliwshen'ligin ko'rsetiwine qaray, yag'ni'y pedagogikali'q topardi' a'meliyatta qa'liplestirip toparlarg'a aji'rata basladi'.

Bul topardag'i' shi'ni'g'i'wlar fizikali'q si'patlardi' ayri'qsha aji'rati'p ali'p ta'rbiyalaw yamasa fizikali'q tayarli'qtag'i' nuqsanlardi' o'z aldi'na aji'rati'p ali'p rawajlandi'ri'w ushi'n qolayli'. Basqa ta'repten bolsa, anaw yaki mi'naw shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw ushi'n qanday si'patlar kerekligin aldi'n ala biliw (ku'sh, tezlik talap qi'latug'i'n ha'm t.b. si'patlardi' tan'law) imkaniyati'n beredi.

Fizikali'q rawajlani'w, fizikali'q tayarli'q, fizikali'q si'patlardi' ta'rbiyalawi'na ko're bilim (mag'li'wmat) beriw wazi'ypalari'n sheshiw ushi'n ori'nlanatug'i'n fizikali'q shi'ni'g'i'wlar topari' qa'liplesti:

- tiykarg'i' (yamasa jari's), yag'ni'y oqi'w bag'darlamalari' tiykari'nda u'yreniliwi lazi'm bolg'an iskerlikler;

- jollama beriwshi shi'ni'g'i'wlar – yag'ni'y nerv muskuli zori'g'i'wi', si'rtqi' ta'repten usasli'g'i', ha'reket qurami'ndag'i' ayi'ri'm elementlerdin' jaqi'nli'g'i' menen o'zlestiriliwi lazi'm bolg'an ha'reketlerdin' o'zlestiriwin an'satlasti'ri'wshi' fizikali'q shi'ni'g'i'wlar esaplanadi'.

Bul topardag'i' shi'ni'g'i'wlardi'n' xarakterli ta'repi sonda, ha'reket ta'jiriybesin rawajlandi'ri'w ha'm fizikali'q si'patlardi' quramalasti'ri'w jasalma tu'rde ajrati'ladi'. Negizinde bul protsess bir-birin talap etedi ha'm o'z ara u'zliksiz baylani'sli'. Bular ta'limnin' ha'r qanday etabi' ushi'n jetekshi wazi'ypani' sheshiwge ja'rdem beretug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' tan'law ushi'n imkaniyat jaratadi'.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' ayri'qsha muskul toparlari'n rawajlandi'ri'wg'a qaray klassifikatsiyalaw.

Ayri'qsha muskul toparlari'n rawajlandi'ri'wi'na qaray da fizikali'q shi'ni'g'i'wlar toparlarg'a aji'rati'la baslandi': moyi'n, jelke, bel-janbas, ha'reket tayani'sh apparati' muskulleri ha'm t.b. rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar. Bul topardag'i' fizikali'q shi'ni'g'i'wlar ishinde dene arqali', denenin' qatnasi'si'z, individual, jup boli'p, oti'rg'an, jatqan halda a'melge asi'ri'latug'i'n, iyiliwshen'lik ha'm ku'shti rawajlandi'ri'w shi'ni'g'i'wlari' boli'wi' mu'mkin.

Sport tu'rleri boyi'nsha fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' tematikalaw. O'z gezeginde ha'r bir sport tu'ri o'z shi'ni'g'i'wlari'ni'n' individual klassifikatsiyasi'na iye: sport oyi'nlari' – futbol, basketbol ha'm t.b.

Joqari'da atap o'tilgen fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' klassifikatsiyasi' dep te atay basladi'.

Biomexanikada – statikali'q, dinamikali'q, tsiklli, atsiklli, kombinatsiyalasti'ri'lg'an, ha'rekettin' du'zilisi yamasa ori'nlaw halati'na qaray tematikali'q bo'lingen fizikali'q shi'ni'g'i'wlar dep toparlarg'a aji'rati'la baslandi'.

Fiziologiyada – maksimal, submaksimal, o'lshe'degi ha'm o'lshe'mnen u'lken ku'shti talap etip ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar dep atalg'an toparlardan fizikali'q ta'rbiya a'meliyati'nda paydalani'lmaqta.

3.2. Ta'biyatti'n' salamat turmi's ta'rizine baslawshi' ku'shleri ha'm gigienali'q faktorlar

Hawa, quyash nuri', suw dene temperaturasi' protsesinde ta'biyatti'n' salamat turmi's ta'rizine baslawshi' ku'shler si'pati'nda dene ta'rbiyasi'ni'n' qurali' retinde paydalani'ladi'. Turmi'sli'q sha'rayat, ortalı'q insandi' tu'rli sha'rayatta materialli'q bayli'q jarati'w, jasawg'a ma'jbu'r qi'ladi'. Og'an ko'nligiw, ba'rqulla tayar boli'w u'lken a'hmiyetke iye. Soni'n' ushi'n

ta'biyatti'n' inami' – hawa, suw, quyash nuri' insanni'n' is qa'biletin asi'ri'w, den-sawli'g'i'n bekkemlewdin' tiykarg'i' qurali' boli'p tabi'ladi'.

Dene ta'rbiyasi' protsesi ashi'q hawada, quyash nuri' asti'nda, suw ha'm basqalardan paydalani'p fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw na'tiyje beredi. Shomi'li'w, quyashta zagar ali'w, hawani'n' i'ssi'-suwi'g'i' fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen insan organizmine tu'rlishе ta'sir ko'rsetedi. Shi'ni'g'i'wlar dawami'nda bul qurallardan sistemali' paydalani'w ju'da' u'lken a'hmiyetke iye.

Isti sonday sho'lkemlestiriw kerek, respublikami'zdi'n' geografiyali'q, i'qli'mli'q, ekologiyali'q halati'n esapqa ali'p walayat ha'm aymaqlarda ta'biyatti'n' salamat turmi's ta'rizine baslawshi' ku'shlerinen paydalani'wdi'n' ilimiy tiykarlang'an sistemasi'n islep shi'g'i'w ma'selesі sheshiliwi lazi'm. Ma'selen, quyash nuri'nan paydalani'wda saat 10:00 den 12:00 ge shekem o'z aldi'na, 16:00 den 17:30 g'a shekem jasi', ji'ni'si' ha'm basqa individual o'zgeshelikleri esapqa ali'nbastan zagar ali'nsa oni'n' ta'siri tu'rlishе boladi'.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' o'lsheми, ju'klemenin' uli'wma mug'dari', shi'ni'g'i'wdi'n' intensivligin itibardan shette qaldi'ri'w ta'biyatti'n' salamat turmi's ta'rizine baslawshi' ku'shlerinen paydalani'wda unamsi'z na'tiyjelerge ali'p keliwin umi'tpasli'g'i'mi'z kerek.

Shug'i'llani'wshi'larg'a quyash vonnasi', suwda shi'ni'g'i'wdi'n' teoriyali'q bilimlari ha'm olardan sistemali' paydalani'w, hawani'n' o'zgeriwi, organizmnin' i'ssi'-suwi'qqa, o'zgerislerge tez maslasi'wi'n individtin' jasli'g'i'nan jolg'a qoyi'lsa jaqsi' na'tiyje beredi.

Ha'r ta'repleme shi'ni'qti'ri'w ta'biyat faktorlari'ni'n' tu'rli fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw menen qosa ali'p bari'w, si'rtqi' ortalı'qti'n' unamsi'z ta'sirlerine organizmnin' qarsi'li'q ko'rsete ali'w qa'biletin ja'ne de asi'radi'.

Dene ta'rbiyasi' protsesinde erisligen shi'ni'g'i'wlardi'n' na'tiyjesi «ko'shiwshi» boladi', yag'ni'y ol insanni'n' basqa iskerliginde (tiykari'nan miynet, a'skeriy xi'zmet) ko'rinedi ha'm dene ta'rbiyasi'ni'n' turmi'sli'q

a'hamiyetin asi'radi'. Əsirese, shayqali'w, tebireniw, o'lsheimsiz nagruzkag'a shi'daw, massasi'zli'q halati'na tez sa'ykeslesiwdey wazi'ypalar an'sat sheshimin tabadi'.

Gigienali'q faktorlar dene ta'rbiyasi' qurali' si'pati'nda.

Gigienali'q faktorlar jeke ha'm ja'ma'a't gigenasi' talaplari'n o'z ishine ali'p, miynet gigenasi', awqatlani'w, dem ali'w ha'm si'rtqi' ortali'qti'n' zi'yanli' faktorlari' ha'm t.b. fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw (sabaq g'a'rezsiz tu'rde shi'ni'g'i'wlar islew, trenirovka) shi'ni'g'i'wlari'nda gigienali'q talap ha'm normalarg'a a'mel qi'li'wdi' talap etedi. Olar fizikali'q shi'ni'g'i'wlar ta'sirshen'ligin, na'tiyjeliligin asi'ri'wdi' ilimiy, a'meliy jaqtan da'lillegen.

Gigienali'q sha'rayatti' jeterli da'rejede ta'minlew, dene ta'rbiyasi' ushi'n paydalani'latug'i'n materialli'q-texnikali'q baza, sport u'skeneleri, u'skeneler ha'm bar kiyim-kenshektin' halati'na baylani'sli'.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlar, ta'biyatti'n' salamat turmi's ta'rizine baslawshi' ku'shleri ha'm gigienali'q faktorlardi' ratsional qollani'w insan salamatli'g'i'n bekkemleydi ha'm fizikali'q qa'biletin rawajlandi'radi'.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w trenirovkalari' insan turmi'sli'q iskerliginin' organikali'q bo'legine aylansa g'ana dene ta'rbiyasi' sistemasi'ni'n' salamatli'qqa bag'darlang'an printsip a'melge asi'ri'li'wdi'n' imkani' boladi'. Basqa ta'repten, kerek bolg'an gigenali'q talaplarg'a a'mel qi'li'nsa g'ana fizikali'q shi'ni'g'i'wlar kerekli na'tiyjeni beredi.

Dene ta'rbiyasi'ni'n' arnawli' qurali' esaplanbasa da gigienali'q faktorlar dene ta'rbiyasi'ni'n' wazi'ypasi'n toli'q sheshiw ushi'n u'lken a'hmiyetke iye.

Pedagogikali'q protsess qanshelli puxta sho'lkemlestirilmesin, awqatlani'w, uyqi'law ku'n ta'rtibine a'mel qi'li'nbasa, sonday-aq, shi'ni'g'i'wlar meditsina talaplari'na juwap bermeytug'i'n jay ha'm u'skeneler menen o'tkizilse, olar a'lbette na'tiyje bermeydi. Soni'n' ushi'n mekteplerde dene ta'rbiyasi' bag'darlamalari'na gigenag'a ta'n bilimlar mazmuni'n beretug'i'n teoriyali'q mag'li'wmatlar ushi'n temalar usi'ni'lg'an.

Olar dene ta'rbiyasi' protsesinen ti'sqari'dag'i' insanni'n' turmi'sli'q iskerligin sho'lkemlestiriwshi ha'm dene ta'rbiyasi' protsesi qurami'ndag'i' qurallar boli'p tabi'ladi'.

3.3. Ku'sh mu'mkinshiligin rawajlandi'ri'wshi' fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' ta'sirin belgilewshi faktorlar

Ha'r qi'yli' fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' na'tiyjesi tu'rlishi, yamasa ha'r qi'yli' fizikali'q shi'ni'g'i'wlar birdey ta'rbiyali'q a'hmiyetke iye boli'wi' a'melde da'lilengen. Demek, bul fizikali'q shi'ni'g'i'wlar ba'rqulla birdey ta'sir etiw o'zgesheligine iye emesliginin' da'lili boli'p tabi'ladi'.

Ta'rbiya protsesinde fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' na'tiyjeli ta'sirin belgiley alatug'i'n faktorlardi' biliw pedagogikali'q protsesti basqari'wdi' an'satlasti'radi'. Bul faktorlar to'mendegidey toparlarga bo'linedi:

1. Oqi'ti'wshi' ha'm oqi'wshi'lardi'n' jeke xarakteristikasi' faktori'. Ta'lim protsesi eki ta'repleme- oqi'wshi'lar oqi'ydi', oqi'ti'wshi' oqi'tadi'. Soni'n' ushi'n fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' ta'siri ken' da'rejede kim oqi'p ati'rg'ani'na ha'm kimlerdi oqi'ti'p ati'rg'ani'na, intizam si'patlari' ha'm intellektine, fizikali'q rawajlang'anli'g'i'na ha'm taryali'q da'rejesine, sonday-aq, birinshi ori'nlay ali'w ta'jiriybesi, qi'zi'g'i'wi', ha'reket iskerligi ha'm basqalarga baylani'sli'.

2. İlimiy faktorlar – dene ta'rbiyasi'ni'n' ni'zamli'li'qlari' ta'repinen an'lani'wi' o'lishemin xarakterleydi. Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' pedagogikali'q, psixologiyali'q, fiziologiyali'q o'zgeshelikleri qanshelli teren' islep shi'g'i'lg'an bolsa, pedagogikali'q wazi'ypalardi' sheshiw ushi'n olardan sonshelli na'tiyjeli paydalani'w mu'mkin.

3. Metodikali'q faktorlar – fizikali'q shi'ni'g'i'wlardan paydalani'wda a'mel qi'li'natug'i'n ju'da' ken' ko'lemdegi talaplar topari'n uli'wmalasti'radi'.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' oqi'ti'w dawami'nda yamasa basqa pedagogikali'q wazi'ypalardi' sheshiw ushi'n qollani'li'p ati'rg'an metod (fizikali'q qa'biletti ashsi'n, o'zlestiriwdi an'satlasti'rsi'n). Ma'selen, fizikali'q qa'biletlerdi rawajlandi'ri'wda to'mendegiler esapqa ali'nadi':

Birinshiden, fizikali'q shi'ni'g'i'wlardan ku'tilip ati'rg'an na'tiyje, yag'ni'y bul shi'ni'g'i'w arqali' qanday wazi'ypalardi' (bilim beriw, ta'rbiyalaw, yamasa salamat turmi's ta'rizin qa'lipletiriw) sheshiw;

Ekinshiden, fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' du'zilis, stastikali'q yamasa dinamikali'q shi'ni'g'i'w ma, tsikllik, atsikllik ha'reket pe yamasa basqasi' ma;

U'shinshiden, mu'mkin bolg'an ta'kirarlaw metodlari' (bo'leklerge aji'rati'p, yamasa shi'ni'g'i'wdi' toli'q ori'nlaw arqali' u'yretiw maqsetke muwapi'q pa, ta'kirarlawlar arali'g'i'nda aktiv dem ali'wdi' qollaw kerek pe yamasa passiv dem ali'wdi' ta'minley alama ha'm t.b.). Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' bunday xarakteristikasi' qoyi'lg'an pedagogikali'q wazi'ypalardi' sheshiw ushi'n dene ta'rbiyasi' qurallari' ha'm metodlari'n tan'law imkaniyati'n beredi.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' na'tiyjesi optimal ju'klemen belgiley ali'w arqali' g'ana boli'wi' mu'mkin. Iskerlikte ju'klemenin' dawamli'li'g'i' ha'm de oni'n' intensivligi, ta'kirarlaw chastotasi' (interval ha'm dem ali'w), ta'kirarlaw arali'g'i'ndag'i' dem ali'wdi'n' xarakterine baylani'sli'. Ju'klemen ori'nlawda joqari'da ko'rsetilip ati'rg'an jag'daylardi'n' o'z ara mu'na'sibeti esapqa ali'ni'wi' sha'rt. Ma'selen, shi'ni'g'i'wlardi'n' ori'nlani'w dawamli'li'g'i'ni'n' arti'wi' oni'n' intensivliginin' pa'seyiwine ali'p keliwi ni'zamli'li'g'i' menen belgilengen.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' na'tiyjesi oni'n' isleniw usi'li'na baylani'sli'. Ma'selen, arqang'a u'sh usi'l menen o'rmelep shi'g'i'w, erkin usi'l arqali' o'rmelep shi'g'i'wdan na'tiyjelirek, sebebi u'sh usi'l qollani'lg'anda ba'lentirekke shi'g'i'w imkaniyati' ko'birek boladi'.

Fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlag'annan son' organizmde arnawli' funktsionalli'q o'zgeris payda boladi' ha'm ol belgili waqi'tqa shekem organizmde iz qaldi'radi', saqlani'p turadi'.

Payda bolg'an o'zgeris foni'nda keyingi shi'ni'g'i'wdi'n' ta'sir na'tiyjesi ja'ne de basqasharaq boli'wi' mu'mkin. Da'slepki ha'm son'g'i' shi'ni'g'i'wda trenirovkani'n' na'tiyjeligi arti'wi' yamasa pa'seyiwi mu'mkin. Ma'selen, di'qqat ushi'n shi'ni'g'i'wlar na'wbetindegi qi'yi'n koordinatsiya talap etiwshi ha'reketlerdi ori'nlawdi' an'satlasti'rsa, basti' to'menge iyip awdari'li'w

shi'ni'g'i'wlari'nan son' ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n o'zlestiriw qi'yi'nshi'li'q tuwdi'ri'wi' mu'mkin.

Ta'sirdin' az yamasa ku'shlilik da'rejesi o'zinin' ten'ligi ha'm dawamli'li'g'i', oqi'wshi' halati' oni'n' fizikali'q, aqi'li'y tayarli'g'i' ha'm t.b. baylani'sli'. Shi'ni'g'i'wlar ta'sirinin' kompleksin islep shi'g'i'w ha'reket iskerliginin' tiykarg'i' ta'siri na'tiyjesin esapqa ali'wg'a imkaniyat jaratadi'. Dene ta'rbiyasi' protsesi shi'ni'g'i'wlar ta'siri sistemasi'ni'n' ha'r bir jas topari' ushi'n islep shi'g'i'wdi' talap etedi.

3.4. Ha'reket si'patlar ha'm olardi' rawajlandi'ri'w

Tariyxtan belgili dene ta'rbiyasi' sistemalari'na insanni'n' fizikali'q (ha'reket) si'patlari'n ta'rbiyalay ali'wi'na qarap baha berilgen. İnsan organizmindegi tu'rli da'rejede qa'liplesken ku'sh, tezlik, shi'damli'li'q, shaqqanli'q, dene buwi'nlari' ha'reketshen'ligi ha'm mukuller iyeiliwshen'ligin fizikali'q si'patlar dep ataw qabi'l etilgen. İnsan organizminin' bul si'patlari'n qalay ko'rsete ali'wi'na qarap, individke ku'shli, shaqqan, tez ha'm t.b. dep baha berilgen. Bul si'patlar o'lshege iey, oni'n' ko'rsetkishleri fizikali'q tayarli'q ko'rsetkishleri ha'm ko'rsetkishler arqali' individtin' do'reti'wshilik miynetke ha'm watan qorg'awg'a tayarli'g'i' ani'qlandi'. Ma'selen, individ 100 kg awi'rli'qtag'i' shtangani' jelkesine qoyi'p tek u'sh ret oti'ri'p tura alsa, basqasi' usi' awi'rli'q penen bes retten arti'q oti'ri'p tura ali'wi' mu'mkin.

Bul shi'ni'g'i'wlardi' eki ma'rte arti'q ori'nlag'ani' ushi'n eki shaxsti'n' ku'sh si'pati' rawajlang'an dep bahalanadi'. Bul si'pat organizmnin' su'yek, muskul ha'm basqa ag'zalari'ni'n' kletkalari', toqi'malari' ha'm t.b. rawajlang'anli'g'i'na baylani'sli' bolmay, ma'na'wi'ruwx'i'y pazi'yletlerge de baylani'sli'. Soni'n' ushi'n ha'reket si'patlari'n ta'rbiyalaw ma'na'wi'ruwx'i'y pazi'yletlerdi ta'rbiyalaw isi menen u'zliksiz baylani'sli' ha'm ta'rbiyani'n' bul bag'dari'na qural boli'p xi'zmet qi'ladi'.

Ha'reket si'patlari'n ta'rbiyalawg'a umti'li'w imkaniyatti'n' a'zeliy a'rmani' boli'p tabi'ladi'. Miynet qurallari', a'skeriy u'skene ha'm qural menen qatnas jasawdi'n' na'tiyjeliligi. Ta'biyat insang'a inam etken ha'm oni' ta'rbiya protseinde rawajlandi'ri'w mu'mkin bolg'an fizikali'q pazi'yletlerge baylani'sli' ta'rbiyalaw kerekligi ma'selesin qoyadi'.

Fizikali'q jetik, intizamli', estetikali'q sezimli, isenimine iye, texnika iliminin' zamanago'y tiykarlari'n puxta iyelegen, ha'r ta'repleme ma'na'wiy jetik, garmoniyani'n' rawajlang'an insandi' ta'rbiyalaw ha'zirgi ku'nge shekem da'wirimizdin' tiykarg'i' wazi'ypalari'nan biri dep esaplani'p kelindi. Ha'zir de bul da'stu'r o'z a'hmiyetin joytqan joq. Ol ma'mleketimizde a'melge asi'ri'li'p ati'rg'an «salamat a'wlad ushi'n» bag'darlamasi'ni'n' tiykarg'i' o'zegin quraydi'.

Juwmaqlap aytqanda dene ta'rbiyasi'n, fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'wdi'n' a'hmiyetinin' joqari'li'g'i' ha'm salmaqli'li'g'i' ani'q ko'zge taslani'p turi'pti'. Soni' da ayti'w kerek, fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'wda olardi'n' (ku'sh, tezlik, shaqqanli'q, shi'damli'li'q ha'm t.b.) barli'g'i'n o'z ara u'zliksiz ali'p bari'wdi' ta'rbiya protsesi talap etedi. Biraq sportti'n' belgili bir tu'rinde ani'q pazi'yletler ku'shli'rek qa'liplesedi, rawajlanadi' ha'm ol jetekshi ha'reket si'pati' tu'rinde ko'rinedi. Basqa si'patlar da sali'sti'rmali' rawajlanadi', biraq olar ja'rdemin, ko'mekshi ha'reket si'pati' tu'rinde ko'riniwi mu'mkin. Ma'selen, sport oyi'nlari'nan basketbolda shaqqanli'q si'pati'n rawajlandi'radi' dep esaplansa, tezlik ja'rdemshi si'pat tu'rinde rawajlanadi'.

Biraq basketbol shi'damli'li'qti' da ta'rbiyalawda tiykarg'i' qural boli'p tabi'ladi'. Awi'r atlektikashi'larda ku'sh fizikali'q si'pati' jetekshi pazi'ylet esaplanadi'. «Silkip ko'teriw» menen ko'p shug'i'llani'w bolsa tezlikti rawajlandi'radi'. Əmeliyatta bul shi'ni'g'i'wlar arqali' shi'damli'li'q ha'm iyeiliwshen'lik te ko'mekshi fizikali'q si'pat tu'rinde rawajlani'wi'ni'n' gu'wasi'mi'z.

Uli'wma shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'w ushi'n ko'birek oyi'nlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi ha'm basqalardan paydalani'w maqsetke muwapi'q. Tiykari'nda bul oyi'nlar ushi'n tezliktin' a'hmiyeti de ekinshi da'rejeli emes.

Shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'w bolsa tez o'zgeriwshen' oyi'n sha'rayati'na sa'ykeslese biliwdi, mo'lsherge tuwri' ali'wdi', qi'sqa waqi't ishinde tu'rli quramali' jag'dayda ani'q toqtamg'a keliw, oni' seziw ha'm o'z ha'reketlerin sol jag'dayg'a sa'ykes ali'w si'yaqli' turmi'sli'q, za'ru'riy, a'meliy ha'reket ta'jiriybelerin qa'liplestiredi. Vilosiped, ha'reketli oyi'nlarda shaqqanli'qti' rawajlandi'radi'. Ha'reket qanday ha'reket belgili bir konkret ha'reket wazi'ypasi' dep atalatug'i'n wazi'ypani' sheshiwge qarati'ladi'. Ma'selen, ilaji' bari'nsha ba'lentirek sekiriw, topti' ilip ali'w, qarsi'lasti' aldap o'tiw, shtangani' ko'teriw ha'm t.b. Ha'reket wazi'ypasi'ni'n' quramali'li'g'i', bul waqi'tta ha'm izbe-iz ori'nlang'anli'g'i'n ha'reketlerge bolg'an talaplar, ha'reketler koordinatsiyasi'n ta'rbiyalaydi'.

Shaqqanli'q ha'm oni' ta'rbiyalaw metodi'

Ha'reketlerdin' koordinatsiyali'q quramali'li'g'i' shaqqanli'qti'n' birinshi o'lsheimi boli'p tabi'ladi'. Eger ha'rekettin' hawa, waqi't, ku'sh xarakteristikalari' ha'reket wazi'ypasi'na sa'ykes bolsa, ha'reket jeterli da'rejede ani'q boladi', ha'rekettin' wazi'ypalari' ha'rekettin' ani'qli'g'i' tu'sinigin keltirip shi'g'aradi'. Ha'rekettin' ani'qli'g'i' shaqqanli'qti'n' ekinshi o'lsheimi boli'p tabi'ladi'.

Turmi'sta ha'm sportta ushi'rasi'wi' mu'mkin bolg'an barli'q ha'reketlerdi eki toparg'a aji'ratami'z:

1. Sali'sti'rmali' stereotip ha'reketler;
2. Stereotip emes ha'reketler.

Jen'il atletika maydanshasi'nda, tegis jerde juwi'ri'wlar, i'laqti'ri'w ha'm sekiriwlar, gimnastika shi'ni'g'i'wlari', birinshi topar ha'reketlerine, sport oyi'nlari', jekke-jek ali'si'w, slalom, kross si'yaqli'lar ekinshi toparg'a kirgiziledi. Stereotip ha'reketlerdegi ani'qli'q, shaxs bul ha'reketlerdi

ori'nlawdi'n' qanshelli uzaq trenirovka qi'lg'anli'g'i'na ha'm oni'n' texnikasi'n o'zlestirgenligine baylani'sli'. Eger insan tuwri'dan-tuwri', tayarli'qsi'z jan'a ha'reketlerdi birden ori'nlay alsa, ha'reketi o'zlestirip ali'wi' ushi'n waqi'tti'n' tu'rlishе sarplani'wi'na qaray shaqqanli'qqa baha beredi. Soni'n' ushi'n jan'a ha'reketi o'zlestirip ali'wg'a ketken waqi't shug'i'llani'wshi'da shaqqanli'q si'pati'ni'n' ko'rsetkishlerinen biri boli'p tabi'ladi'.

Joqari'da ayti'lg'anlardi' esapqa ali'p, birinshiden, shaqqanli'qti' jan'a ha'reketlerdi tez o'zlestirip ali'w qa'bileti (tez u'yreniw qa'bileti), ekinshiden, ha'reketi tosattan o'zgertip ati'rg'an sha'rayat talaplari'na muwapi'q tez qayta sa'ykes dep tu'siniw tuwri' boladi'. Bunnan ko'rinedi, shaqqanli'q – bul bahalaw ushi'n jalg'i'z o'lshemge (kriteriyge) iye bolmag'an quramali' kompleksli pazi'ylet boli'p tabi'ladi'. Ha'r bir ani'q jag'dayg'a, sha'rayatqa qaray ol yaki bul kriteriydi tan'lap aladi'. Sport oyi'nlari'nda shaqqan boli'p, gimnastikada onshelli shaqqanli'q ko'rsete almaw mu'mkin. Shaqqanli'qti'n' turmi'sli'q a'hmiyetili ha'reket si'pati' tu'rinde ko'riniwi gewdenin' sali'sti'rmali' kem ha'rekette bolg'ani' tu'rinde, qollar menen sheber ha'reket qi'li'wda qol shaqqanli'g'i'ni'n' ko'riniwi (aji'rati'wshi', slesarli'q, nag'i's oyi'w, ustashi'li'q, stanokta islew ha'm t.b.) ko'zge taslanadi'. Ha'r qanday ha'reket qanshelli jan'a boli'p sezilmei'n, ba'rqulla koordinatsiyali'q baylani'slar tiykari'nda ori'nlanadi'.

Sxema tu'rinde ha'r qanday individ jan'adan-jan'a ha'reketlerdin' barli'g'i'n aldi'nnan o'zlestirgen ta'jiriybeleri zapasi' tiykari'nda o'zlestiredi ha'm bekkemlengen, ko'p elementar koordinatsiyali'q bo'lekshelerdin' ji'yi'ndi'si'n du'zedi. Shaxsta ha'reketler koordinatsiyalari'ni'n' zapasi', ha'reket ko'nlikpeleri qanshelli ko'p bolsa. Ol jan'a ha'reketlerdi tez o'zlestirip aladi'. Onda shaqqanli'q da'rejesi aytarli'qtay joqari' boladi'. Shaqqanli'qti'n' beriliw da'rejesi analizatorlar iskerliginde, ha'reket analizatorlari'ni'n' iskerligine baylani'sli' boli'p keledi. Individdin' ha'reketlerin ani'q analizlew qa'bileti qanshelli rawajlang'an bolsa, jan'a ha'reketlerdi tez iyelep, olardi' qayta o'zlestiriw, jan'alaw imkaniyatlarini' sonshelli joqari' boladi'. Sport penen endi

shug'i'llana baslag'an shaxslardi' ha'reket sezimi (kinesteziya) ko'rsetkishleri zapasi'na su'yenip u'yretiw (oqi'ti'w) protsesi jolg'a qoyi'ladi'. Basqasha aytqanda, shug'i'llani'p ati'rg'anlarga o'z ha'reketlerin ani'q seziw qa'biletleri qanshelli ku'shli bolsa jan'a ha'reketlerdi olar sonshelli tez o'zlestiredi. Shaqqanli'q orayli'q nerv sistemasi'ni'n plastikliginede baylani'sli' ha'm oni'n da'rejesi usi' arqali' ani'qlanadi'. Shaqqanli'q, psixologiyali'q ko'z-qarastan o'z ha'reketlerin ha'm do'gerek-a'tiraptag'i' ha'reketlerdi ori'nlaw, sha'rayatqa sa'ykeslesiw qa'bileti da'rejesine, sonday-aq shug'i'llani'wshi'ni'n baslama ko'teriw iskerligine de baylani'sli'. Bul ha'reket si'pati' quramali' ju'da' ha'reket reaksiyasi'ni'n tezligin ha'm aniqli'g'i'n ko'rsetiwde ju'da' a'hmiyetli rol oynaydi'.

Shaqqi'nli'qti' rawajlandi'ri'w metodi' menen tani'si'p shi'qsaq, birinshiden, shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'w koordinatsiyali'q ta'repten quramali' ha'reketlerdi ori'nlawdi', ekinshiden, ha'reketni tosattan o'zgergen sha'rayat talaplari'na muwapi'q ra'wishte qayta du'ze ali'w qa'biletine ta'rbiyalawdan ibarat. Bunda shaqqanli'q ushi'n za'ru'r bolg'an o'z ha'reketlerin hawada waqi'ti'nda ani'q basqara biliw, kerek bolsa stabil ha'reketler qi'la ali'w, ten'salmaqli'li'qti' saqlay ali'w, muskullerdi bosati'w yamasa kerisinshe, mukullerdi ti'ri'sti'ra ali'w qa'bileti ha'm sog'an uqsas basqa o'zgesheliklerdi tan'lap quramalasti'ri'w u'lken a'hmiyetke iye. Demek, «shaqqanli'q» degen de ha'reketler koordinatsiyalari'ni'n uli'wma toplami', ji'ynag'i' tu'siniledi.

Shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'w ha'm ta'rbiyalawdi'n tiykarg'i' joli' jan'a tu'rli'she ha'reket ta'jiriybelerin ha'm ko'nlikpelerin qa'liplestiriw esaplanadi'. Bul bolsa ha'reket ta'jiriybelerinin' zapasi' arti'p bari'wi'na sebep boladi' ha'm ha'reket analizatorlari'ni'n funktsional imkaniyatlari'na na'tiyjeli ta'sir ko'rsetedi. Jan'a ha'reketlerdi o'zlestiriw u'zliksiz bolg'ani' jaqsi'. Eger uzaq waqi't arali'g'i'nda jan'a ha'reketlerdi u'yreniw rejelestirilgen bolsa da, oqi'wshi'larga waqti'-waqti' menen o'zlerine belgili bolmag'an shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlap turi'w usi'ni's etiledi. Sebebi, jan'a ha'reketler (shi'ni'g'i'wlar) o'zlestirilip turi'lmasa shug'i'llani'wshi' ha'reketke u'yretiw

qi'yi'nlasadi'. Bunday shi'ni'g'i'wlardi' toli'q o'zlestirip ali'w sha'rt emes, sebebi ol shug'i'llani'wshi'lardi'n' qanday da jan'a ha'reketlerdi sezip turi'wlari' ushi'n za'ru'r. Bunday mayda-shu'yde ha'reketlerdi, a'dette aktiv dem ali'w ushi'n aji'rati'lg'an ku'nlerdegi trenirovka protsesi qurami'na kiritiledi. Shaqqi'nli'qti' rawajlandi'ri'wda jan'a ha'reketlerdi o'zlestirip ali'w qa'bileti si'pati'nda ha'r qanday i'qti'yarli' ha'reketten paydalani'w mu'mkin, biraq olar tek shi'ni'g'i'w qurami'ndag'i' jan'a elementler bolg'anli'g'i' ushi'n g'ana u'yreniledi. Ta'jiriybe arti'p barg'an sayi'n bul fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi'n' shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'w qurali' si'pati'ndag'i' a'hmiyeti kemeyip baradi'. Ha'reket iskerligin tez ha'm maqsetke muwapi'q qayta du'ziw qabileti tosattan o'zgergen sha'rayattag'i' ta'sirlerge da'rhal juwapti'n' beriliwi shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'p ati'rg'anli'g'i'nan derek beredi. Bunda ju'klemenin' o'zgeriwi ju'z beredi, shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'wg'a bag'darlap ju'klemenin' asi'ri'w shug'i'llani'wshi'larg'a koordinatsiyali'q qi'yi'nshi'li'qlardi' juwdi'radi'. Olar jen'iw lazim bolg'an koordinatsiyali'q qi'yi'nshi'li'qlar u'sh toparg'a bo'linedi:

1. Ha'reketlerdin' aniqli'g'i'na erisiwdegi qi'yi'nshi'li'qlar;
2. Olardi'n' o'z ara sa'ykeslese ali'wi'ndag'i' qi'yi'nshi'li'qlar;
3. Tosattan, qi'sqa, o'zgergen sha'ratta ushi'rag'an qi'yi'nshi'li'qlar.

Omeliyatta atap o'tilgen qi'yi'nshi'li'qlardi' an'sat sheshiw ushi'n tiykari'nan L.P.Matveevtin' shaqqanli'qti' ta'rbiyalaw metodi'nan ko'birek paydalanadi':

1. G'ayri'ta'biyiy, g'ayri' a'piwayi' da'slepki halattan paydalani'w (za'ru'r bolg'an ta'repke arqa menen turi'p uzi'nli'qqa sekiriwler ha'm t.b.);
2. Shi'ni'g'i'wlardi' aynag'a qarap ori'nlaw (diskani' shep qol menen i'laqti'ri'w yamasa boksshinin' shep ta'repte soqqi' beriw);
3. Ha'reketler tezligin o'zgeriw (ma'selen, tezlestirilgen usi'lda yamasa pa'sen' tu'rde shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw);
4. Hawada shi'ni'g'i'wlar ori'nlanip ati'rg'an shegaralardi' o'zgertiw (ma'selen, i'laqti'ri'wda snaryadlardi' kishireytilgen aylanadan i'laqti'ri'w

yamasa maydan ko'lemi kishireytirilgen sport oyi'nlari'nan paydalani'w, sebebi ken' maydan tar maydang'a sali'sti'rg'anda shaqqanli'qti' ko'rsetiw ushi'n qolayli'li'q tuwdi'rmaydi' (ba'lentlikke tu'rli usi'l menen: arqasi', aldi', qaptal, aylani'p juwi'ri'p sekiriw ha'm t.b.);

5. Qosi'msha ha'reketler kiritip shi'ni'g'i'wlardi' quramalasti'ri'w (ma'selen, jerge tu'siw, aldi'nan qosi'msha buri'li'wlar qosi'p, tayani'p sekiriw ha'm t.b.);

6. Tani's shi'ni'g'i'wlardi' aldi'nnan rejelestirmey, belgili bolmag'an tu'rde qosi'p ori'nlaw (ma'selen, gimnastikali'q kombinatsiyalardi' ko'rgen ha'm oqi'tqan waqi'ti'nda-aq ori'nlaw jari'si' ha'm sog'an usaslar);

7. Jup ha'm topar boli'p ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlarda shug'i'llani'wshi'lardi'n' bir-birine ko'rsetilgen qarsi'li'qlari'n o'zgertiw (ma'selen, oyi'nlarda tu'rli taktikali'q kombinatsiyalardi' qollaw, shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawda tez-tez sheriklerdi o'zlestiriw).

Shaqqanli'qti'n' jeke o'zgesheliklerinen biri muskullerdi ratsional bosasti'ra biliwdi u'yreniw ha'm oni' qa'liplestiriw boli'p tabi'ladi'. Ha'r qanday ha'reket belgili da'rejede muskullerdin' qozg'ali'wi' ha'm bosasti'ri'li'wi'ni'n' na'tiyjesi esapnalanadi'. Qozg'ali'w si'yaqli' bosasti'ri'wdi' (lazi'm bolg'an muskuldi, kerek bolg'an waqi'tta) biliw ha'r qanday ha'reketi na'tiyjeli ori'nlawda a'hmiyetli rol oynaydi'. Ha'reketi ag'la tu'rde ori'nlaw ushi'n waqti'nsha bosasi'p turi'wi' kerek bolg'an muskuller topari'ni'n' qi'sqari'wi' ha'reketi ori'nlaw ushi'n kerekli bolg'an biyma'lelikti, ha'reketi erkin ori'nlawdi' joqqa shi'g'aradi'.

Ha'reketi emin-erkin ori'nlay almasaq, ruwi'y ha'm muskul qi'sqari'wi' arqali' ju'z beredi dep oni' eki toparg'a aji'ratadi'. Ruxi'yatti' si'ni'w tiykari'nan albi'rawg'a sebep bolatug'i'n faktorlar (ku'shli qarsi'lasti' ko'riw, jari's o'tkeriletug'i'n ortalı'q, tamashago'yler ha'm t.b.) arqali' ju'z beredi ha'm shaqqanli'q g'ana emes, organizmnin' basqa funktsional ha'm de fizikali'q si'patlari'na da unamsi'z ta'sir ko'rsetedi. Di'qqatti' toplay almasaq, iskerlik qurami'na o'zgeris kiritiwde keshigiw, ha'reketler izbe-izliginin' buzi'li'wi'

ha'm basqalar tu'rinde ko'rinedi. Bul qolaysi'zli'qlar menen gu'resiw jollari' haqqi'nda «sport psixologiyasi'» pa'ninde kerek bolg'an mag'li'wmatlardi' ali'wg'a boladi'. Ruwxiy tu'skinlikke tu'siw a'lbette muskul qi'sqari'wi'ni'n ju'z beriwi arqali' bahalanadi'.

Muskul qi'sqari'wi' tu'rli sebepler arqali' payda boli'p to'mendegi u'sh formada ko'rinedi:

a) muskul tonusin' arti'wi' (gipermoiotoniya) arqali' muskul qi'sqari'wi';
b) ju'da' tez ori'nlaw aqi'betinde muskuldi tarti'li'wdan tu'siwine, bosasi'wi'na u'lgermesten ju'z beretug'i'n qi'sqari'w;

v) koordinatsiyali'q (qa'liplespegen koordinatsiya sebepli muskul bosasi'wi' fazasi'nda biraz qozg'ali'wshan'li'qti'n' bar boli'wi' arqali' ju'z beretug'i'n) qi'sqarti'w.

Atap o'tilgen shaqqanli'qti'n' ko'rsetiliwine unamsi'z ta'sir ko'rsetip ati'rg'an muskul qi'sqari'wi'n jen'iw usi'llari' sport fiziologiyasi' ha'm dene ta'rbiyasi' teoriyasi' pa'nleri arqali' u'yreniledi.

Shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'w metodikasi'

Fizikali'q miynetti (sport iskerligi) ori'nlap ati'rg'an shaxs a'ste-aqi'ri'n o'z iskerligin dawam ettiriwi qi'yi'nlasqanli'g'i'n sezedi. Ter quyi'li'p ag'a baslaydi', ju'zinde qi'zi'lli'q ku'sheyedi, ren'i o'zgeredi, muskullerinde hari'g'anli'q sezedi, ha'reket koordinatsiyasi', ha'reket texnikasi' qurami'ndag'i' elementlerdin' ori'nlani'w izbe-izligi buzi'ladi', dem ali'w ritmi o'zgeredi. Ori'nlap ati'rg'an ha'reketi qurami'nda qosi'msha kereksiz ha'reketler payda boladi', qosi'li'p qaladi'. Og'an organizmde ju'z berip ati'rg'an fiziologiyali'q, bioximiyali'q ha'm biomexanikali'q o'zgerisler sebep boladi'. Iskerlikti dawam ettiriw bolsa ruwxiy, sezimlik ha'm t.b. si'patlar esesine a'melge asi'ri'ladi'. Bunday halatti' kontensatsiyali' sharshaw fazasi' dep ataydi'.

Sharshaw ne o'zi? Miynet (shi'ni'g'i'w islew) dawami'nda is qa'biletinin' waqti'nsha pa'seyiwi sharshaw dep ataladi'. Birdey is ali'p bari'w dawami'nda

sharshaw tu'rli shaxslarda tu'rlish boliv' a'meliyatta da'llillengen. Sebebi, ha'r bir individtin' shi'damli'li'q da'rejesi tu'rlish boliv' keledi.

Ulli' babami'z Abu Ali ibn Sinoni'n' ilimiy miyraslari'nan sharshaw temasi'na u'lken itibar berilgen. Bir mi'n'i'nshi' ji'li' jazi'wdi' baslap, 1924-ji'li' toli'q tariyxi'y ilimiy do'retpege aylang'an. «Kitob ul qonun fit Tib» te fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw sharshawdi' payda etiwine toqtap, oni' to'rt tu'rge aji'rati'p tu'sindirgen:

1. Jarali' sharshaw – onda terinin' u'stinde yamasa tu'binde jara si'yaqli' na'rse seziledi.

2. Qati'p sharshaw – onda shaxs gewdesin ezilgen yamasa jaraqatlang'an dep gu'man qi'li'p, denesinde i'ssi'li'q ha'm bosasi'wdi' sezedi.

3. Isip sharshaw – bunda dene a'dettegiden qi'zg'i'ni'raq boliv', g'awlag'ang'a uqsas sezim payda boladi'.

4. Azi'p sharshaw – og'an ushi'rag'an shaxs denesin quri'g'an si'yaqli' sezedi.

X a'sirge shekem Orta Aziya xali'qlari' dene ta'rbiyasi' tariyxi'nda dene ta'rbiyasi'ni'n' ilimiy-a'meliy pikirlerin birinshi boliv' joqari'da atap o'tilgen do'retpede sa'wlelengenligine itibar bersek, bul do'retpe sharshawdi'n' ishki mexanizmin ani'q bayan etip, oni'n' organizimde tikleniwi haqqi'nda meditsinali'q ma'sla'ha'tler berilgen.

Dene ta'rbiyasi' a'meliyati'nda aqi'li'y, fizikali'q, emotsional, sensor sharshawlardi' pari'qlawi'mi'zg'a tuwri' kelmekte.

Juwi'ri'w, ju'ziw, shakada ju'riw, qayi'q aydaw si'yaqli' sport tu'rlerinde derlik barli'q muskuller ha'reket protsesinde qatnasadi'. Soni'n' ushi'n sharshaw ayi'ri'm muskuller topari'nda ha'm de organizmnin' barli'q muskullerinde boliv' shi'damli'li'qti'n' arnawli' ha'm uli'wmali'g'i'n keltirip shi'g'aradi' ha'm formasi' jag'i'nan birdey bolg'an shi'ni'g'i'wlardi' tu'rli intensivlikte ori'nlaw imkaniyati'n jaratadi'. Bunda shi'damli'li'qta tu'rli ko'rinske iye boladi'. Soni'n' ushi'n fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawda organizmnin' sharshawg'a talabi' tu'rlish boladi'. Shi'damli'li'q talap

etiletug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawda insanni'n' funksional imkaniyatlari', bir ta'repten, lazi'm bolg'an ha'reket ta'jiriybeleri ha'm texnikani' iyelegenligi da'rejesine baylani'sli' bolsa, basqa ta'repten, organizmnin' aerob ha'm anaerob (kislorodli', kislorodsi'z) imkaniyatlari'na baylani'sli'. Dem ali'w imkaniyatlari'ni'n' jekeligi sali'sti'rmali' joqari' emes, olar ha'rekettin' si'rtqi' formasi'na da aytarli'qtay baylani'sli' bolmaydi'. Soni'n' ushi'n juwi'ri'w shi'ni'g'i'wi' ja'rdeminde o'zin aerob imkaniyatlari'ni'n' da'rejesin asi'rg'an shi'g'i'llani'wshi' basqa ha'reketlerin, ma'selen, eskek esiw, ju'riw, velosipedte ju'riw shi'ni'g'i'wlari'n ori'nlawda da o'zinin' shi'damli'li'g'i'nan unamli' payda aladi'. Mi'sali', ju'riw ha'm juwi'ri'wdag'i' ha'reketlerdin' koordinatsiyali'q du'zilisi ha'm tezlik, ku'sh xarakteristikasi' ko'p jag'daylarda tu'rlishe. Trenirovka arqali' juwi'ri'wda erisilgen tezliktin' jaqsi'lang'anli'g'i' ju'riwdin' maksimal tezligine unamli' ha'm unamsi'z ta'sir ko'rsete almaydi'. Yag'ni'y «ko'shiw» joq. Juwi'ri'w tezligi ju'riw tezliginin' o'zgeriwine ta'sir ko'rsetpegen. Biraq uzi'n arali'qtag'i' shug'i'llang'anli'q bir waqi'tti'n' o'zinde ju'riw menen juwi'ri'wda bir-birine «ko'shiwi» mu'mkinligi ilimiy-a'meliy da'lillengen (V.M.Zatsiorskiy h.b.). Demek, koordinatsiyali'q bir-birine jaqi'n bolg'an ha'reketlerdi ori'nlawda sportgi' organizminin'vegetativ sistemasi'n funksional imkaniyati'n itibarg'a alsaq uli'wmalasti'ri'lg'an halat, sha'rtli ayti'lg'anda, «vegetativ» shug'i'llang'anli'q shi'damli'li'qti'n' «ko'shiwi» (o'tiw) ne qolayli' imkaniyat jarati'ladi'. Biraq ha'r bir jag'dayda ko'shiw ju'z bermesligi organizmnin' energiyasi' imkaniyatlari'na, ha'reketlerdin' barli'q si'pat o'zgesheliklerine talap qoymay, ha'reket ta'jiriybelerinin' o'z ara muwapi'qlasi'wi' xarakterine de baylani'sli' boladi'.

Uli'wma ha'm arnawli' shi'damli'li'qti'n' ani'q wazi'ypalari'n sheshiw awi'r, kewilge tiyetugi'n da'rejedegi birdey ha'm en' u'lken ko'lemdegi awi'r isti ori'nlawdi' talap etedi. Sharshaw tali'g'i'wg'a aylana baslag'anda da shi'ni'g'i'wdi' toqtatpaw talap etiledi. Bul bolsa ruwxi'y tayarli'qti'n' ko'rsetiliwi menen joqari' da'rejede u'lken talapti' qoyadi'.

Shi'madli'li'qti' rawajlandi'ri'w miynet su'yerlikti, u'lken nagruzkalarg'a, sonday-aq, ju'da' harg'i'nli'q sezimine shi'dam beriwge ta'rbiyalaw menen ali'p bari'ladi'. Sportshi'lar shi'ni'g'i'wlarda azli'-ko'pli sharshawdi' sezse g'ana, olarda shi'damli'li'q arti'p baradi'. Bul bolsa si'rtqi' ta'repten shi'damli'li'qti'n' arti'p bari'wi'nda ko'rinedi. Sa'ykesleniw o'zgerislerinin' mug'dari' ha'm qanday maqsetke qaratil'g'anli'g'i', trenirovka nagruzkalari' na'tiyjesinde organizmde juwap reaktsiyasi' xarakteri da'rejesi menen belgilenedi.

Shi'damli'li'qti' ta'rbiyalawda ju'kleme kriteriyasi' ha'm komponentleri a'hmiyetli ori'n iyeleydi. Shi'damli'li'q shi'ni'g'i'wlar dawami'nda sportshi'ni' biraz bolsa da sharshawdi' seziw arqali' rawajlan'i'wi'na itibar bersek, ju'klemeden son' tikleniw ju'da' az waqi't ishinde ju'z berse shi'damli'li'qti'n' rawajlanbawi' belgili boladi'. Is ko'lemi u'lken boli'p, sharshaw seziw arqali' ori'n'lansa organizm ju'klemege sa'ykeslese baslaydi' ha'm bir qatar shi'ni'g'i'wlardan son' shi'damli'li'qti'n' artqanli'g'i' ko'zge taslanadi'. Maslasi'w organizmdegi o'zgerisler da'rejesi, ju'klemege juwap reaktsiyasi' xarakteri, oni'n' ko'lemi bag'dari' arqali' belgili boladi'. Ha'r qi'yli' tiptegi nagruzkada sharshaw birdey bolmaydi'.

Tsikllik shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawda shi'damli'li'q ushi'n ju'klemenin' toli'q klassifikatsiyasi'n to'mendegi bes komponentte ko'riwimiz mu'mkin:

1. Shi'ni'g'i'wdi'n' absolyut intensivligi (ha'reketleniw tezligi);
2. Shi'ni'g'i'wdi'n' dawamli'li'g'i' (uzi'nli'g'i');;
3. Dem ali'w intervallari'ni'n' u'lken-kishiligi;
4. Dem ali'wdi'n' xarakteri (aktiv yamasa passiv);
5. Shi'ni'g'i'wdi' ta'kirarlaw (qaytari'wlar) sani'.

Bul komponentlerdi bir-biri menen o'z ara u'zliksiz ali'p bari'w arqali' berilgen ju'kleme organizmnin' tek juwap reaktsiyasi' ko'lemine g'ana emes, ha'tte oni'n' si'pati' o'zgesheliginde tu'rlish bol'i'wi'na ali'p keliwi a'meliyatta da'lillendi.

Joqari'da atap o'tilgen komponentlerdin' ta'sirin tsiklli shi'ni'g'i'wlar mi'sali'nda ko'rip shi'g'ami'z:

1. Shi'ni'g'i'wlardi'n' absolyut intensivligi iskerlikti energiya menen ta'minlew xarakterine tuwi'rdan-tuwri' ta'sir etedi. Ha'reketleniwdin' tezliginin' pa'sliginde u'lken energiya sari'planbaydi'. Sportshi' organizminin' kislorodqa talabi'ni'n' ko'lemi oni' aerob imkaniyatlari'nan az. Bunda kislorodqa bolg'an talap egerde istin' baslani'wi'nda dem ali'w protsesin jeterli da'rejede jolg'a qoyi'p u'lgermegen waqi'ttag'i' kislorodqa mu'ta'jliktin' orni'n toli'qti'rmaydi' ha'm is haqi'yqi'y turaqli' halattag'i' sha'rayatta ori'nlanadi'. Bunday tezlik subkritikali'q tezlik dep ataladi'. Subkritikali'q tezlik zonasi'nda kislorodqa mu'ta'jlik shama menen ha'reketleniw tezligine tuwri' proportsiyada boladi'. Eger de sportshi' tez ha'reketlenip ati'rg'an bolsa kritikali'q tezlikke erisedi, bul jerde kislorodqa mu'ta'jlik oni' aerob imkaniyatlari'na ten'. Bul jag'dayda istin' ori'nlani'wi' menen kislorod sari'plani'wi'ni'n' ko'lemi maksimal da'rejede dep esaplanadi'. Kritikali'q tezlik qanshelli joqari' bolsa, sportshi'ni'n' dem ali'w imkaniyati' sonsha joqari' boladi'. Tezligi kritikali'q tezlikten joqari'li'g'i' ushi'n joqari' kritikali'q tezlik dep ataladi'.

3. Dem ali'w intervali'ni'n' u'lken-kishiligi organizmnin' nagruzkag'a juwap reaksiyalari' ko'lemi ha'm oni'n' xarakterli o'zgesheliklerin ani'qlawda a'hmiyetli rol oynaydi'. Ta'kirarlawlarda organizmge bolatug'i'n ta'sir reaksiyasi' ha'r bir nagruzkadan son' bir ta'repten aldi'n ori'nlang'an iske ha'm t.b. ta'repten uri'ni'wlar arasi'ndag'i' dem ali'wdi'n' dawamli'li'g'i'na - u'lken -kishiligi baylani'sli'.

U'lken dem ali'w intervali' subkritikali'q ha'm kritikali'q tezliklerde shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlawda fiziologiyali'q funktsiyani'n' normallaswi' ushi'n jeterli boli'p ha'r bir uri'ni'w yamasa gezektegisi birinshi uri'ni'wdag'i' halatqa jaqi'n bolg'an fonda baslanadi'. Bul baslani'wi'nda energiya almasi'wi'ni'n' fosfokreatin mexanizmi qatari'nda tursa, sol 1-2 minut o'tip glikoliz maksimalg'a ko'teriledi ha'm 3-4 minuttan keyin dem ali'w protsesleri ken' iskerligin baslaydi'. Uzaq dawam etpeytug'i'n is ori'nlanisa olar lazi'm bolg'an

da'rejedegi halatqa keliwge u'lgermey is tiykari'nan aerob sha'rattta ori'nlanadi'. Eger de dem ali'w intervali' azaysa dem ali'w protsesi qi'sqa waqi't ishinde biraz pa'seyedi, istin' dawami' birden kislorod ketkiziw aktivizshi (qan aylani'w, si'rtqi' dem ali'w ha'm t.b.) esabi'nan ori'nlanadi'.

Bunnan subkritikali'q, kritikali'q tezlikte intervalli' shi'ni'g'i'w ori'nlawda dem ali'wdi'n' intervali'n azayti'w nagruzkani' sali'sti'rmali' aerob qi'ladi' degen juwmaq shi'g'adi'. Kerisinshe, joqri' kritikali'q tezliklerde ha'reketleniw ha'm dem ali'w intervali' kislorodqa mu'tajlikti jog'alti'wg'a jeterli bolmasa kislorod jetispewshiligi ta'kirarlani'wdan-ta'kirarlani'wg'a qosi'la baslaydi'. Soni'n' ushi'n bul sharayatta dem ali'w intervali'n qi'sqarti'w anaerob protsessler u'lesin artti'radi', nagruzkani' anaerobon qi'ladi'.

4. Dem ali'w xarakteri (aktiv ha'm passiv) tiykari'nan pawzalardi', basqa qosi'msha iskerlik tu'rleri (jen'il-trustsoy juwi'ri'w-tiykarg'i' arali'q ha'm t.b.). menen tolti'ri'w organizmge tiykarg'i' is tu'ri ha'm qosi'msha qi'li'ng'an intensisliline qaray organizmge tu'rlishe ta'sir ko'rsetedi. Kritikali'qqa jaqi'n tezlikler menen islewge pa's intensivliktegi qosi'msha is dem ali'w protseslerin joqari' da'rejede uslawg'a imkaniyat beredi ha'm sog'an ko're ti'ni'sh halattan is halati'na, is halati'nan ti'ni'sh halatqa o'tiwdegi keskin o'zgerislerdin' aldi' ali'nadi'. O'zgeriwshen' metodti'n' tiykarg'i' xarakterli belgilerinen bir de mine usi'lardan ibarat.

5. Shi'ni'g'i'wlardi' ta'kirarlaw (qaytari'wlar) soni' organizmge nagruzka ta'siri ko'leminin' ji'ynag'i'n belgileydi. Aero is sha'rayati'nda ta'kirarlawlar sani'n asi'ri'w ju'rek tami'r ha'm dem ali'w sistemasi' organlari'n uzaq waqi't dawami'nda joqari' da'rejede is ali'p bari'wg'a ma'jbu'r qi'ladi'. Anaerob sha'rayatta bolsa qaytari'wlar sani'n asi'ri'w erteli-kesh kislorodsi'z mexanizmlerdin' tamamlani'wi'na ali'p keledi. Onday jag'dayda is ori'nlaw pu'tkilley toqtaydi' yamasa oni'n' intensivligi keskin pa'seyedi.

Shi'damli'li'qti' ko'rsetiwde dem ali'w u'lken a'hmiyetke iyeligi belgili boldi'. Sog'an ko're ti'ni'sh, birdey bag'dardag'i' islerde tiykari'nan muri'n arqali' teren' dem ali'w menen shi'ni'g'i'w, is ori'nlaw tuwri'li'g'i' a'melyatta

da'lillengen. Ha'mmemizge belgili dem ali'w, ko'kirek, qari'n ha'm aralas muskuller-difragma aralasi'wi' arqali' ali'nadi'. Ku'shli zori'g'i'w arqali' ori'nlang'an iskerlikte maksimal da'rejede o'kpe ventilyatsiyasi'n jolg'a qoyi'w ushi'n (N.G.Ozolin, V.V.Mixaylov) awi'z arqali' teren' dem ali'w jolg'a qoyi'ldi'. Tiykarg'i' itibar dem shi'g'ari'wg'a qarati'li'wi', sebebi o'kpedegi kislorodi' kem bolg'an hawa taza hawa menen aralasi'p ketpesligi, keskin ha'm teren' dem shi'g'ari'w usi'ni's etiledi.

Joqari' ta'jiriybeli sportshi'larda shi'damli'li'qti' ta'rbiyalawda ha'zirgi zaman metodikasi' belgili bir shi'ni'g'i'wdi'n' o'zinde emes, trinirovka shi'ni'g'i'wlari'ni'n' ji'lli'q tsiklinde de ju'da' u'lken ko'lemli ori'nlawdi' usi'ni's etpekte.

Ma'selen, dan'qli' frantsuz stayyori' Allen Mitun o'zinin' sport karerasi' ji'llanmasi'nda ja'mi 85000 km ju'rgen. Oni' bahalaw maqsetinede jer shari' diametri-ekvatori' 40000 km ekenligin esapqa alsaq, magellan birinshi ma'rte oni' aylani'p o'tiw ushi'n u'sh ji'l sari'plag'ani'n ko'z aldi'mi'zg'a keltiriwimiz kerek. «Sport ju'risi» menen shug'i'llani'wshi'lar bir trenirovkada 100 km ge shekem arali'qti' basi'p o'tedi.

Tezlik si'pati' ha'm oni' rawajlandi'ri'w metodikasi'

Tezlik degende, individ ha'reketlerdin' tezlik xarakteristikasi' tiykari'nan ha'reket reaksiyasi'ni'n' waqti'n belgilewshi funktsional o'zgesheliklerdin' kompleksi tu'siniledi.

Tezliktin' u'sh tiykarg'i' formasi' bar:

1. Jeke ha'reket tezligi (kishi si'rtqi' qarsi'li'qti' jen'iw menen);
2. Ha'reketler chastotasi';
3. Ha'reketler reaksiyasi' tezligi (jasi'ri'n latent da'wiri).

Tezliktin' en' a'piwayi' formalari'ni'n' beriliwi bir-birine baylani'sli' emes. Əsirese bul reaksiya waqti'na baylani'sli' boli'p, ko'p jag'daylarda ha'reket tezligi ko'rsetkishleri menen ko'relyatsiya qi'li'nbaydi'. Tezlikti ko'rsetiwdi atap o'tilgen u'sh formani'n' qosi'mshasi'nan ani'qlaw mu'mkin.

Ma'selen. 100 km ge juwi'ri'w na'tiyjesi starttan shi'g'i'w reaktsiyasi' waqti'na, ayi'ri'qsha ha'reketlerdin' ori'nlani'w tezligi ha'm basqalarg'a baylani'sli'. A'melde oni'n' ha'reketlerdin' tezligi toli'q ha'reketler tezliginin' aktivine baylani'sli'. Biraq quramali' koordinatsion ha'reketlerdegi tezlik tek tezlik da'rejesine emes, al basqa sebeplerge, ma'selen, juwi'ri'wda adi'm uzi'nli'g'i'na, ol o'z gezeginde ayaqti'n' uzi'nli'g'i'na ha'm tepsiniw ku'shine de baylani'sli'. Soni'n' ushi'n ani'q ha'reket tezligi individtin' tezliginin' bar bo'legin g'ana an'latadi'. Negizinde tezliktin' en' a'piwayi' formalari'ni'n' berilip ati'rg'ani'n analiz qi'la alami'z.

Ko'binese maksimal tezlik penen ori'nlani'p ati'rg'an ha'reketlerde eki tu'rli fazasi' ani'qlanbaqta:

- a) tezlikti as i'ri'p bari'w fazasi';
- b) tezliktin' sali'sti'rmali' stabillesiwi fazasi'.

Tezlikti asi'ri'p bari'w qa'blieti menen arali'qti' u'lken tezlikte o'tiw qa'bileti – tezlikti ko'rsetiwde biri ekinshisine baylani'sli' emes. Ju'da' joqari' da'rejede starttan shi'g'i'w tezligine iye boli'p, arali'qta tez juwi'ra almawi' yamasa oni'n' kerisi de boli'wi' mu'mkin. Signallarg'a reaktsiya jaqsi' bolg'an jag'dayda ha'reket chastotasi' az boli'wi' da ju'z beredi.

Psixolofizikali'q mexanizmler tezlik reaktsiyasi'ni'n' xarakterlerinin' tu'rlish beriliwine sebepshi boladi'. Oni' qi'sqa arali'qqa juwi'ri'wda ani'q ko'riwimizge boladi'. Startti' (waqi't xarakteristikasi'na ko're) tez ali'w mu'mkin, biraq tezlikti arali'qta uzaq uslap tura almawi'ni'n' gu'wasi' boli'wi'mi'z mu'mkin.

Juwi'ri'w tezligi ha'reketin' ko'rsetilgen xarakteristikasi' menen az mug'darda baylani'sli'. Tezliktin' beriliwinde juwi'ri'wshi' adamni'n' uzi'nli'g'i', ayag'i'ni'n' uzi'nli'g'i'na, o'z gezeginde, juwi'ri'wshi' ayaq muskullari'ni'n' jerge tireliw ku'shine de baylani'sli'. Soni'n' ushi'n ha'reket reaktsiyasi'ni'n' waqi't dawami'nda beriliwine qaray oqi'wshi'ni'n' sprikte o'zin qalay ko'rsete ali'wi'n aldi'nnan boljaw ju'da' mu'skil.

Tezlik si'pati'n birinshi shi'ni'g'i'wdan ekinshi shi'ni'g'i'wg'a «ko'shiriw» qag'i'yda da ani'qlanbag'an. Oni'n' ko'shiwi shi'ni'g'i'wlardi' bir-birine koordinatsiya ko'z-qarasi'nan jaqi'n usasli'g'i' bolsa g'ana ani'qlang'an, qala berdi individtin' shi'ni'qqanli'g'i' qansha joqari' bolsa, bul ko'shiw sonshelli da'rejede pa's boladi' (İ.G.Ozolin, 1949; V.M.Zatsaorskiy, 1961). Sog'an ko're, tezlik si'pati' haqqi'nda aytpastan, insan ha'reketlerindeki ani'q tezlik o'zgesheliklerin rawajlandi'ri'w haqqi'nda ayti'w ori'nli'.

Jeke ha'reket tezliginin' ha'reket aktin biomexanikali'q bo'leklerge aji'rati'p, shegaralang'an tu'rde klassifikatsiyalawi'mi'z mu'mkin (ma'selen, tepsiniw tezligin ani'qlaw kerek bolsa, juwi'ri'wda sandi' tez ko'terip shi'g'a ali'w arqali' ani'qlanadi'). Ayi'ri'm sport shi'ni'g'i'wlari' tu'rlerinde (ma'selen, i'laqti'ri'wlarda) ha'reket tezligi muskullar ku'shinin' beriliwi menen uli'wmalasi'p (qosi'li'p) ketedi ha'm bul arqali' tezliktin' kompleksli o'zgesheligin keskin ha'reketi ju'zege shi'g'aradi'. Soni'n' ushi'n ku'sh talap qi'latug'i'n sport tu'rlerinde ha'reket tezligin rawajlandi'ri'wshi' qural boli'p xi'zmet atqaradi'.

Sol, tez ori'nlang'an shi'ni'g'i'wlar esesine tezlikti rawajlandi'ri'w ju'da' qi'yi'n boli'p, ku'sh talap etetug'i'n shi'ni'g'i'wlar arqali' g'ana muskul qozg'ali'wi' tezliginin' asi'wi' a'meliyatta da'lillengen. Ku'sh imkaniyatlari'n asi'ri'w wazi'ypasi' ju'da' a'piwayi' tu'rde sheshimin tabadi'. Ku'shti rawajlandi'ri'w tez ha'reketler sha'rayati'nda o'tiwi lazi'm. Buni'n' ushi'n dinamikali'q zori'g'i'w metodi'nan paydalani'ladi': maksimal ku'sh penen zori'g'i'w, ha'reketi toli'q amplitudada, en' joqari' tezlikte, shug'i'llani'wshi' ushi'n o'lsheeminen az awi'rli'qta ju'k penen ju'zege keltiredi.

Tsiklli ha'reketler ha'reket chastotasi'n an'latadi'. Qollardi'n' maksimal ha'reketi ayaqlardan joqari'. Ayaq qol buwi'nlari'ni'n' ha'reket chastotasi' denenin' basqa ag'zalari' ha'm t.b. bo'leklerinen joqari' da'rejede bo'liniwi mu'mkin. Ha'reket chastotlari'n o'lsheiw qag'i'yda si'pati'nda waqi'tti'n' qi'sqa intervali' arqali' ali'p bari'ladi'. Sprint juwi'ri'wshi'ni'n' 100 m ge

juwi'ri'wdag'i' ha'reket chastotasi' bir sekundta ori'nlanatug'i'n adi'mlar sani'n sanaw arqali' a'melge asi'ri'ladi'.

Ha'reket chastotasi' ha'm ha'reket tezligin rawajlandi'ri'w ushi'n ta'kirarlaw, ta'kirari'y asi'ri'p beriw ha'm o'zgeriwshen' shi'ni'g'i'wlar islew metodi'nan paydalani'ladi'. Bunday metodlardi' qollawda juwi'ri'w arali'g'i' sonday tan'lanadi', oni'n' aqi'ri'nda da juyai'ri'wshi'ni'n' ta'kirari'y uri'ni'wlari'nda da tezlik pa'seymewi kerek.

Maksimal intensivlikte ori'nlanatug'i'n is anaerob sha'rayatta o'tedi, soni'n' ushi'n dem ali'w intervali' uri'ni'wlar arasi'nda kislorodqa mu'tajlikti ta'minley alatug'i'n da'rejede belgilewi kerek. Olardi'n' arali'g'i'n jen'il juwi'ri'w, a'ste juwi'ri'w ha'm basqalar menen tolti'ri'w usi'ni's etiledi.

Emotsionalli'q ha'm qozg'ali'sti'n' joqari' da'rejesi tezlik imkaniyatlari'ni'n' beriliwi ushi'n sha'rayat jaratadi'. Bunda oyi'n ha'm jari's metodlari' maqsetke muwapi'q keledi.

Egerde isti tez ori'nlaw, sharshaw ko'zge taslana baslag'anda ori'nlanasa, maksimal tezlik emes, tezlik shi'damli'li'g'i' rawajlanadi'.

Shug'i'llani'wshi'ni'n' jasi' ha'm oni'n' individual o'zgesheliklari tezlikti rawajlandi'ri'w imkaniyatlari'n shegaralaydi'. Qi'zlarda qolayli' jas 11-12, er balalarda bolsa 12-13 jas esaplanadi'. Shi'ni'g'i'wlardi' standart tu'rde ta'kirarlay beriw jasli'qtan-aq «tezliktin' tosi'g'i'n» ju'zege keltiredi. Kishi mektep jasi'ndag'i'larda ha'reketli oyi'nlar, orta ha'm u'lken mektep jai'nda sport oyi'nlari', tezlik penen ori'nlanatug'i'n standart juwi'ri'wlardan paydalani'li'w na'tiyje beredi.

Hareket reaksiyasi'ni'n' tezligi. Individdin' qanday da tan'lag'an signalg'a, buyri'qqa, dawi'sqa juwap retinde tezligi tu'siniledi.

Ha'reket reaksiyasi' eki tu'rli aji'rati'ladi': a'piwayi' reaksiya – bul ku'tilgen signalg'a aldi'nnan belgilengen ha'reketler arqali' beriletug'i'n juwap.

Quramali' reaksiya – tan'lay ali'w rekatsiyasi' boli'p tabi'ladi'. Aldi'nan belgilengen ha'reketni ori'nlaw ushi'n bir neshe signal ishinen sha'rtlengeni

tan'lap ali'nadi' yamasa bir signalg'a aldi'nnan belgilengen bir neshe ha'reketten kelisip ali'ng'ani'n ori'nlaw tu'siniledi.

Ha'reketlenip ati'rg'an obektke sali'sti'rmali' reaksiya ko'binese oyi'nlarda, tiykari'nan sport oyi'nlari'nda, sport jeke gu'reslerinde, ma'selen, oyi'nshi'ni'n' qarsi'lası' ta'repinen yamasa sheregi ta'repinen uzati'lg'an topti' qabi'l etip ali'w ushi'n shi'g'i'wi'. Quramali' ha'reket reaksiyasi'ni'n' dawam etiw waqti' a'piwayi'si'nan, a'piwayi' reaksiyadan bir qansha uzi'ni'raq boladi'.

A'piwayi' reaksiya «ko'shiw» (o'tiw) qasiyetine iye: eger de individ (shaxs) belgili bir halatta signalg'a reaksiya qi'lsa, basqalari'na da sog'an usas sha'rayatta tez reaksiya qi'li'wi' mu'mkin. Qi'yi'n reaksiyalar o'zine ta'nligi menen aji'rali'p turadi'. Eger de adam ta'nligi menen aji'rali'p turadi'. Eger de adam izbe-iz eki siganlg'a' jaqsi' reaksiya qi'lsa, u'sh ha'm onnan arti'q signallarg'a da tez reaksiya qi'ladi' dewimiz ori'nsi'z boladi'.

Analitikali'q qatnas metodi', yag'ni'y jen'illestirilgen sha'rayatta ha'm tezlikte ha'reketlerdi ayri'qsha aji'rati'p ali'p tezlikti rawajlandi'ri'wda jaqsi' na'tiyje beredi. Sensamotor metodi'nan da paydalani'ladi' (S.P.Gelleriteyn, 1958). Onda interval waqti'n pari'qlay ali'w qa'biletin asi'ri'w ushi'n signallarg'a reaksiya qi'li'w tezligin asi'ri'w shi'ni'g'i'wlari' islenedi.

Mekteptegi fizikali'q ma'deniyat sabaqlari'nda reaksiya qi'li'w waqti'n aldi'nnan sha'rtlesilgen ha'r qi'yli' signallarg'a reaksiya qi'li'wdi' talap etiwshi (ma'selen, toqtali'wlar menen ori'nlanatug'i'n erkin juwi'ri'wlar yamasa oqi'ti'wshi' signali', buyri'g'i' menen bag'dardi' o'zgertiw) shi'ni'g'i'wlardi'n' ja'rdeminde rawajlandi'ri'ladi'. Sport oyi'nlari' reaksiya qi'la ali'w ha'm og'an ta'rbiyalaytug'i'n en' jaqsi' qural boli'p esaplanadi'.

İyiliwshen'lik ha'm oni' rawajlandi'ri'w metodi'

İyiliwshen'lik – fizikali'q pazi'ylep boli'p, ha'reket tayani'sh apparatlari'ni'n' morffunksional o'zgeshelikleri boli'p tabi'ladi'. Bul o'zgeshelik sol apparat zvenolari'ni'n' ha'reketshen'ligi, oni'n' maksimal

ampitudasi' (awi'si'wi', iyiliwi, bu'kleniwi, sozi'li'wi', mayi'sqaqli'g'i', burali'wi' ha'm t.b.) menen o'lshenedi.

Iyiliwshen'lik aktiv, passiv boli'wi' mu'mkin. Muskul ku'shi esesine bolatug'i'n iyeiliwshilik aktiv, si'rtqi' qarsi'li'qti' inertsiya yamasa awi'rli'g'i' ta'sirinde si'rtqi' ta'sir ku'shi ha'm t.b. esabi'nan payda bolatug'i'n iyiliwshen'lik passtiv iyiliwshen'lik dep ataladi'.

Emotsionalli'q, ko'terin'ki keypiyat ha'm basqalar iyiliwshen'liktin' beriliwine unamli' yamasa unamsi'z ta'sir ko'rsetiwi a'meliyatta da'lillengen. Iyiliwshilik shegaralardi', onda sozi'latug'i'n muskullardi'n' qozg'ali'wshan'li'g'i' u'lken a'hmiyetke iye. Sebebi oni'n' ta'biyati'nda sozi'lg'an muskullerdi qorg'aw, saqlaw qa'siyeti bar. Sozi'li'p ati'rg'an muskullerdin' iyiliwshen'ligi arti'wi' menen olardi'n' qozg'ali'wshan'li'q halati' joqari' da'rejege ko'teriledi. Bunday jag'dayda sozi'li'wshan' muskullerdin' iskerligi belgili da'rejede pa'seyedi.

Iyiliwshen'liktin' ko'riniwi si'rtqi' ortalı'q temperaturasi'na da baylani'sli'. Temperaturani'n' asi'wi' menen iyiliwshen'lik arti'p baradi'. Erte tan'nan tu'nge shekemgi waqi't basqa fizikali'q si'patlarg'a qarag'anda iyiliwshen'likke ko'p ta'sir etedi. Ma'selen, azanda iyiliwshen'lik tu'rli sha'rayatlarda (temperatura, ku'nnin' waqi'ti') ta'sirinde o'zgeriste boli'wi'n esapqa ali'w kerek.

Iyiliwshen'liktin' pa'seyiwine ali'p keletug'i'n naqolay halatlardi'n' razminka shi'ni'g'i'wlari' ja'rdeminde muskullerdi qi'zdi'ri'w arqali' aldi'n ali'wg'a boladi'. Iyiliwshen'lik sharshaw ta'sirinde sezilerli o'zgeredi, aktiv iyiliwshilik ko'rsetkishleri bolsa arti'p baradi'. Balalar u'lkenlerge qarag'anda bir qansha iyiliwshen' boladi' degen pikir duri's emes. Bul pikirdi basqasharaq balalardi' iyiliwshilikke ta'rbiyalaw u'lkenlerge qarag'anda an'sati'raq keledi dep tu'sinsek duri's boladi'. Aktiv iyiliwshilik muskuller ku'shi menen u'ziliksiz baylani'sli'. Biraq, ku'shti rawajlandi'ratug'i'n shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w buwi'nlardi' ha'reketshen'likti pa'seytiwi, shegaralawi' mu'mkin.

Biraq bunday unamsi'z ta'sirdi jen'iwge boladi'. Iyiliwshilik ha'm ku'shti rawajlandi'ratug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' maqsetke muwapi'q qosi'p ali'p bari'w joli' menen iyiliwshilik fizikali'q si'pati'n normal ta'rbiyalawg'a erisiwge boladi'.

Iyiliwshen'likti rawajlandi'ri'w menen maksimal ha'reket amplitudasi'ndag'i' sozi'w, esiw, bu'klene ali'wdi' asi'ratug'i'n fizikali'q shi'ni'g'i'wlardan paydalani'ladi'. Olar eki toparg'a (aktiv ha'm passiv) bo'linedi.

Aktiv ha'reketlerge buwi'nlardag'i' ha'reketshen'lik sol buwi'nnan o'tetug'i'n muskullerdin' qi'sqari'wi' sebebinen ju'z beredi, passiv ha'reketlerde si'rtqi' ku'shlerden paydalani'ladi'.

Aktiv shi'ni'g'i'wlar ori'nlani'w xarakterine ko're bir-birinen pari'q qi'ladi'. Olar bir fazali' ha'm prujina si'yaqli' (izbe-iz, 2-3 ma'rteden en'keyiw) shi'ni'g'i'wlar. Olarg'a denenin' belgili ag'zalari'n, yamasa oni'n' bo'legin terbetiw, siltewler, aqi'rg'i' halatti' uslaw, qarsi'li'qlardi' jen'iw, aqi'rg'i' halatti' uslaw, awi'rli'qtan paydalani'w shi'ni'g'i'wlari' kiredi. Bulardan basqa maksimal amplituda da ori'nlanatug'i'n, ha'reket dawami'nda deneni qi'ymi'ldatpay uslaw menen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar da usi' toparg'a kiredi.

Passiv statikali'q shi'ni'g'i'wlarda gewdenin' halati' si'rtqi' ku'shler esabi'nan saqlanadi'. Bul aktiv iyiliwshen'likti rawajlandi'ri'w ushi'n dinamikali'q shi'ni'g'i'wlarg'a qarag'anda na'tiyjeli emes, biraq aktiv iyiliwshilikti rawajlandi'ri'w ushi'n dinamikali'q shi'ni'g'i'wlarg'a qarag'anda na'tiyjeli emes, biraq passiv iyiliwshilikti ta'rbiyalawda joqari' ko'rsetkishlerge ali'p keliwi mu'mkin. Muskullerdin' sozi'li'wshan'li'g'i' sali'sti'rmali' kem da'rejede boladi'. Eger bir ha'rekette olardi'n' uzi'nli'g'i'n asi'ri'wg'a ha'reket qi'li'nsa, oni'n' na'tiyjesi ju'da' pa's boladi'. Biraq shi'ni'g'i'wlardi' ta'kirarlay beriw shi'ni'g'i'w islew arqali' olar qaldi'rg'an na'tiyjeler ji'ynali'p, amplitudani'n' arti'wi' ju'da' sezilerli boladi'. Soni'n' ushi'n iyiliwshen'likti

asi'ri'w shi'ni'g'i'wlari' seriyalar menen ha'm birin bir neshe ma'rte qayta ori'nlaw arqali' rawajlandi'ri'ladi'.

Seriyadan seriyag'a o'tken sayi'n ha'reket amplitudasi' u'lkeyip baradi'. Ha'r bir shi'ni'g'i'wda sozi'li'wshan'li'q trenirovkalari'n awi'ri'w sezgenshe ori'nlaw usi'ni's etiledi. Awi'ri'w payda boli'wi' menen shi'ni'g'i'w ampilitudasi' shegaralanadi'. Eger shi'ni'g'i'wlardi' ha'r ku'ni sistemali' bir yamasa bir neshe ma'rtebe ori'nlansa, olardi'n' paydasi' ko'birek boladi'. Eger iyiliwshen'liktin' erisilgen da'rejesin saqlap turi'w maqset qi'li'nsa kemirek shi'ni'g'i'w islew, yag'ni'y trenirovkalar sani'n azayti'p bari'w mu'mkin. Bul shi'ni'g'i'wlardi' g'a'rezsiz tapsi'rma si'pati'nda u'y tapsi'rmasi' qi'li'p beriw na'tiyje beredi. Sabaqlarda bul shi'ni'g'i'wlar tiykari'nan sabaqti'n' tiykarg'i' bo'liminin' aqi'ri'na, trenirovka waqi'ti'nda ha'm tiykarg'i' bo'limnin' shi'ni'g'i'wlar arasi'ndag'i' intervallarda ori'nlaw usi'ni's etiledi. Iyiliwshen'lik shi'ni'g'i'wlari'n ori'nlawdan aldi'n muskullerde jen'il ter payda bolg'ansha trenirovka shi'ni'g'i'wlari'n ori'nlaw za'ru'r.

I'V BAP. Palwanlardi'n' trenirovka bari'si'n zamanago'y rejelestiriw

Sport trenirovkasi'n rejelestiriw bul sport tayarli'g'i' wazi'ypalari'n sheshiw sha'rtleri, qurallari' ha'm usi'llari'n, sportshi' iyelewi lazi'm bolg'an sport na'tiyjelerin aldi'nnan go'zlew. Sportshi'lar tayarli'g'i'n tuwri' rejelestiriw bul sportshi'lar kontinenti (yaki bir sportshi') qa'siyetlerinin' analizinen kelip shi'g'i'p, tayarli'q bari'si'ndag'i' tiykarg'i' ko'rsetkishlerdi belgilew ha'mde olardi' waqi't arali'g'i'nda bo'listiriw.

Son'gi' paytlarda milliy gu'reste trenirovka bari'si'n rejelestiriw haqqi'ndag'i' ko'z qaraslar biraz o'zgerdi. Bul jari's qag'i'ydalari'na bazi'

o'zgartirivlerdin' kiritiliw ha'm halqara gu'res federatsiyasi'ni'n' jari's bellesiwlari tamashago'yiligin asi'ri'w boyi'nsha qoyg'an talaplari' menen baylani'sli'.

Ha'zirgi paytta u'lken ta'jriybe materiali' toplang'an, sportshi'lar tayarli'g'i'n ja'nede joqari' da'rejede si'patli' rejelestiriw ushi'n obektiv sha'rt sha'rayatlar jarati'lg'an.

Sportshi'lar tayarli'g'i' bari'si'n na'tiyjeli basqari'w eki muxim sha'rtlerdi esapqa ali'nadi': birinshiden, nagruzkalar ko'lemi ha'm shiddettin' keskin o'siwi (ha'zirgi zaman joqari' na'tiyjeler sporti'nda nagruzkalar biologik normativler shegarasi'na jaqi'nlaspaqta); ekinshiden, trenirovkani'n' san paramaetrlari' ha'm sheberlik da'rejesinin' ten'lesiw. Sol sebepli trenirovka sistemasi'n optimallasti'ri'w ha'm optimal trenirovka da'stu'rlerin du'ziw birinshi da'rejedegi a'xmiyetke iye boli'p qalmaqta.

Trenirovka bari'si'n rejelestiriw- bul birinshi na'wbette tu'rli da'wirler rejeler sistemasi'n jarati'w esaplanadi'. Bul da'wirlerde o'zara baylani'sli' bolg'an maqsetler kompleksi a'melge asi'ri'wi' lazi'm.

4.1. Palwanlarda ku'shti rawajlandi'ri'w ma'seleleri

Ha'r qanday individ si'rtqi' ta'sir yamasa qarsi'li'qti' o'z denesindegi belgili bir si'patti' ko'rsetedi. Si'rtqi' ta'sirge qarsi' muskul zori'g'i'wi' arqali' ha'reket iskerligi – shaxsti'n' ku'shin oni'n' ku'sh qa'bileti dep ataw qabi'l etilgen.

Shug'i'llani'wshi' shi'ni'g'i'wlar waqti'nda o'z denesin ti'ni'p turg'an haldan sport snaryadi'na (i'laqti'ri'wda) o'z denesin ha'reketlendiriw maqsetinde (gimnastika shi'ni'g'i'wlari' ha' m t.b.) aylandi'ri'w, ji'lji'ti'w, ko'teriwge umti'lsa, ayi'ri'm jag'daylarda si'rtki' ku'sh ta'sir etiw menen oni'n' statikali'q halati'n buzi'p, o'z denesinin' aldi'ng'i' (da'slepki) halati'n uslap turi'wg'a umti'ladi'. Boksshi'ni'n' qarsi'lasini'n' mushi'ni'n' ku'shi, palwanni'n' qarsi'lasini' ta'repinen ku'sh isletip oni'n' denesinin' ayi'ri'm bo'leklerin iyiwge shi'dam beriwi dene halati'n o'zgertpew arqali' ju'z beredi. Bunda shug'i'llani'wshi' ha'm oni'n' qarsi'lasini' belgili da'rejede qarsi'laslardi', awi'rli'qlardi' jen'iw ha'm ko'teriwde belgili da'rejede ku'sh si'pati'n ko'rsetedi.

Ilmiy tu'sinik tu'rinde ku'sh imkaniyati' bari'nsha o'zinin' ani'q ta'riypine iye boli'wi' ha'm parqlani'wi' kerek:

1. Ha'reketin' mexanikali'q xarakteristikasi' si'pati'ndag'i' ku'sh («denege «t» massasi'ndag'i' «G» ku'shtin' ta'siri...»);
2. İnsan denesindegi fizikali'q si'pat tu'rindagi ku'sh (ma'selen, «jasti'n' u'lkeyiwi menen ku'shtin' rawajlani'wi'; sportshi' ku'shinin' sport penen shug'i'llanbaytug'i'nlarg'a sali'sti'rg'anda ko'p boli'wi'...»).

Bul si'patti'n' psixofizikali'q mexanizmin muskul zori'g'i'wi'ni'n' basqari'wi' (regulyatsiyasi') ha'm olardi'n' is ta'rtibi (rejimi) menen baylani'sli'. Muskuldin' tarti'li'wi' insan ku'shinin' ju'zege shi'g'i'wi'na ali'p keledi.

Ruwx'i'y azi'q ali'wi' ha'm ha'reketi belgili sistemada ori'nlaw orayli'q ha'm de nereferik nerv sistemasi', atap aytqanda, nerv oraylari'nan muskullerge

kelip ati'rg'an signallarg'a ha'm muskullerdin' o'z xi'zmeti halati'na baylani'sli'. Uli'wma, muskul qi'sqari'wi'-zori'g'i'wi', to'mendegilerga qarap ani'qlanadi':

1. Oraydan muskullerga kelip ati'rg'an qozg'ali'si'ni'n' chastotasi'na (chastota qansha u'lken bolsa, muskul sonshelli zor da'rejede o'zinin' qi'sqari'wi'n asi'radi') ko're;

2. Zori'g'i'wg'a qosi'lg'an ha'reket birliginin' sani' menen;

3. Muskuldin' qozg'ali'wshan'li'g'i' ha'm ondag'i' quwatti'n' deregi mug'dari'na qaray.

Muskul ku'shinin' beriliwi u'sh tu'rli rejede zori'g'adi':

a) o'zinin' uzi'nli'g'i'n o'zgertpey (statikali'q, izometrikali'q rejimde). Denenin' tu'rli'she halatlarda (pozalarda) uslaw ha'm t.b. menen;

b) Muskul uzi'nli'g'i'ni'n' kemeyiwi esabi'nan, shi'dam beriw menen (miometrikali'q). Zori'g'i'w birdey, o'zgermey turadi'. Bunda rejim tsikli ha'm balastik ha'reketlingen muskul qi'sqari'wi' fazalari' arqali' ju'z beredi;

v) muskuldi sozi'w waqti'nda oni'n' uzayi'wi' esabi'nan ku'sh payda boladi'. Oti'ri'p turi'w, i'laqti'ri'w, tepsiniwde muskul qi'sqari'wi' arqali' sol ku'sh ju'zege shi'g'adi'.

Ku'sh qa'biletlerinin' tu'rleri muskul zori'g'i'wi' ta'rtibinin' kombinatsiyalasti'ri'w xarakterine qaray pari'qlanadi'. Statikali'q rejimde ha'm a'stenlestirilgen ha'reketlerde ko'rinetug'i'n jeke ku'sh qa'biletleri ha'm tezlik ku'shi esabi'nan payda bolatug'i'n ku'sh (dinamikali'q ku'sh) tez ori'nlanatug'i'n ha'reketlerde qollani'ladi'. Basqasha aytqanda oni' partlaw ku'sh dep te ataydi'. Og'an qi'sqa waqi't ishinde en' ko'p da'rejede ku'shti ko'rsete ali'w qa'bileti dep te qaralardi'. Partlaw ku'shi sekiriwlerde tepsiniw arqali' sekiriwshen'lik ko'rinisine iye boladi'.

Muskuldin' ju'da' zori'g'i'wi'ni'n' optimal bag'dari'. Muskul ku'shi belgilengen iskerliktin' bag'dari'na ilaji' bari'nsha jaqi'nlasti'ri'wi', sa'ykeslesiw lazim. Ma'selen, nayza i'laqti'ri'wda bar ku'shimiz benen denege tezlik beriwimiz mu'mkin, biraq bul tezlik nayzani' i'laqti'ri'wdag'i' soqqi'g'a

sa'ykeslenbese, sari'plang'an ku'sh na'tiyjesiz boladi', nayza mo'lsherlengen traekporiyada ushpawi' mu'mkin. Pa's start ali'wda denenin' awi'si'wi' 54 ha'm 72 gradusli' mu'yesh payda etkennen son' starttan shi'g'i'wdi'n' na'tiyjesi tu'rlish boladi'. Esaplawlar sani' ko'rsetilgeni, eki ayaqta 180 kg ku'sh penen mensiniw 72⁰ tan start alg'anda ku'shinin' gorizental bag'dari' na'tiyjeligi 55,62 den artpaydi' eken. Eger start 54⁰ ta ori'n lansa tepsiniw ku'shi na'tiydeli 105, 80 kg boli'wi' mu'mkin. Ha'reket tezligin asi'ri'w, gewdege tezlik beriw ushi'n og'an bir qansha ku'sh ta'sir etiw kerek. Ol qanshelli ku'shli bolsa. Denenin' hawada tezlik ali'wi' sonshelli qi'sqa waqi't ishinde payda boladi'. Biraq tezlik birden aspaydi'. Oni'n' ushi'n ku'sh bir qansha waqi't ishinde ta'sir etip turi'wi' kerek. Maksimal tezlik ali'w ushi'n bolsa uzag'i'raq arali'q kerek ha'm u'lken ku'sh penen ta'sir etiw paydali'raq. Ayaqti'n' topqa tiyetug'i'n u'stingi bo'legi qanshelli artqa sozi'p top arali'g'i'ndag'i' arali'q uzayi'p, ayaqti'n' topqa tiyiw tezligi asi'ri'lsa, topti'n' uzaq arali'qqa ushi'wi' ku'sheydi. Joldi'n' shegaralani'wi' tezliktin' ku'sheyiwin pa'seytedi.

Ku'shtin' ta'sir etiw waqti' qanshelli az bolsa, ha'reket tezligi sonshelli joqari' boladi'. Gewde qi'ya si'zi'q boylap tezlik alatug'i'n bolsa sonsha ko'p ta'sir ku'shi kerek boladi'.

Tuwri' si'zi'q boylap ha'reket tezligi ushi'n qi'ya si'zi'q boylap ha'reket tezligine sali'sti'rg'anda ta'sir ku'shi az talap etiledi.

Ku'sh asi'ri'li'wi'ni'n' u'zliksizligi ha'm izbe-izligi. Bul qag'i'yda Nyutonni'n' ekinshi (inertsia ha'm tezlik) ni'zami'nan kelip shi'g'adi'. En' u'lken ku'sh ha'reketti baslaw ushi'n, ti'ni'sh (turaqli') inertsiani' jen'iw ushi'n kerek boladi'.

Ma'selen, shtangani' ko'kirekte ali'wg'a ha'reket baslaw ushi'n ayaqti' ha'm jelkenin' arqa muskullerinen, olardi'n' ku'shinen paydalani'ladi'. Sebebi oni' toqtati'w yamasa ti'ni'sh turg'an dene energiyasi'n az bolsa da o'zgertiw ushi'n ja'ne qosi'msha zori'g'i'w talap etiledi. Tiykari'nda bul zori'g'i'wdan shi'ni'g'i'w tezligin ja'ne de asi'ri'wda na'tiyjeli paydalani'wg'a boladi'.

Ha'reketlerdin' u'zliksizligi ha'm dawamli'li'g'i' texnikali'q tayarli'g'i' joqari' bolg'an sportshi'larda, a'sirese i'laqti'ri'w, sekiriw, ju'ziwdin' barli'q tu'rlerinde ani'q ko'zge taslanadi' ha'm ha'reket na'tiyjesine ta'sir etedi.

Insanni'n' ku'shti ko'rsete ali'wdag'i' tiykarg'i' faktor – muskul zori'g'i'wi', biraq oni'n' denesinin' awi'rli'g'i' da belgili da'rejede rol oynaydi'. Sog'an ko're absolyut ha'm sha'rtli ku'sh dep te pari'qlanadi', birinshide insanni'n' denesi awi'rli'g'i'n esapqa almay, qanday da bir ha'rekette ku'shti ko'rsete ali'wi' tu'sinilse, ekinshisinde oni'n' denesi awi'rli'g'i'ni'n' ha'r bir kg na tuwra keletug'i'n etip ko'rsetilgen ku'shtin' o'lsheimi tu'siniledi.

Ku'shti o'lsheiw. Absolyut ku'sh insan dinamometriyasi' ko'rsetkishleri ha'm basqalarg'a tiykarlani'p, ko'tere alatug'i'n ju'k ku'shin ko'rsete ali'w shegarasi' tu'siniledi. Sha'rtli bolsa, absolyut ku'shtin' jeke awi'rli'g'i'na (dene awi'rli'g'i'n) qatnasi' menen o'lsheinedi. Awi'rli'g'i' ha'r qi'yli' biraq, birdey da'rejede asi'wi' arqali' artadi', sha'rtli ku'sh kelmeydi. Buni' sonday tu'siniw kerek, dene awi'rli'g'i'ni'n' qosi'li'wi' menen oni'n' awi'rli'g'i' muskul ku'shine sali'sti'rg'anda arti'p ketedi.

Biraq qatar sport tu'rlerinde (ma'selen, i'laqti'ri'wda) jen'is absolyut ku'sh esabi'nan qolg'a kirgizedi. Dene awi'rli'g'i' shegaralanatug'i'n, awi'rli'q esapqa ali'natug'i'n tu'rlerine yamasa denenin' ko'p ma'rtelep orni' almasti'ri'p turi'latug'i'n sporttu'rlerinde (ma'selen, gimnastikada) jen'is sha'rtli ku'sh penen qolg'a kirgiziledi. Ku'shtin' beriliwi ha'rekettin' biomexanikali'q sha'rayati'na tuwri'dan-tuwri' baylani'sqan: jelke su'yeginin' ha'm basqa gewde richagi'ni'n' uzi'nli'g'i', muskullardi'n' fiziologiyali'q juwan yaki jin'ishkeligi, sozi'li'wshan'li'g'i', mortli'g'i' ha'm tag'i' basqalari' da esapqa ali'nadi'.

Ku'shti rawajlandi'ri'w metodikasi' ha'm qurallari'. Ku'shti rawajlandi'ri'w ushi'n joqari' qarsi'li'q penen ornati'latug'i'n shi'ni'g'i'wlardan paydalani'ladi'. Olar eki topardan ibarat:

1. Si'rtqi' qarsi'li'q penen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar. Qarsi'li'q si'pati'nda predmetler awi'rli'g'i' (girler, taslar, shtanga ha'm t.b.) qarsi'lasti'n' qarsi'li'g'i'nan, o'zine o'zinin' qarsi'li'g'i', basqa predmetler qarsi'li'g'i'na (prujinali' esponderler, rezinasi' bint, arnawli' u'ske stanoklar) si'rtqi' ortali'q qarsi'li'g'i'nan (qumli' jolda, qali'n' qarda juwi'ri'w ha'm t.b.) paydalani'ladi'.

2. Individdin' o'z denesi awi'rli'g'i'n jen'iw menen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar (tayani'sh jati'p qollardi' tirkesten bu'giw). Ku'sh penen ornalasqan ha'r qanday shi'ni'g'i'wlar o'zlerinin' unamli' ha'm unamsi'z ta'replerine iye. Awi'rli'q penen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlardi'n' qolayli' ta'repi sonda, olar ja'rdeminde ha'm iri ha'm mayda muskuller topari'na ta'sir etiw an'sat ha'm olardi' dozalawg'a qolayli'. Unamsi'z ta'repi sonda, tezlik ku'sh talap etetug'i'n xarakterindegi ha'reketler ta'rtibi tez buzi'ladi' (a'sirese, awi'rlasi'p, awi'rli'g'i' arti'p, ma'lel keliwi tezlesetug'i'n shi'ni'g'i'wlarda), da'slepki halatta muskul qi'sqari'wi' birdey (statikali'q halat) uslanatug'i'n shi'ni'g'i'wlarda, shi'ni'g'i'wlardi'n' sho'lkemlesiw qiy'ni'g'i' (arnawli' u'skenenin' kerekligi, metal u'skenenin' shawqi'mi' ha'm t.b.) ko'zge taslanadi'. O'z-o'zine qarsi'li'q ko'rsetiw menen ornati'latug'i'n shi'ni'g'i'wlardi'n' qolayli'li'g'i' sonda, qi'sqa waqi't ishinde u'lken dozada nagruzka beriw mu'mkin ha'm arnawli' u'skene ha'm inventardi' talap etpeydi, biraq muskuller elastikliginin' tez jog'ali'wi'na ali'p keledi. Bunnan basqa, bul shi'ni'g'i'wlar joqari' nerv qi'sqari'wi'n (zori'g'i'wi') da ori'nlanadi', soni'n' ushi'n olar saw, fizikali'q tayarli'g'i' joqari' da'rejede bolg'an adamlarg'a, oz-o'zin basqari'wi' sistemasi' ali'p bari'li'wi' usi'ni's etiledi.

Ku'shti rawajlandi'ri'w metodlari'. Muskul ku'shinin' asi'wi' tiykari'nan oni' rawajlandi'ri'w metodi'na baylani'sli'.

Maksimal zori'g'i'w metodi', yag'ni'y o'lshe'degi yamasa o'lshe'mge jaqi'n awi'rli'qlardi' ko'teriw (o'z awi'rli'g'i'ni'n' 90-95%), nerv muskul apparati'ni'n' maksimal bag'darlaw ha'm muskul ku'shinin' ko'p bolmasa da arti'wi'n ta'minleydi. Biraq bul joqari' da'rejedegi nerv-psixikali'q zori'g'i'wi' menen baylani'sli', a'sirese oqi'wshi'lar ku'shin rawajlandi'ri'wda naqolayli'q

tuwdi'radi'. Az mug'dardag'i' qaytari'li'wlar zat almasi'wi'n ha'm t.b. plastikali'q protseslerdi jolg'a qoymaydi', na'tiyjede muskul massasi' artpaydi'. Bul metod shi'ni'g'i'w texnikasi' u'stinde islew ushi'n qi'yi'nshi'li'q tuwdi'radi', sebebi o'lsheinin' arti'q nerv-muskul qi'sqari'wi' nerv orayli'q qozg'ali'wi'n generalizatsiyalawg'a ha'm iske arti'qsha muskul toparlari'ni'n' qosi'li'p ketiwine ali'p keledi. Soni' da esapqa ali'w kerek, ha'tteki jeterli da'rejedegi tayarli'qqa iye bolg'an sportshi'lardi'n' nerv sistemasi' jaqsi' rawajlanbag'an bolsa, o'lshe mine jaqi'n bolg'an nagruzkalardan paydalani'w metodi' muskul ku'shinin' arti'wi'nda norma bolmag'an nagruzkalar menen shi'ni'g'i'w islew metodi' bergen paydani' da bermeydi.

Normag'a jaqi'n bolmag'an (az zori'g'i'w talap etetug'i'n) nagruzka menen shi'ni'g'i'w islew metodi' arqali' u'lken ko'lemdegi isti ori'nlaw mu'mkin. Ol zat almasi'wi'nda belgili o'zgerislerge sebep boladi' ha'm o'z gezeginde, muskul massasi'ni'n' arti'wi'na ali'p keledi. Ku'shli zori'g'i'w ju'kleme menen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar ha'reket texnikasi'n ani'q basqari'w imkaniyati'n ber edi, a'sirese bul jan'a u'yreniwshi, shug'i'llani'wshi'lar ushi'n qolayli'. Ortasha nagruzka trenirovka protsesinin' baslawi'sh etaplari'nda u'lken bolmag'an joqari' tikleniwdi ha'm energiya dereklerin qozg'atadi', na'tiyjede olardi'n' esabi'nan si'patti'n' biraz artqanli'g'i' ko'zge taslanadi'. A'sirese, jan'a u'yreniwshilerdin' jaraqatlani'wlari'ni'n' aldi' ali'nadi'. Soni'n' ushi'n normag'a jaqi'n ha'm ortasha nagruzka menen ku'sh talap etetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw ku'shti rawajlandi'ri'wdi'n' tiykarg'i' metodi' esaplanadi'.

Fizikali'q tayarli'qti'n' arti'wi' menen ko'birek normadag'i' ha'm normag'a jaqi'n awi'rli'qlardan paydalani'ladi'.

Normag'a jetpegen zori'g'i'wdi' qollaw o'z kemshiliklerine iye. Energiya sari'plawda normadan arti'q muskul pu'tkilley ori'nlay almay qalatug'i'n da'rejede islew na'tiyje bermeydi. Ku'shti rawajlandi'ri'w ko'z-qarasi'nan aytarli'qtay a'hmiyetke iye bolatug'i'ni' tiykari'nan aqi'rg'i' uri'ni'slar boli'p, sharshaw sebepli zori'g'i'w pa'seyedi, iske ko'birek ha'reket birligi qosi'li'p

baradi' ha'm ku'tilip ati'rg'an awi'rli'q normag'a jaqi'nlasa baslaydi'. Biraq, bul uri'ni'wlar yari'm sharlar qabi'g'i' funktsiyasi'ni'n' pa'seygenligi foni'nda (halati'nda) ori'nlanadi'. Bunnan ti'sqari', ta'kirarlaw sani'ni'n' ko'p ma'rteliligi shug'i'llani'wshi'larda biypari'qli'qti' oyatadi' yamasa iskerlikke mu'na'sibeti jamanlasadi' ha'm a'llette olar shi'ni'g'i'w na'tiyjesinin' pa'yaeyiwine ali'p keledi.

Oqi'wshi'lardi'n' jasi'na ta'n o'zgesheliklerdin' o'zgeriwi menen baylani'sli' ku'sh trenirovkalari'nan shi'ni'g'i'wlarda, a'sirese, sabaqlarda paydalani'w imkaniyati' shegaralang'an. Kishi ha'm orta mektep jasi'nda jeke ku'shti rawajlandi'ri'wdi' ju'da' asi'ri'p jibermew kerek. Shi'ni'g'i'wlar tezlik ku'shin rawajlandi'ri'wg'a bag'darlansa trenirovkadag'i' statikali'q komponentler shegaralani'wi'ni'n' a'hmiyeti u'lken. Biraq oni' pu'tkilley halatlardi' qollaw, a'sirese, qaddi-qa'wmeti ta'rbiyalawdi'n' jetekshi qurallari' esaplanadi' ha'm oni' qollaw jaqsi' na'tiyje beredi. Jas o'tiwi menen bul shi'ni'g'i'wlar ken'irek qollani'ladi'. Biraq a'llette dem ali'wdi'n' baqlawi' ku'sheyttiriliwi kerek. Sebebi dem zori'g'i'w payi'ti'nda uzag'i'raq uslaw, a'sirese, qi'zlarda unamsi'z ta'sirge ali'p keliwi, ha'tte olardi'n' hushi'nan ketiwdey unamsi'z halatlardi' payda etiw mu'mkin.

Mektepte ku'sh tayarli'g'i'na ali'p bari'wdag'i' tiykarg'i' wazi'ypa denenin' arqa ha'm qari'nni'n' ta'repinin' iri muskulleri topari'n rawajlandi'ri'wg'a bag'darlani'wi', sebebi qa'wmettin' qa'liplesiwi usi' muskullerge baylani'sli'. Rawajlanbaytug'i'n muskul toparlari' – denenin' qi'ysi'q muskulleri, ha'reket tayani'sh apparati' muskulleri, sanni'n' arqa ta'repi muskulleri ha'm t.b. rawajlandi'ri'w. «Alpami's» ha'm «Barshi'nay» testi talap normalari' topari'na kirgizilgenligi ori'nsi'z emes.

Ku'shti rawajlandi'ri'wdi'n' tipik qurallari': 7-9 jasta predmetler menen uli'wma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar, qi'ysi'q ornati'lg'an gimnastika skameykalari'na o'rmelep shi'g'i'w, gimnastika diywali'ndag'i' shi'ni'g'i'wlar, sekiriwler, i'laqti'ri'wlar boli'p esaplanadi'; 10-11 jastag'i'lar ushi'n – u'lken muskul qi'sqari'wi' talap etiletug'i'n predmetlerdi ko'teriw arqali' uli'wma

rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlarda (tolti'rma topar, gimnastika tayaqlari' ha'm t.b.) u'sh usi'l menen i'laqti'ri'w ha'm t.b. 14-15 jasta tolti'rma topar, u'lken awi'rli'qqa iye bolmag'an ganteller, qanat tarti'w si'yaqli' ku'sh talap etetug'i'n shi'ni'g'i'wlar, tarti'ni'wlar, qolda tik turi'w ha'm t.b. O'spirimlerde awi'rlasti'ri'w maksimal awi'rli'qqa sali'sti'rg'anda 60-70% ti qurawi' kerek, bunnan basqa, shi'ni'g'i'wlardi' muskul toli'q ori'nlay almay qalg'ansha ori'nlaw bul jastag'i' ushi'n qatan' tu'rde qadag'an etiledi.

Qi'zlardan 13-14 jastan baslap talap etiletug'i'n nagruzka balalar ushi'n talap etiletug'i'n nagruzkag'a sali'sti'rg'anda o'z denesinin' maksimal awi'rli'g'i' a'tirapi'nda boli'wi', ko'binese lokal halda muskul toparlari'na ku'sh shi'ni'g'i'wlari', si'rtqi' awi'rlasti'ri'wshi' si'pati'nda gimnastika predmetleri yamasa awi'r bolmag'an u'skenelerden paydalani'w usi'ni's etiledi.

Ku'shti rawajlandi'ri'wda muskul zori'g'i'wi' ko'lemi (tiri organizm payda etetug'i'n) eki faktorg'a baylani'sli': a) arqa miydin' aldi'ng'i' oyi'qshalari' mononeyronlari'nan muskulge baratug'i'n impulslar; b) sha'rtli tu'rde – muskuldi o'zinin' reaktivligi, yag'ni'y belgili bir qozg'ali'slarg'a juwap beriw ku'shi. Muskuldin' reaktivligi oni'n' fiziologiyali'q ko'rinisi, talasi', juwanli'g'i', oni'n' qozg'ala ali'w da'rejesi ha'm t.b. du'zilistegi bir qansha o'zgesheligine, orayli'q nerv sistemasi'na, trofik adrenalin-sempatik sistemasi' arqali' a'melge asi'ri'latug'i'n ta'sirine ha'm sol minuttagi' muskul uzi'nli'g'i' ha'm t.b. halatlar faktorlari'na da baylani'sli'. Muskul zori'g'i'wi' da'rejesin tezlik penen o'zgertiwine og'an keletug'i'n effektiv impulslar xarakteri jetekshi mexanizmlerinen biri esaplanadi'.

Ju'k (awi'rli'q) ko'teriw menen shi'ni'g'i'wlar islew o'zinin' universalli'g'i' menen qolayli' boli'p, olar ja'rdeminde tek en' kishi muskuller topari'na g'ana emes, ha'tte en' iri muskuller topari'na da ta'sir etiw mu'mkin. Olardi' dozalaw an'sat. Biraq bir qatar unamsi'z o'zgesheliklari de bar. Awi'rli'q penen islew shi'ni'g'i'wlari'nda da'slepki halat a'hmiyetli rol oynaydi'. Ol a'lbette ju'kti statikali'q halatta uslawdi' talap etedi. Eger de ju'ktin' massasi' awi'r bolsa da'slepki halatta turi'wi' qi'yi'nlasadi'. Bul o'z

gezeginde ha'rekettin' sheshiwshi fazasi'nda di'qqatti' kontsentratsiyalawda qi'yi'nshi'li'qti' ju'zege keltiredi. Bunnan ti'sqari' a'hmiyetli massag'a iye bolg'an skaryadqa birden qatti' tezlik beriw qi'yi'n, qa'leysiz be, joq pa ha'rekettin' bir bo'legi (baslani'wi') a'ste ori'nlanadi'. Ha'reket ritmi ma'jbu'riy a'stelik penen arti'p bari'wshi' xarakterde boladi'. Bul o'z gezeginde kerekli bolg'an muskullar topari'na zori'g'i'w beriwde qi'yi'nshi'li'qlarg'a sebep boladi'.

Iyilip, ja'ne da'slepki halati'na qaytatug'i'n u'skenelerdeg qarsi'li'qlardi' jen'iw shi'ni'g'i'wlari'n islew ushi'n ha'rekettin' aqi'ri'na bari'p zori'g'i'wdi'n' arti'wi' xarakterli boli'p tabi'ladi'.

O'z denesinin' awi'rli'g'i'n jen'iw ushi'n ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar a'dette denenin' tayani'sh apparatlari' ja'rdeminde ori'nlanadi'. Bunda denenin' muskul apparati' ku'shti ko'rsete ali'wda utti'radi', yag'ni'y bir az tayani'shtan (proksimal) joqari' bolmag'an ku'sh sari'playdi'. Na'tiyjede qanday da ha'rekette denenin' jeke awi'rli'g'i' yamasa oni'n' awi'rli'g'i'na ten' qarsi'li'qti' jen'iw kerek bolsa, bul ku'shti ko'rsete ali'w ko'z-qarasi'nan bir qansha jen'il keledi. Ma'selen, diywalg'a su'ykelip alaqang'a tayang'an halda qolda turi'wda qollar tirsekte bu'gip tuwri'lang'anda o'z awi'rli'g'i' ushi'n sari'plang'an ku'sh sol awi'rli'qtag'i' shtangani' ko'teriwden jen'ilirek seziledi.

Fizikali'q si'patlar insandi' belgili bir jastan nawbettegi jas kategoriyasi'na o'tiwi menen ta'biyiy ra'wishte o'zgeredi. Bunday o'zgeris jas penen baylani'sli' bolg'an rawajlani'wlar yamasa o'zgeriwler dep tu'siniledi. Jas penen baylani'sli' fizikali'q si'patlardi'n' rawajlani'wi' sali'sti'rmali' a'ste ha'm bir tegis emes boladi'.

Fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'wdi'n' tiykari'nda organizmnin' is qa'biletinin' baslang'i'sh da'rejesin asi'ri'w maqsetinde asi'ri'p berilgen ju'klemelerge juwap bere ali'wi' fizikali'q ju'kke o'zindegi bar zapaslardi' tarti'w arqali' juwap beredi. Shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw dawami'nda energiya resurslari' sari'planadi', a'ste-aqi'ri'nli'q penen sharshaw sezile baslaydi'. Sharshaw payda etken shi'ni'g'i'wdan son' is qa'bileti pa'seygen halda qaladi',

son' ol a'ste-aqi'ri'nli'q penen tiklene baslaydi'. Is qa'biletinin' tikleniwi is baslang'ang'a shekemgi bolg'an halatqa jetip oni'n' arti'wi' dawam ete beredi (bul fiziologiyali'q ni'zam), solay etip organizm energiya resursi'n san jag'i'nan sari'plag'ani'n tiklep u'lgeredi. Bunday joqari' tikleniwde is qa'biletinin' artqan fazasi' payda boldi'. Bul faza biraz waqi't ishinde uslani'p turadi' ha'm son' da'slepki halatqa pa'seyedi. Solay etip fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w trenirovkalari'nan son' organizmnin' halati'nda u'sh fazani' ko'riwge boladi': sharshaw, da'slepki halat da'rejesine shekem tikleniw, is qa'biletinin' da'slepki da'rejeden joqari'raq arti'wi'.

Eger de keyingi shi'ni'g'i'w sharshaw fazasi'na tuwri' kelip qalsa, sharshawdi'n' toplani'wi' ju'z berip, ol tali'wg'a aylanadi'.

Shug'i'llani'w organizmnin' energiya resurslari'ni'n' tikleniw fazasi'na tuwra kelse, is qa'bileti aytarli'qtay da'rejede aspawı', is qa'biletinin' joqari' da'rejesine tuwra kelse organizm fizikali'q ju'kke tayarli'g'i', u'lken ko'lemde shi'ni'g'i'w ori'nlay ali'wi' a'meliyatta ha'm ilimde da'lillengen. Sog'an ko're trenirovkalar organizmdi joqari' isshen'likke iye bolg'an fazalari'nda o'tkizilse shug'i'llani'w da'rejesinin' turaqli' o'siwi baqlanbaqta. Ma'selen, ku'sh talap etetug'i'n shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w trenirovkalari'ni'n' chastotasi' bir qatar faktorlarg'a, shug'i'llani'wshi'ni'n' tayarli'q da'rejesine baylani'sli'. Ta'jiriybede da'lilleniwinshe shug'i'llani'wdi' endi g'ana baslang'anlarda shi'ni'g'i'wlardi' ha'ptede u'sh ma'rtebe o'tkiziw, 1, 2 yamasa 5 martebeli shi'ni'g'i'wlarda joqari' na'tiyje bergen, joqari' ta'jiriybeli sportshi'larda bolsa shi'ni'g'i'wlar chastotasi' ko'birek boladi'.

Shug'i'llani'w tek sistemali' shi'ni'g'i'wlarda g'ana artadi' ha'm oni' toqtati'w menen shug'i'llang'anli'qti'n' keskin pa'seyiwi baqlanadi'. Dene ta'rbiyasi' protsesinde ta'nepislerge jol qoyi'lmaydi'. Sebebi shi'ni'g'i'wda unamli' effekt jog'aladi'. Unamli' effekt foni' a'hmiyetli boli'p esaplanadi'. Zi'yanli' o'zgerisler ta'nepistin' 5-7 ku'nlerinde-aq keskin ko'rine baslaydi'. Muskul ku'sh azayadi', ha'reket tezligi pa'seyedi, shi'damli'li'q jamanlasadi'.

Dene ta'rbiyasi' protsesinin' – fizikali'q si'patlari'n rawajlandi'ri'wdi'n' u'zliksizligi fizikali'q jetiskenlikke eriiw ushi'n optimal sha'rayat jaratadi'. Nagruzkani'n' intensivligi ha'm ko'lemi, dem ali'w menen shug'i'llani'wdi' (nagruzkani') tuwri' gezeklesiwini'n' sistemali' buzi'li'wi', ju'da' joqari' ha'm pa's ju'kleme tan'law shi'ni'g'i'wlardan ku'tilgen na'tiyjelerge ali'p kelmewine sebep boli'wi' mu'mkin ha'm ol a'melde da'lillengen.

4.2. Palwanlarda arnawli' ku'shti rawajlandi'ri'w

Trenirovkada arnawli' ku'shti rawajlandi'ri'w ushi'n qollanatug'i'n usi'llar ha'm uslublari', sonday-aq bir topar trenerler ta'repinen o'tkizilgen ta'jribe ha'mde oni'n' na'tiyjelerin ta'riplep bergen.

Aerob o'zgesheliktegi iske bolgan ku'sh da'rejesi arqali', arali'qli' ha'm o'zgeriwshen' uslublardi'n' tiyisli rejimlerin qollaw ja'rdeminde asi'ri'w mu'mkin. Arali'qli' tiykarg'i' usi'l usi' na'rseni sho'lkemlestiredi, nagruzkali' is ori'nlang'annan son'i'na sali'sti'rg'anda dem ali'w arali'qlari' waqti'nda ju'rek uri'w ko'lemi en' u'lken ko'rsetkishlerge jetedi.

Sportshi'lardi'n' aerob imkaniyatlari'n asi'ri'w ushi'n tabi'sli' qollani'latug'i'n trenirovka usi'llari'nan bir– bul arali'qli' usi'l. Arali'qli' usi'lda ju'rek qi'sqari'w tezligi 140 ur/min tan 170 ur/min g'a deyin boli'p, ju'rektin' funktsional imkaniyatlari'n asi'ri'w, kapilyarlar si'yi'mli'li'g'i'n ken'eytiriw, ha'mde kislorod qabi'l qi'li'w menen baylani'sli' bolg'an jarayan imkaniyatlari'n asi'ri'w ushi'n na'tiyjeli esaplanadi'.

Tayarli'q da'wirinde arnawli' ku'shti asi'ri'wg'a u'lken itibar bergen. Jas sportshi'lar trenirovkasi'ni'n' tayarli'q da'wirinde pa's ha'm ortasha shiddetli shi'ni'g'i'wlardi' qollaw maqsetke muwapi'q. Olardi'n' ko'lemi ju'ziw yaki juwi'ri'wdan uli'wma ko'lemdegi 65% ti qurawi' lazi'm. Bul uli'wma ku'shti ha'm basqa dene si'patlari'ni'n' o'siwine jaqsi' ta'sir ko'rsetedi ha'mde usi' arqali' tu'rli arali'qlarda sport na'tiyjelerinin' jaqsi'lani'yai'na qolay sha'rayat jarati'p beredi. Bul da'wirde uzaq arali'qlarg'a tu'rli usi'llarda juwi'ri'w ushi'n

ayri'qsha ori'n aji'rati'ladi'. Sali'sti'rg'anda u'lken bolmag'an tezlikte uzaq islew uli'wma ku'shti rawajlani'wi'n joqari' da'rejege ko'teredi ha'm keynen joqari' tezlikte ori'nlanatug'i'n juwi'ri'wlardi' jen'il o'tiwge imkan beredi.

14-15 jastag'i' sportshi'lar trenirovkasi'nda tayarli'q shi'ni'g'i'wlari'ni'n' uli'wma ko'leminen 65%ke shekem asi'ri'li'wi' salamatli'qqa keru tasir ko'rsetpeydi, funktsional imkaniyatlari'n asi'ri'wg'a ja'rdem beredi, tiykarg'i' dene si'patlari'ni'n' rawajlani'w darejesine jaqsi' ta'sir etedi.

Sportshi'lar uli'wma ku'shti ta'rbiyalawda tiykarg'i' usi'llardi'n' keru sali'sti'rmasi' za'ru'r a'xmiyetke iye.

Uli'wma ku'shti asi'ri'wdi'n' tiykarg'i' sha'rti-bul pa's ha'm u'lken tezliktegi iske muwapi'q keletug'i'n rejimde trenirovka ju'klemelerin uzaq waqi't ori'nlaw. Trenirovka ju'klemesinin' ko'lemi u'lken boli'wi' kerek, sebebi uli'wma ku'shtin' tiykarg'i' kurami' uzaq waqi't ko'rsetedi. Buni'n' ma'nisi sonda, uli'wma ku'shti rawajlandi'ri'wg'a qarati'lg'an trenirovka qi'li'wda tezlik qi'sqa mu'ddetke kritik shegaradan shi'gi'wi' za'ru'r, biraq ha'r bir trenirovka yaki shi'ni'g'i'wi' u'lken kislorod qari'zi'n shi'garmawi' lazi'm. Usi' tiykarg'i' tomaillarg'a muwapi'q uli'wma ku'shti rawajlandi'ri'wg'a qarati'lg'an trenirovkada rawan ha'm o'zgeriwshen' usi'llar qollani'wi' mu'mkin.

Uli'wma ku'shti rawajlandi'ri'wg'a qarati'lg'an trenirovkalarda rayaan ha'm o'zgeriwshen' usi'llardi' qollani'ladi'. Bir tegis trenirovka usi'li' 1500 m ha'm onnan u'lken arali'qlarg'a tami'r uri'wi' 140 tan 150 g'a deyin bolganda uzaq dawam etetug'i'n u'zliksiz ju'ziwdi na'zerde tutadi' (mi'sali', 1 ma'rte 500 m, 2-3 ma'rte 300 m).

Trenirovkasi'nda aerob imkaniyatlari'n asi'ri'w ushi'n arali'qti' ha'm usi'llar ken' qollani'ladi'.

Aerob imkaniyatlardi' asi'ri'w maqsetinde arali'qli' usi'ldi' qollay turi'p, fiziologik jandasi'wg'a tiykarlang'an printsiplerge a'mel qi'li'w za'ru'r. Joqari'da bildirilgen pikirlerden kelip shi'g'i'p, sonday juwmaq qi'li'w mu'mkin ha'mme avtorlar bir pikirge kelip, uli'wma ku'shti rawan ha'm

arali'qti' usi'llar ja'rdeminde rawajlandi'ri'w za'ru'rlogin aytadi'. Biraq bull usi'llardi'n' qay ta'rzde uyg'i'nlas'i'wi'na beparq qarap bolmaydi'. Olardi'n' to'mendegishe uyg'i'nlas'i'wi' na'tiyjeli esaplanadi', yag'ni'y bunda tu'rli usi'llar shen'berinde ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlarg'a qarag'anda o'lshenedi: aldi'n (tayarli'q da'wirinin' birinshi bo'liminde) istin' uli'wma ko'lemi bir tekiste, keyinshelik bolsa tayarli'q da'wirinin' aqi'ri'nda ha'm jari's da'wirinin' basi'nda arali'qli' usi'li'nda ori'nlanadi'. Bunday sali'sti'rma aerob imkaniyatlari'ni'n' ha'r ta'repleme rawajlani'wi'na ja'rdem beredi, basqa si'patlari' ha'm qa'biletlerin rawajlandi'ri'wg'a jaqsi' ta'sir ko'rsetedi.

Shi'ni'g'i'w bari'si'nda to'mendegi tiykarg'i' usi'llar: rawan, o'zgeriwshen', arali'qli', takrari'y jari's usi'llari' qollani'ladi'. Olar bir-birinen bellesiwdi tez ha'm uzaq dawam etiw, tezlik penen shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw, shi'ni'g'i'wdi' ori'nlaw sani' ha'm dem ali'w qa'siyetine qarap aji'rali'p turadi'. Ju'kleme o'lshemleri o'zgartilgende trenirovka tiykari'nan tezlik, uli'wma ku'sh yaki arnawli' ku'shti ta'rbiyalawg'a qarati'lg'an bag'darg'a iye boladi'.

O'zgeriwshen' usi'l tu'rli shiddettegi ju'klemelerdin' almasi'p turi'wi'nan ibarat. Sportshi' joqari' tezlikte shi'ni'g'i'w bo'legin biraz pa's dawam ettiredi. Joqari' tezlikte ha'm a'ste ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlarg'a qarag'anda sportshi' tayarli'g'i'na baylani'sli'. Joqari' shiddet penen ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar ortasha tezlikte ori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlarg'a qarag'anda uli'wma ku'shti asi'ri'wg'a, biraz tez-arnawli' ku'shti ta'rbiyalawg'a ja'rdem beredi.

Arali'qli' trenirovkada eki bag'dar aji'rati'ladi'— uli'wma ha'm arnawli' ku'shti rawajlandi'ri'w.

Sunday qi'li'p joqari'da bayan qi'li'ng'anlarga juwmaq retinde ayti'w mu'mkin, arnawli' ku'shti ta'rbiyalaw ushi'n sport trenirovkasi'ni'n' kompleks usi'llari'nan paydalani'w ha'mde arnawli' ku'shti rawajlandi'ri'w maqsetinde bellesiwdi ha'm shi'ni'g'i'wlar ori'nlaw tezligi tayarli'q da'rejesine muwapi'q halda qurallardi' tan'law za'ru'r.

J U W M A Q

1. İlimiy usillarda a'debiyatlardi' sholi'w ha'm gu'res trenirovkasi'nda ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'w ushi'n beriletug'i'n juklemenin' qurami' ha'm o'lsheplerinen paydalani'wda shi'ni'g'i'wlardi'n' mug'darlap beriwidin' ani'q ko'rsetpeleri ha'm usi'ni'slari' joq.

2. Palwanlardi'n' ku'sh si'patlari'n asi'ri'wdi'n' tiykarg'i' bag'darlari'nan biri mug'darlang'an shi'ni'g'i'wlardan paydalani'w.

-mug'darlang'an shi'ni'g'i'wlardi' ori'nlaw tezligi oqi'wshi' organizminin' belgili da'rejede sharshayai'na ali'p keledi;

-shi'ni'g'i'w o'zinin' tez ori'nlaw menen organizmnin' funksional jagdayi'n ko'teriwi, bulshi'k et toparlari' isin basqari'wshi' nerv oraylari'n gu'zeti'w za'ru'r.

3. Ku'sh si'patlari'n u'nemli jetilistiriwde ha'ptesine 8 saat arnawli' ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'w ushi'n trenirovka shi'ni'g'i'w o'tkizi'w kerekligi ani'qlandi'.

4. gures elementlerin da'slepki u'yreti'w jukleme o'leshemi 2 seriyada 4-6 ma'rte takrarlaw sho'lkemlestiriledi, seriya ha'm takrarlaw arali'gi'nda dem ali'w o'zin sezi'w ha'm sharshawdi'n' si'rtki' belgilerine baylani'sli'.

5. Gu'res trenirovkasi' qa'nigesin asi'ri'w da'stu'rine somatometriya ha'm somatik tiplerge aji'rati'w ha'mde palwanlarg'a arnawli' ku'sh tipin rawajlandi'ri'w usi'llari'n kiriti'w kerek. Somatik tiplerge aji'rati'w usi'li' ju'da' paydali' boli'p, bul arqali' jari's aldi' trenirovka jaqsi' na'tiyjelerge erisiledi.

6. İlimiy a'debiyatlarda ha'zir bar bolgan may ha'm bulshi'q et massasi' ko'rsetkishlerin baxalaw kestelerin qayta islew, jan'a na'tiyjeler menen qosi'msha qi'li'p turi'w kerek.

İzertlew na'tiyjesinde solar ani'qlandi' palwanlarg'a berilgen qurallar ha'm usi'llar na'tiyjeligin bahalaw tiykari'nan trenirovka dawami'nda a'melge asi'ri'li'wi'. Bunda palwanlardi'n' tayarli'g'i'ni'n' tu'rli derekleri dinamikasi'ni'n' uqsas analizi, aling'an mag'li'wmatlardi'n' isenimliligi, tayarli'q ko'rsetkishleri ani'qlandi'.

Palwanlardi'n' arnawli' ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'wda dene shi'ni'g'i'wlari' u'yretiw ha'm ha'r bir trenirovka shi'ni'g'i'wlari'nda dene tayarli'g'i'n rawajlandi'ri'w za'ru'r.

Palwanlardi'n' arnawli' ku'sh si'patlari'n rawajlandi'ri'w bari'si'nda dene si'patlari'n rawajlandi'ri'w menen olarda ha'reket ko'nlikpe ha'm qa'nigelerdin' sho'lkemlestiriw, qural ha'm usi'llar kompleksinen paydalani'p, tiykari'nan tabaqali' uri'ni's arqali' individual ta'sir ko'rsetiw jaqsi' na'tiyjelerge ali'p keledi.

Arnawli' ku'sh si'patlari'n gu'res trenirovkasi'nda ori'nlaw ushi'n usi'ni'slar.

1. Shi'ni'g'i'wlar, maksimaldan 90-95% awi'rli'q penen, bir uri'ni'sta 2-3 ma'rte ori'nlanadi'. Bir shi'ni'g'i'wda uri'ni'wlar arasi'nda 3-5 minut. Dem ali'w menen 2-4 ma'rte ori'nlanadi'. Bul ju'da' na'tiyjeli shi'ni'g'i'wdi' bulshi'q etler jumi'si'ni'n' eki ta'rtibinde ori'nlaw mu'mkin. Birinshi ta'rtipte uri'ni'sta barli'q ha'reketler takrarlawlar arasi'nda bulshi'q etlerdi bosasti'rmastan ori'nlanadi'.

2. Shi'ni'g'i'wlar dawami'nda belgili mug'darda uri'ni'slardi' ori'nlaw kerek, olardan: 1) awi'rli'q salmag'i' maksimaldan 90% - 3 ma'rte; 2) salmaq 95% - 1 ma'rte; 3) salmaq 97% - 1 ma'rte; 4) 100% +1 – 2 kg – 1 ma'rte. To'rt uri'ni's penen shekleniw mu'mkin, olardan: 1) salmaq 90% - 2 ma'rte; 2) salmaq 95% - 1 ma'rte; 3) salmaq 100% - 1 ma'rte; 4) 100% +1 – 2 kg – 1ma'rte. Eki shi'ni'g'i'wda da uri'ni'slar arasi'nda aktiv dem ali'w ushi'n 2–3 sekund. bosasti'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar menen ti'ni'p ali'w kerek. Aqi'rg'i' shi'ni'g'i'wdi' sportshi' 100% plyus 1-2 kg nagruzka menen ori'nlay almawi' mu'mkin, bunda bul uri'ni'sti' aldi'ng'i'lardi' qaytari'w menen almasti'ri'w maqsetke muwapi'q.

3. Shi'ni'g'i'w dawami'nda 4-5 uri'ni'sti'n' ha'r birinde bir ma'rte 100% salmaq penen shi'ni'g'i'w a'melge asi'ri'ladi'. Dem ali'slar dawami'yli'g'i' na'wbettegi uri'ni'sti' ori'nlawg'a tayarli'q penen ani'qlanadi'.

1. 3 uri'ni's 120-130 % nagruzka menen a'melge asi'ri'ladi'. Ha'r bir uri'ni's 4-5 takrarlawdan ha'm 3-4 minut. Bulshi'q etlerdi bosasti'ri'w ushi'n ta'nepislerden ibarat. Shtanga yaki basqa awi'rli'q da'slepki jag'dayg'a arnawli' u'skeneler ja'rdeminde yaki sherikler ta'repinen uzati'ladi'.

2. Ku'shti rawajlandi'ri'wdi'n' ba'rshe aldi'n'g'i' jollari'nda bulshi'q etler jen'ip o'tiwshi ta'rtipte isleydi. Usi'ni'lg'an jol bulshi'q etlerdi boysi'ni'wshi' ha'm jen'ip o'tiwshi ta'rtiplerde na'wbetlewge bag'darlang'an. Bug'an uqsas ko'plep shi'ni'g'i'wlar bar. Mi'sali', 120-140% salmaqli' shtanga menen oti'ri'p-turi'w, bunda shtanga jelkege turg'an halda u'skeneden ali'nadi'. Oti'ri'p-turi'wdi'n' son'g'i' basqi'shi'nda shtanga diskleri sherikler ta'repinen jedel sheship ali'nadi', qalg'an 70-80% salmaq penen tez turi'w kerek. Sonday qi'li'p, 3 uri'ni'sti' o'z ishine alg'an 2 seriya ori'nlanadi', ha'r bir uri'ni'sta 2-4 shi'ni'g'i'w ha'm 3-4 minut

3. Maksimal awi'rli'qti'n' 70-80% qollani'ladi': bir uri'ni'sta shi'ni'g'i'wlar 5-6 ma'rte takrarlanadi'. Bir seriya 2-3 uri'ni'sti' o'z ishine aladi'. Uri'ni'slar arasi'nda aktiv dem ali's 4-5 minut, seriyalar arasi'nda -6-8 minut. Shi'ni'g'i'wlar 2-4 seriyadan ibarat.

4. U'sh tu'rli uri'ni'slardan ibarat seriya ori'nlanadi': 1) awi'rli'q maksimaldan 80%, uri'ni'sta shi'ni'g'i'wdi' 10 ma'rte takrarlawg'a umti'li'w kerek; 2) awi'rli'q 90% - 5 ma'rte; 3) 92-95% - 2 ma'rte 3-4 minut ta'nepisler menen.

5. To'rt tu'rli uri'ni'slar arasi'nda 5-6 minut. Ta'nepis penen ori'nlanadi': 1) salmaq 70% - 12 ma'rte takrarlanadi'; 2) salmaq 80% - 10 ma'rte; 3) salmaq 85% - 7 ma'rte; 4) 90% - 5 ma'rte. Shi'ni'g'i'wda 8-10 minut. Ta'nepis penen 21 seriya ori'nlanadi'.

6. Bulshi'q etlerdin' statik ha'm dinamik is ta'rtibi uyg'i'nlas'i'wi' ko'zde tuti'ladi'. Bunda 75-80% salmaq penen boysi'ndi'ri'wshi' ha'reket a'melleri ori'nlanadi'; to'mendegi jag'dayda 2-3 s. ta'nepis qi'li'nadi'. Son' maksimal tezlikte jen'ip o'tiwshi a'mel ori'nlanadi'. Uri'ni'sta shi'ni'g'i'w 2-3 ma'rte takrarlanadi'. 2-3 takrarlan'i'wshi' 2 seriyani' ori'nlaw maqsetke muwapi'q. Uri'ni'slar arasi'nda ta'nepis 4-5 minut., seriyalar arasi'nda 6-8 minut.

7. Bunnan aldi'n'g'i' joldag'i' kibi bulshi'q etlerdin' statodinamik ta'rtipte islewi na'zerde tuti'ladi'. Salmaq 70-80%. Shi'ni'g'i'wdi'n' birinshi bo'limde 40-

60% salmaq penen bir tegis izometrik uri'ni'sti' ori'nlaw lazi'm, son' tez jen'ip o'tiwshi ha'reketke o'tiw kerek. Bir uri'ni'sta qi'sqa tanepisler menen 5-6 takrarlawdi' ori'nlaw usi'ni's qi'li'nadi'; shi'ni'g'i'wda 3-5 jandasi'w, arali'qta 4-5 minut. Ta'nepis penen.

8. Salmaq 75-80%. 10-12 takrarlawda ha'reketlerdi a'ste, qatti' sharshaw belgileri payda bolgang'a shekem ori'nlanadi'. Ja'mi 2-4 uri'ni's, arali'qlardi' 2 minutqa deyin aktiv dem ali'w menen ori'nlanadi'. Bir shi'ni'g'i'wda 2-3 topar bulshi'q etlerge ta'sir qi'latug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' tan'law maqsetke muwapi'q.

9. Salmaq 60-70%. Ha'r birinde 15-20 ma'rte shi'ni'g'i'w ori'nlang'an 3-5 uri'ni's ori'nlanadi'. Uri'ni'slar arasi'nda 2-3 minut. Ta'nepis.

10. Salmaq 80%. Bir topar bulshi'q etlerge tasir etetug'i'n 3-5 uri'ni'sta 8-10 takrarlaw ori'nlanadi'. Uri'ni'slar arasi'nda 2-3 minut. Ta'nepis. Qatti' sharshag'an jag'dayda tanepis 5 minutqa sozi'ladi'.

11. Salmaq 85-95%. 4-8 uri'ni'sta 5-8 takrarlaw arali'qta 3-4 minut. Tanepis penen ori'nlanadi'.

12. Salmaq 85-90%, qatti' sharshagan belgileri sezilgennen son' sherik ja'rdeminde jen'ip o'tiw bo'liminde 2-3 qosi'msha shi'ni'g'i'w ori'nlanadi'. Jan'a jandasi'wg'a tayar bolgang'a jetetug'i'n waqi't arali'g'i'nda tanepis penen 2 uri'ni'sti' ori'nlaw maqsetke muwapi'q.

13. Bir qi'yli' mug'dardag'i' takrarlawlar ori'nlanadi', biraq na'wbettegi uri'ni'slarda salmaq jen'illesip baradi'. mi'sali': 70x10; 65x10; 60x10. uri'ni'slar arasi'nda 2 minut, ta'nepis. Bul jol tez sharshaytug'i'n mayda topar bulshi'q etlerdi shi'ni'g'i'w qi'ldi'ri'wg'a ja'rdem beredi.

14. 25-35% salmaq penen sekirip o'tiw. Da'slepki jag'day -0,3-0,4 m ba'lentlikte poldag'i' awi'rli'q baylang'an halda iyilip turi'ladi'. 8-10 ma'rte sekiredi. 2 uri'ni'sta 2-3 seriya, 2 minut, ta'nepis penen.

15. Salmaq maksimaldan 60-80%. Uri'ni'sta maksimal tezlikte 4-6 takrarlaw ori'nlanadi'. Takrarlawlar arasi'nda bulshi'q etlerdi bosasti'ri'w lazi'm.

Takrarlawlar tezligi ortasha. Ha'r bir seriyada 2-4 uri'ni's, arali'qta 4-6 minut. Ta'nepis. Shi'ni'g'i'wda 2-4 seriya, arali'qlarda 6-8 minut. Ta'nepis.

Paydalani'lg'an a'debiyatlar

1. Каримов И.А. «Ўзбекистон - келажаги буюк давлат». Т., Ўзбекистон, 1992, 62б.
2. Каримов И.А. «Ўзбекистон ХХІ' аср бўсағасида. Хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари». Т., Ўзбекистон, 1997, 326б.
3. Ажицкий К.Ю. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно-спортивный вестник. 1990, №2, 34-36с.
4. Азизов Н.Х. Белбоғли Туркистон кураши - Т., Ўқитувчи. 1998, 104б.
5. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс.... докт.пед.наук - М., 1992, 40с.
6. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Доклад, обобщающий печатные труды, представленные для защиты дисс.... докт.пед.наук - Тбилиси, 1982, 71с.
7. Бубэ Х., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике - М.: Физкультура и спорт, 1968, 238с.
8. Вайцеховский С.М. Книга тренера - М.: Физкультура и спорт: 1971, 312с.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М., Физкультура и спорт, 1985, 76с.
10. Викулин В.И. и др. Развитие специальной работоспособности у борцов вольного стиля //Спортивная борьба: Ежегодник, 1979, с20-24.

11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте- М.: Физкультура и спорт, 1977, 143с.
12. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс.... докт.пед.наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
13. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт.пед.наук, - М., 1982, 48с.
14. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.
15. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1996, 24с.
16. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры, 1991, №10, с. 40-43.
17. Дахновский В.С., Клишин Г.В., Бурылин В.Н. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1974, с.23-25.
18. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и последовательным состоянием в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1987, 44с.
19. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт - М., Физкультура и спорт, 1969, 199с.

20. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
21. Игуменов В.М., Пилюян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теория и практика физической культуры, 1987, №8, с.34-36.
22. Игуменов В.М., Шиян В.В. Биоэнергетические факторы совершенствования специальной выносливости борцов различного возраста /В сб. межд. конф. «Борьба среди детей и молодежи» - М., 1998, с.31-37.
23. Керимов Н.А. и др. Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе /В науч. сб. «Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, Олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI'Г' Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалалари» Т., 199, 27 апрел, с.113-116.
24. Керимов Ф.А. Кураш тушаман - Т.: Медицина, 1990, 174б.
25. Керимов Ф.А Спорт кураши назарияси ва услубияти Т.-2001 86 б
26. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент 1990 й. 174 б.
27. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2001й.
28. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса (научно-методические разработки) -Ташкент, 1998, 116с.
29. Курбанов Х.К. Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка: Автореф. дисс... канд.пед.наук - М., 1986, 26с.
30. Лаптев А.Л. Современная система восстановления и повышения работоспособности спортсменов //Применение восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса - М., 1996, 46с.