

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОКАРҒЫ ҲАМ ОРТА АРНАЎЛЫ
БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

**БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
УНИВЕРСИТЕТИ**

СПОРТ ПӘНЛЕРИ КАФЕДРАСЫ

Дене тәрбиясы ҳәм мәданияты қәнигелигиниң 4 курс студенти
Жумабаев Файзулла Сагидуллаевичтиң

«Тренировка процессинде улыўма ҳәм арнаўлы физикалық нағрузкаларды
бөлистириўдиң оптимал вариантлары» атамасында

БАКАЛАВР ПИТКЕРИЎ ЖУМЫСЫ

Илимий басшы:

Б.Ж. Мамбетов

Кафедра баслығы:

Б.Ж. Мамбетов

НӨКИС — 2013

М А З М У Н Ы

КИРИСИҖ	3
I.БАП. СПОРТ ШЫНЫҚТЫРЫҰЫНЫҢ УСЫЛЛАРЫ	17
1.1. Спорт шынықтырыұының бөлимлери.....	18
1.2. Спорт шынықтырыұы – бул көп жыллық педагогикалық процесс.....	22
1.3. Спортқа шынықтырыұ мәұсимлери.....	25
1.4. Спорттың түрине байланыслы шынықтырыұ мәсиминиң өзгешелиги.....	26
 II. БАП. СПОРТ ТАЯРЛЫҚ ПРОЦЕССИНДЕ УЛЫҰМА ХӘМ АРНАҰЛЫ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКЛЕМЕЛЕРДИ БӨЛИСТИРИҰДИҢ ОПТИМАЛ ВАРИАНТЛАРЫ	27
2.1. Спорт теориясының структурасы хәм мазмуны.....	28
2.2. Улыұма қәниге, таярлық хәм арнаұлы шынығыұлар.....	29
2.3. Спорт шынықтырыұ қуралы (илажлары).....	32
2.4. Спорт шынықтырыұының принциплери.....	34
 III. БАП. ЖАС БАЛАЛАРДЫ СПОРТҚА ШЫНЫҚТЫРЫҰДЫҢ АЙРЫМ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ	36
3.1. Жас спортшыларды шынықтырыұға қойылатуғын талаптар.....	36
3.2. Тезлик уқыпларын раұажландырыұ мүмкиншиликлери.....	43
3.3. Күш уқыбы.....	46
3.4. Ийкемлилиқ уқыбы.....	49
 ЖУҰМАҚЛАҰ	54
 ӘДЕБИЯТЛАР	57

К И Р И С И Ў

2004 жылы 7-июнда Өзбекстан республикасы спортшыларының Афина қаласында (Греция) өткерилетуғын 2004-жылғы XXVIII жазғы Олимпиада ойынларына ылайықлы қатнасыўын тәмийинлеў ҳаққында Өзбекстан республикасы министрлер кабинетиниң қарары шықты.

Өзбекстан спортшыларының Афина қаласында болып өтетуғын XXVIII жазғы Олимпиада ойынларына сапалы таярлық көриўди тәмийинлеў, оларды усы абырайлы жарысларда белсене қатнасыўын және де жоқары нәтийжелерге ерисиўин хошаметлеў, олардың мәмлекетимиздиң халық-аралық абыройын көтериўдеги шексиз Ўатанды сүйиўшилиги мысалында жас әўладты өз Ўатаны ушын мақтаныш руўхында тәрбиялаў мақсетинде Министрлер Кабинети қарар етди.

Бул қарарда Өзбекстан сайланды командасын дүзиў, оларға керекли муғдарда спорт әнжамлары менен тәмийинлеў, XXVIII жазғы Олимпиада ойынлары жеңимпазлары болған Өзбекстан спортшыларын хошаметлеў,

алтын медаль ушын 100 000 АҚШ доллары;

гүмис медаль ушын 50 000 АҚШ доллары;

кола медаль ушын 25 000 АҚШ доллары;

Өзбекстан Республикасы Мәмлекетлик спорт комитетиниң буйыртпасы бойынша мәмлекетлик сайланды командасының зәрүрли дәри-дәрмақлар, фармакологиялық препаратлары ҳәм биологиялық тез тиклениў қураллары менен тәмийинлениўи, сайланды командалар ағзаларының даўалаў-профилактика илажларын шөлкемлестириў, XXVIII жазғы Олимпиада ойынларына таярлық барысы ҳәм халық-аралық жарыслардағы қатнасыўын ғалаба хабар қуралларында кең сәўлелендириўди тәмийинлеў ҳәм тағы басқаларды көзде тутқан.

2010-жыл 1-апрельде қабыл етилген «Аўыллық жерлердеги балалар спорты объектлеринде бәнт болған ҳаял спорт устазларының мийнетин хошаметлеў илажлары ҳаққында» ғы қарары қызларды, әсиресе аўыллық жерлердеги қызларды спорт пенен шуғылланыўға белсене тартыў, балалар

спорты объектлери ушын жоқары маман, профессионал ҳаял-устаз кадрларын таярлаў, олардың мийнетин материаллық хошеметлеўде әҳмийетли фактор болмақта.

Спорт объектлерин тренер кадрлар, әсиресе ҳаял тренерлер менен толықтырыўға қаратылған усы әмелий ис-хәрекетлер нәтийжесинде ҳаял спорт устазлары өткен жылдың өзинде 1,6 еседен аслам көбейди.

Қызлардың спорт пенен шуғылланыўы олардың тек саламатлығына тәсир етип қалмастан, қәдди-қәўметиниң дурыс қәлиплесиўинде, жүрис-турысында соншелли үлкен әҳмийетке ийе болып атырғанын ата-аналардың өзлери куўаныш пенен атап көрсетпекте. Қызларымыздың саламат болып өсиўи ертеңги күнимиздиң, дүньяға келетуғын бәркамал әўладтың әҳмийетли факторларынан есапланады.

Президентимиздиң басламасы менен Өзбекстан Балалар спортын раўажландырыў қоры дүзиллип, жаслар арасында спортты ен жайдырыў, балалар спортын раўажландырыўдың айрықша системасына тийкар салынды. 2002-жыл 24-октябрьдеги «Өзбекстан Балалар спортын раўажландырыў қорын дүзиў ҳаққында» ғы ҳәм 2004-жыл 29-августтағы «Өзбекстан Балалар спортын раўажландырыў қорының жумысын жетилистириў илажлары ҳаққында» ғы Пәрманлары балалар спортын раўажландырыўда әҳмийетли бағдар болмақта. Ислам Каримов Балалар спортын раўажландырыў қоры дүзилгеннен берли өткен дәўирде бул салада елимизде үлкен тәжирийбе топланғанын айрықша атап өтти. Бүгин елимизде саламат ҳәм бәркамал әўлад камалға келип атырғаны, өз таланты ҳәм шеберлиги менен дүнья жүзлик ареналарда үлкен табысларды қолға киргизип атырған көплеген жас спортшылар жетилисип шығып атырғаны спортты, соның ишинде балалар спортын раўажландырыўға қаратылып атырған айрықша итибардың нәтийжеси.

Биз бул қор арқалы бәринен бурын саламат турмыс тәризин қәлиплестириў, жас әўладты ҳәр қыйлы унамсыз тәсирлерден қорғаў, балалар спортының ғалабалығы, улыўма халықлық хәрекетке

айландырыўдай ийгиликли мақсетлерди гөзлегенбиз,-деди мәмлекетимиз басшысы. Себеби, бүгин өнип-өсип киятырған перзентлериниң хәр тәреплеме бәркамал әўлад болып турмысқа кирип барыўын өзи ушын ең уллы, ең муқаддес мақсет, деп билген ел ғана халықаралық жәмийетшиликте мүнәсип орын ийелей алады.

Мәжилисте қәўендерлик кеңесиниң 2011-жыл 25-февральда болып өткен мәжилисинде белгилеп берилген ўазыйпалардың орынланыўы хәр тәреплеме талқыланды. Балалар спорты имаратлары хәм жүзиў бассейнлерин қурыў, реконструкциялаў хәм капитал оңлаў, қызларды спорт пенен турақлы шуғылланыўға кең тартыў, балалар спорты объектлери менен спорт залларын зәрүрли спорт әнжамлары хәм инвентарьлары менен тәмийинлеў бойынша өткен жыл даўамында әмелге асырылған ислерге айрықша итибар қаратылды.

Қала хәм аўылларымызда балалар спортын буннан былай да раўажландырыў мақсетинде көплеген заманагөй спорт комплекслери хәм стадионлар қурылды. 2011-жылда мәнзилли қурылыс бағдарламасында балалар спорты объектлерин, музыка хәм көркем-өнер мектеплерин қурыў, реконструкциялаў және капитал оңлаў бойынша белгиленген тапсырмалар толық орынланды. 214 объект, соның ишинде 130 спорт қурылысы, 19 жүзиў бассейни және 65 балалар музыка хәм көркем-өнер мектеплери қурылып, пайдаланыўға тапсырылды.

Бул қор дүзилгеннен берли 1400 ден аслам заманагөй балалар спорты объекти пайдаланыўға тапсырылды. Усы ийгиликли иске елимиздеги бир қатар компаниялар хәм шөлкемлер, кәрханалар өзиниң үлесин қосып келмекте. Мәжилисте «Өзбекнефтьгаз», «Ўзбекистон темир йўллари», «Өзавтосанаат» компаниялары, Наўайы хәм Алмалық таў-кән металлургия комбинатлары, Сыртқы экономикалық хызмет миллий банки, «Асакабанк» сыяқлы қорға қәўендерлик етиўде жанкүйерлик көрсетип атырған шөлкемлердиң аты айрықша атап көрсетилди.

Анық мақсетке қаратылған бул ийгиликли ис-хәрекетлер нәтийжесинде елимизде 6 жастан 15 жасқа дейин болған оқыўшылар арасында спорт пенен шуғылланыўшылар 2008-жылдағы 29,2 проценттен 2011-жылда 34,9 процентке дейин, соның ишинде қыз балалар арасында 24,1 проценттен 31,4 процентке дейин асты.

Халықаралық жарысларда спортшыларымыз 2008-жылда 103 медальға (51 алтын) ылайық болса, 2011-жылда 182 медаль (60 алтын) топлады. Суў спорты түрлери менен шуғылланатуғын жасларымыздың ең көп медаль алғаны айрықша итибарға ылайық. Мәселен, қарақалпақстанлы Әбубакир Узақбаев Сингапурда академиялық ескек есиў бойынша өткерилген Азия кубоги жарысларында алтын медальды қолға киргизди.

Мексикада болып өткен жас өспиримлер арасындағы дүнья жүзи чемпионатында жас футболшыларымыз көрсеткен нәтийже де таңланыўға турарлық. Жас өспиримлер сайланды командамыз дүньяның ең күшли 24 сайланды командасы қатарында қатнасып, Өзбекстанның абырайын мүнәсип корғады. Сондай-ақ, 2011-жылда шебер спортшымыз Ришад Сабиров Париж қаласында өткерилген дзюдо бойынша жәхән чемпионатында алтын медальға ерисип, екинши рет жәхән чемпионы атағына ийе болғаны, Қаршының «Насаф» командасы Азия футбол конфедерациясы кубогин қолға киргизгени, дзю-до бойынша өткерилген жәхән чемпионатында абсолют салмақ категориясында жерлесимиз Абдулла Тангриев дүнья жүзи чемпионы деген абырайлы атаққа ылайық болғаны бүгин өзбек спортының қаншелли тез раўажланып, жетилисип атырғанын көрсетеди.

Өбекстан көплеген абырайлы халықаралық жарысларды өзинде өткермекте. Өткен жылы Ташкентте көркем гимнастика бойынша Жәхән кубоги басқышы жарыслары хәм «Happy Caravan» халықаралық турнири табыслы өткерилди. Ташкентте шахмат бойынша еки дүнья жүзи чемпионы — өзбекстанлы Рустам Қасымжанов хәм Ҳиндстанлы Вишванатан Анандтың жолдаслық ушырасыўы жоқары дәрежеде шөлкем-

лестирилди. Усы ушырасыў көлеминде Вишванатан Ананд жас шахматшыларымыз бенен семинар-тренинг өткерди хәм олардың таланты менен шеберлигин тән алды.

Мәмлекетимиз басшысы спорт бүгин елимиз тәлим-тәрбия системасының ажыралмас бөлегине айланғанын айрықша атап көрсетти. Спортты тәлим-тәрбия менен сәйкес түрде избе-из раўажландырыў — бул биз таңлаған жолдың ажыралмас бөлеги болып табылады.

Қызларды спортқа тартыў, олардың ғалабалық спорт пенен турақлы шуғылланыўы ушын зәрүрли шараятлар жаратыў балалар спортын раўажландырыўдың әҳмийетли бағдары.

Спорттың нәзик түри көркем гимнастика хәм спорт гимнастикасы жедел раўажланбақта. Қызлардың спорт пенен шуғылланыўы ушын, әсиресе, аўылларда тийисли шараят жаратыў мақсетинде көркем гимнастикаға мөлшерленген көплеген жаңа спорт комплекслери қурылды. Елимиздің барлық аймақларындағы заманагөй спорт имаратларында көркем-гимнастика секциялары менен клубларының жумысы жолға қойылды.

Қызларды спортқа тартыўда Хорезм, Бухара, Әндижан ўәлаятлары, Қарақалпақстан Республикасы хәм Ташкент қаласындағы көрсеткишлер итибарға ылайық.

Мәмлекетимиз басшысының 2010-жыл 1-апрельде қабыл етилген «Аўыллық жерлердеги балалар спорты объектлеринде бәнт болған ҳаял спорт устазларының мийнетин хошаметлеў илажлары ҳаққында» ғы қарары қызларды, әсиресе аўыллық жерлердеги қызларды спорт пенен шуғылланыўға белсене тартыў, балалар спорты объектлери ушын жоқары маман, профессионал ҳаял-устаз кадрларын таярлаў, олардың мийнетин материаллық хошаметлеўде әҳмийетли фактор болмақта.

Спорт объектлерин тренер кадрлар, әсиресе ҳаял тренерлер менен толықтырыўға қаратылған усы әмелий ис-хәрекетлер нәтийжесинде ҳаял спорт устазлары өткен жылдың өзинде 1,6 еседен аслам көбейди.

Спорт жасларымыз турмысына барған сайын терең енип атырғаны, мыңлаған жигит-қызлар спорт пенен шуғылланыўды күнделикли ўазыйпасына айландырғаны олардың физикалық жағдайына, саламатлығына унамлы тәсир көрсетпекте. Атап айтқанда, 2005-2011-жылларда пүткиллей саламат балалар саны елимиз бойынша 52,7 проценттен 62,9 процентке дейин өсти, созылмалы кеселликлерге шалынған балалардың саны болса кескин кемеиди. Ул хәм қыз балаларымыздың орташа бойы хәм салмағы артпақта. әскерий хызметке шақырылған жаслар арасында хызметке жарамлы деп табылғанлардың сезилерли дәрежеде артканы да бул бағдардағы ислердин әмелий нәтийжеси.

Хәзирги ўақытта елимизде дерлик 30 заманагөй кәрханада спорт товарлары ислеп шығарылмақта. Жергиликлилестириў бағдарламаларын әмелге асырыў нәтийжесинде балалар спорты имаратларын үскенелеўде колланылатуғын 120 түрдеги спорт үскене хәм әнжамларының 113 ин елимиз кәрханаларында ислеп шығарыў жолға қойылды.

Бунёдкор стадионы спортшылар хәм тамашабинлерге жаратылған шарайт хәм қолайлықлары ең заманагөй талапларға жуўап береди. Биринши қабатында спортшылар, төрешилер, теренерлер, асханалар, конферцзаллар, футбол клубы музейи ушын мөлжелленген ханалар. Стадионның екнши қабаты үш ресторан, фитнес клубы орайы жайласқан. 11х7,5 метр өлшемдеги еки видео-табло тамашабинлерге ойынды хәр тәрөплеме көриўге имкан береди. Стадионның жарықландырыў үскенелери ФИФА талапларына жуўап береди. Тамашагөйлерге мағлыўматларды тез хәм түсиникли етип жеткерип бериўши аудиосистема, рекламаларды көрсетиў ушын футбол майданы шетинде видеоборт үскенелер орнатылған. Жарысларды жанлы эфирге жиберий, теле хә ушын мөлжелленген ханалар видеотрансляция үскенелери, корреспонденлер ханасы халықаралық талапларға жуўап береди.

Президентимиз бул мектепте билим алган балалар ҳам өспиримлер тек ғана футбол бойынша билимин асыўы емес ал, басқа пәнлерден де билим ҳам көнликпелери ҳаққында айрықша айтып өтті.

2012 жылы 14 август күни Өзбекстан Республикасы президенти И.А.Каримовтың “Лондон қаласында болып өткен XXX жазғы Олимпиада ойынларында жоқары нәтийжелерге ерискен спортшыларымыздан бир топарын хошаметлеў ҳаққында” ғы Пәрман жәрияланды. Бул Пәрман, сайланды командамыз ағзалары Дзю-до бойынша Ришод Собиров ҳам Еркин гүрес бойынша Сослан Тигиевларды «Ўзбекистон ифтихори» ҳам «Ласетти» автомашинасы, бокс бойынша сайланды командамыз ағзасы Аббос Атоев «Өзбекстан Республикасына хызмет көрсеткен спортшы» ҳам «Ласетти» автомашинасы, Еркин гүрес бойынша сайланды командамыз ағзасы Артур Таймазов «Эл-юрт хұрмати» ордени менен ҳам «Малибу» автомашинасы менен хошаметленди.

2012 жылы 29-август-9-сентябрь күнлери Уллыбритания пайтахты Лондон қаласында XIV паралимпия ойынлары болып өтті. Бул ойынларға жоллама алған 10 атлетимиз дзю-до бойынша Шариф Халилов XIV паралимпия ойынларының гүмис медалы жеңимпазы, жүзиў бойынша Кирилл Паньков XIV паралимпия ойынларында еки мәрте Азия рекордын орнатты, биринши рекорд 100 метрге баттерфляй усылында, екинши рекорд 100 метрге арқаға шалқайып арқада жүзиў усылында, жеңил атлетика бойынша Хусниддин Норбеков (диск ылақтыры) 52 м 5 см ылақтырып төртинши орын, Данияр Салиев, Миран Сахатов (үй атлап секириў), Иван Панифидин, Равил Диганшин, Хусниддин Норбеков (ядро ылақтырыў), Мияссар Ибраҳимова 100 метрге жуўырыў бойынша қатнасты.

Футбол

2006 жылы 1-майда «Өзбекстанда футболды раўажландырыўға қосымша шара тәдбирлер ҳаққында» ғы қарары тийкарында Футболды қоллап қуўатлаў жамғармасы дүзилди. Бүгинге күнде бул жамғарма

есабынан балалар ҳам өспиримлер футболын раўажландырыў, жаңа оқыўшынығыў майданларын қурыў, соның ишинде жасалма шөп төсеў, футбол мектеплериниң материаллық-техникалық базасын жақсылаў мәселесинде үлкен жумыс алып барып атыр. 2011 жылы 19 январьда 2011-2013 жылларда республикада футболды раўажландырыў ҳам материаллық-техникалық базасын раўажландырыў бойынша қосымша шара-тәдбирлер ҳаққында қарары қабыл тийкарында елимизде жаңа стадионлар қурылмақта, бурыннан барлары реконструкция етилмекте, балалар ҳам өспиримлер футбол мектебинде заманагөй спорт әнжамлары менен тәмийнленген, жоқары класстағы тренерлер ҳам төрешилер таярлаў қолға аланды.

Теннис

2008 жылы 29 апрельде Президентимиздиң «Республика Олимпия резервлери теннис мектебин дүзиў ҳаққындағы» ғы қарары қабыл етилди.

2012 жылы 3 декабрьде Нөкис қаласының Спорт колледжи жанында Теннис бойынша балалар ҳам өспиримлер спорт мектеби салтанатлы ашылды. Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендириў министрлиги жанында Балалар спортын раўажландырыў қорының 1 миллиард 200 миллион сомлық буйыртпасы тийкарында салынды. Бул жылы улыўма Республикамызда 30 ашық ҳам 16 жабық теннис кортлары пайдаланыўға тапсырылды.

Муай-тай

2012 жылы 12 сентябрьде Россияның Санк-Петербург қаласында жәхән чемпионатында жерлесимиз Жаҳонгир Йўлдошев жеңiske ерисип жәхән чемпионы болып келди.

Гимнастика

2005 жылы Өзбекстан гимнастика федерациясы дүзилди.

Президентимиздиң 2011 жылы 27 августта «Бадий гимнастика бойынша балалар ҳам өспиримлер ихтисолаштирилган республика

Олимпия резервлери спорт мектебин шөлкемлестириў ҳаққында» ғы қарары

Шахмат

Рустан Қасымжанов 10 жасында Өзбекстан чемпионы. 1994 жылы жаслар ортасында Азия бириншилигине шыққан ҳәм жәхән бириншилигинде бронза медалын жеңип алған. 1997 жылы Халқаралық шахмат федерациясы 68-конгрессинде Рустан Қасымжановқа гроссмейстер дәрежесин берди. 2004 жылы Ливия пайтахты Триполи қаласында жәхән бириншилигинде чемпион болды. Бул жарысларға 56 мәмлекеттен 128 шахматшы қатсасқан.

1996 жылы март айында Өзбекстан Республикасы шахмат федерациясына тийкар салынды.

2011 жылы бәхәрде Өзбекстанда Мәденият ҳәм спорт министрлиги, мәмлекетимиздиң шахмат федерациясы, “Өзбекстан мәденияты ҳәм саанаты фонды” менен биргеликте еки жәхән чемпионы Рустам Қасымжанов ҳәм ҳиндистанлы Вишванатан Ананд ортасында ортақлық ушрасыўы өткерилди.

Бугинги күнде Антон Филиппов, Алексей Барсов, Журабек Ҳамракулов, Сайдали Йўлдошев, Нафиса Муминова, Нодира Нодиржанова, Юлдуз Ҳамракулова, Ольга Сабирова, Сарбиноз Қурбанбаева, Хулкар Тохиржонова, Гулрухбегим Тохиржонова, Нодирбек Абдисаттаровлар уқсаған шахматшылар жетилисти.

2011 жылы Бразилияда өткерилген жаслар ортасында жәхән бириншилигинде Гулрухбегим Тохиржонова бронза медалын жеңип алды.

2012 жылдың 22-ноябрь – 4 - декабрь аралығында Тошкентте FIDE гран-при жарысларының екинши басқыш жарыслары өткерилди. Бул жарысты FIDE пражиденти Кирсан Илюмжинов ашып берди. Биринши басқыш 2012 жылы сентябрь-октябрь айларында Лондонда болып өткен еди. Бул жарыс алты турдан ибарат болып 2014 жылы болып өтетугын жәхән бириншилиги қатнасыўшыларын сайлап алады. 2012-2013 жылы

болып өтетұғын бул турнирде дүньяның ең күшли 18 шахматшысы катнасады. Хәр басқышта 12 шахматшы ойнайды. Нәтийжеде 18 шахматшы алты гран-при сериясында төрт турнирге катнасады хәм ең көп балл топлаған еки шахматшы финал ойынға жоллама алады. 2014 жылы өткерилетуғын жарыста хәзирги ўақыта жәхән чемпионы хиндистанлы Вишванатан Ананд пенен жәхән тажы ушын ойнайды. Хәр бир турдан ибарат болған FIDE гран-прииниң нәўбеттеги сериялары 2013 жылда Лиссабон, Мадрид, Берлин, Парижде өткерий көзде тутылған. Өзбекстанда Гран-при жарысларына 17-жәхән чемпионы, 2010 жылы Азия ойынлары жеңимпазы, 2011 жылы Орта Азия кубоги жеңимпазы Рустам Қасымжанов, рапид шахмат бойынша жәхән чемпионы Сергей Карякин, жәхән шахмат олимпиадасының үш мәрте жеңимпазы, командалық жарысларда еки мәрте жәхән жеңимпазы Александр Морозевич, жәхән кубоги ийеси Пётр Свидлер (үшеўиде Россия), жәхән кубоги ийеси Борис Гельфанд (Израильлы), 16-жәхән чемпионы хәм жәхән шахмат Олимпиадасының еки мәрте жеңимпазы Руслан Пономарёв (Украйна), блиц шахмат бойынша жәхән чемпионы Ленъер Домингес Перес (Куба), халықаралық турнирлер жеңимпазы Петер Леко (Венгрия), Азия чемпионы Ванг Хао (Қытай), жәхән шахмат олимпиадасы жаңимпазы Шахриёр Мамедяров (Азербайжан), Италия чемпионы Фабиано Каруано (Италия) хәм Америкалы жәхән кубоги ийеси, тез шахмат бойынша жәхән чемпионы Гата Камскийлар қатнасты. 2011 жылы Хиндистанда өткерилген Азия бириншилигинде Абдисаттаров Нодирбек биринши орынды ийелеп, Азия чемпионы болды, 2012 жылы Словенияның Марибор қаласында Халық аралық шахмат федерациясы тәрөпинен шөлкемлестирилген жарыста 91 мәмлекеттен 1584 өспирим қатнасты. Өзбекстан Республикасынан 13 спортшы қатнасты, Абдисаттаров Нодирбек 12 партияда 10 очко топлап жәхән чемпионы болды.

Өзбекстан Республикасы Президентиниң 1999-жылы 10-июнь күни ПФ-2326-санлы «Зульфия атындағы Мәмлекетлик сыйлықты

шөлкемлестириў бойынша усынысларды қоллап-қуўатлаў ҳаққында» ғы Пәрманы қабыл етилди. Пәрман мәмлекетимиздиң билимли хәм талантлы, алға умтылыўшы қызларымыздың социаллық турмысында үлкен ўақыя болды. Сыйлық 5 бағдар бойынша талантлы қызларға бериледи. 2006-жылы 2-февральда Өзбекстан Республикасы Президентиниң ПФ-3717-санлы Пәрманы тийкарында сыйлық Нызамына өзгерислер киргизилип, яғный Зульфия атындағы мәмлекетлик сыйлығы 14-жастан 22-жасқа шекем болған қызларға берилиўи мақсетке муўапық деп табылды. Нызамға муўапық хәр жылдың сентябрь айында қалалық басқыш, октябрь-ноябрь айында Республикалық басқыш өткериледи. Бул сыйлық елимиздиң жоқары талант ийелери болған қызларға берилип келмекте. Республикамызда 12 соннан Нөкис қаласынан 8 қыз хәр қыйлы бағдарлардағы қәбилетлери бойынша Зульфия атындағы мәмлекетлик сыйлыққа миассар болды. Оларды бүгинги күнде елимиздиң мақтанышы хәм үлгили қызлары деп айтыўымыз мүмкин. Булар, Гульмира Матсапаева, Анипа Артыкова, Айжамал Төремуратова, Гульбәхәр Ахымбетова, Замура Палўаниязова, Несибели Мамбетирзаева, Айнура Сапекеева хәм Замира Алиевалар. Алиева Замира 2007 жылы Малайзияда Азия чемпионатында еки алтын, бир гүмис медалы саўрындары, 2008 жылы Италияның Жесола қаласында командалық кумитәде екинши ал жеке кумитә жарысларында үшінши орын ийеси. Хәзирги ўақытта Замира ҚМУ ниң дене тәрбиясы қәнигелигинде оқыйды.

2002 жылы 8-август Өзбекстан хәўескерлер хәм профессионал Муайтай ассоциациясының Қарақалпақстан бөлими дүзилди.

2009 жылы 5-январь күни Өзбекстан Республикасы спортшыларының 2012 жылы Лондон қаласында болып өтетуғын XXX жазғы Олимпиада хәм XIV Параолимпиада ойынларына қатнасыўға таярлығы ҳаққындағы 2009 жылы 1-сентябрь күни Өзбекстан Республикасының Ғәрезсизлигиниң 18 жыллығына Нөкис қалалық халық билимлендириў мекемелери хызметин методикалық тәмийинлеў хәм

шөлкемлестириў бөлиmine қараслы V ТИП балалар спорт комплекси өз жумысын баслады. Бул жерде бүгинги күнде спорттың сегиз түри бойынша кураш, еркин гүрес, туран жеке гүреси, футбол, мини футбол, баскетбол, волейбол ҳәм стол тенниси бойынша 740 жас өспирим (соннан 132 си қыз балалар) шуғылланып келмекте.

Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2011 жыл 19-январьдағы «2011-2013-жылларда Республикада футболдың материаллық-техникалық базасын бекемлеў ҳәм оны раўажландырыў бойынша қосымша илажлар ҳаққында» ғы қарары.

2012 жылы 10-август күни Өзбекстан сайланды командасы ағзасы Аббос Атоев Лондон Олимпиадасында Бокс бойынша 75 кг салмақта бронза медальин жеңип алды. Аббос Атоев Африка жеңимпазы Марокколы Бадритддин Хаддиуны, жәхән бириншилигиниң саўрындары Румыниялы Боғдан Юратони, 2010 жылы Азия ойынларының жеңимпазы, Пекин Олимпиадасы ҳәм жәхән бириншилигиниң призёры Индиялы Виджендеру Сингхулардың үстинен жеңиске еристи. Финалға шығыў ушын Япониялы Риото Муратеге жеңилди ҳәм бронза медальине еристи.

2012 жылы 12- август күни Өзбекстан сайланды командасы ағзасы Артур Таймазов XXX олимпиада ойынларының Еркин гүрес түри бойынша Олимпиада жеңимпазы болды. Артур Таймазов 120 кг салмақта гермаялы Ник Матухин, Азия бириншилигиниң гүмис медаль ийеси, иранлы Комил Гашеми, Панамерика жеңимпазы ҳәм жәхән кубоги ийеси америкалы Тервел Длагневти жеңип финалға шықты. Финалда жәхән чемпионы грузиялы Давид Модзманашвилиди жеңип олимпиада ойынларының үшінш мәрте жеңимпазы болды. Еркин гүрес жарыслары жазғы Олимпиада ойынлары бағдарламасына 1904 жылы киргизилген дәўирден берли, Еркин гүрес бойынша үш мәрте олимпиада жеңимпазы болған үшінши палўан. Олар Белорусьлы палўаны Александр Медвед, Россиялы палўан Бувайсар Сайтев ҳәм Өзбекстанлы палўан Артур Таймазовлар. Жоқарыдағы спортшылардан Артур Таймазовтың үстемлиги

сонда Афина, Пекин, Лондон Олимпиадаларының алтын медальынан тысқары, 2000 жылы Сиднейде қолға киргизген гүмис медаль да бар. Соннан басқа да жәхән бириншилигинде еки алтын, гүмис хәм қола медалы, еки мәрте континент жеңимпазы, Азия ойындарының үш мәрте жеңимпазы.

2012 жылы 25-29 октябрь аралығында Англия пайтахты Лондон қаласында Миллий гүрес бойынша жаслар ортасында жәхән бириншилиги болып өтті. Бул жарыста жерлесимиз Санайым Еркинбаева 78 кг салмақта үшінши орынды ийеледи. Соны айтып өтиўимиз керек бул жарысқа дүньяның 18 мәмлекетинен спортшылар қатнасты.

Баскетбол

2012 жылы 28 августта Өзбекстан Республикасы ғәрезсизлигиниң 21 жыллығы мунасибети менен Қарақалпақстан республикасы мәмлекетлик сыйлық пенен сыйлықлаў ҳақында, «Қарақалпақстан Республикасына хызмет көрсеткен тренер» атағы

– Нөкис Олимпия резервлери балалар хәм жаслар спорт мектеби тренери Баймуратова Жамила Абдижалиевнаға берилди.

ОЛИМПИАДА ОЙЫНЛАРЫНЫҢ ЖЕҢИМПАЗЛАРЫ

1994 жылы болып өткен Норвегияның Лиллехаммер қаласында өткерилген қысқы Олимпиада ойындарында Лена Черязова фристайл бойынша алтын медаль ийеси.

1996 жылы АҚШ тың Атланта қаласында өткерилген жазғы Олимпиада ойындарына биринши реет қатнасып бир гүмис, бир бронза медальине ийе болды.

2000 жылы Австралияның Сидней қаласында болып өткен XVII жазғы Олимпиада ойындарында Мухаммедқадир Абдуллаев бокс бойынша алтын медальды қолға киргизди. Сонын менен бирге жерлеслеримиз бир гүмис, бир бронза медальин жеңип алыўға миассар болды.

2004 жылы Грецияның Афинада қаласында болып өткен Олимпиада ойындарында А.Таймазов, А.Доктурашвили алтын медаль, М.Ибрагимов күміс медаль, Б.Султонов, Ў. Ҳайдаровлар бронза медальин жеңіп алды.

2008 жылы Қытайдың Пекин қаласында болып өткен Олимпиада ойындарында бір алтын, екі күміс, үш бронза медальин жеңіп алды. (А.Таймазов, А.Тангриев, С.Тигиев, Р.Собиров, А.Фокин, Е.Хильколар).

Өзбекстан Республикасында физкультура хәм спортты раўажландырыўға, келешек жасларды ҳәр тәрәплеме раўажланған, инсан етип тәрбиялаўға айырықша кеўил бөлинбекте. Буған дене тәрбиясы хәм спортты раўажландырыў (1992-жыл 14-январь) «Саламат әўлад ушын» (1993-жыл 4-март) «Өзбекстанда Олимпиада ҳәрекетлерин буннан былайда раўажландырыў хәм Сидней қаласындағы (XXV Олимпиада) ойындарына Өзбекстан спортшыларын таярлаў» ҳаққындағы (6 июнь 2000 жыл) Өзбекстан Республикасы Президенти И.А.Каримовтың шығарған қарарлары хәм көрсетпелери айқын дәлил бола алады.

2002 жылы 22-24-октябрь күни Өзбекстан Республикасы Президенти И.А.Каримов «Өзбекстан балалар спортны раўажландырыў» хорының дүзилиўи де үлкен әҳмийетке ийе.

Бизинң Республикамызда дене тәрбиясы хәм спортты раўажландырыў хәм оны кеңнен ең жайдырыў социал экономикалық раўажланыўдың баслы ўазыйпаларының бири болып есапланады.

Спорт таярлық процессинде улыўма хәм арнаўлы физикалық жүклемелердинң оптимал усылларын ойлап табыў хәм жобаластырыў бойынша дене тәрбиясы теориясының атақлы илимпазлары Б.А.Ашмарин, Г.А.Зациорский, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Ф.А.Керимов, Ю.М.Юусовалар көп илимий мийнетлер ислеген. Тез пәт пенен раўажланып баратырған ҳәзирги заман спорты дене тәрбиясы хызметкерлеринен теориялық хәм әмелий билимди талап етеди. Тренерлер өз үстинде илимий жақтан көбирек ислеп, жоқары жетискенликлерге талпыныўы керек.

Спорт таярлық процессінде улыўма хәм арнаўлы физикалық жүклемелерди бөлистириў ең керекли хәм машқалалы мәселе болып есапланады.

Жобаластырылған физикалық жүклемелер спорт таярлығының хәмме принциплериниң талабына жуўап бериўи лазым. Әлбетте физикалық жүклемелер таярлық дәрежесине, жасына, тийкарланып жобаластырылған болыўы керек.

I БАП. СПОРТ ШЫНЫҚТЫРЫҰЫНЫҢ УСЫЛЛАРЫ

Спорт шынықтырыўын нәтийжели иске асырыў ушын тәжрийбе барлық усыллары хәм илажлары пайдаланады. Бирақ хәр бир спорттың өзгешелигине хәм ўазыйпасына қарап усыллар танлап пайдаланылады.

Бир топар «Қатаң шегараланған» (ўақыт интервал даўам етиўи т.б.) усыллар танлап алған спорт конлигиўи бойынша хәрекет көнлигиўин жетилистириўге хәм хәрекет сапасының жоқары дәрежеде рауажланыўына жардемин тийгизеди.

Узақ «Бир қәлипте қайталаў» хәм «Өзгермели қайталаў шынығыў» усыллары жумыстын узиликсиз, узак даўам етиўи хәм бир олшемде болыуы менен айырылады хәм шыдамлылықты талап ететуғын спорттың цикллы түрлеринде көп пайдаланады.

Өзгермели шынығыў усылы — бул жумыс, қайталаныў тезлигинин өзгерип турыуы менен хәракетленеди хәм спорт ойынларында кеннен қайталанады.

Белгили аралықта қайталаныў хәм жумыс көлеминин өсип барыўшы шынығыу усылы — бул дем алыў аралығының қысқарыўы хәм жумыс көлеминиң жуда өсип барылыўы менен хәракетленип денениң функционаллық мүмкиншилигине жоқары талап турады.

Айырым жеке шекленген шынығыў усылы жоқары дәрежели спортшылар ушын көбирек пайдаланылады. Спорт шынықтырыўы көбинесе көплеген методларды бирге байланыстырып пайдаланыўды талап

етеди. Соның менен бирге спорттың өзгешелигин хәм басқышларын есапқа алып пайдаланған жағдайда дурыс нәтийже береді.

1.1. Спорт шынықтырыўының бөлимлери

Спорт шынықтырыўының мазмуны, техникалық, тактикалық, психологиялық хәм дене таярлықларын өз ишине алады. Бул тәреплер бири бири менен тығыз байланыста болып, спорттың түрине сәйкес иске асырылады.

Күш хәм күш шыдамлылығы талап ететуғын спортта дене таярлығына көбирек ўақыт ажыратылады. Ал спорт техникасын қәлиплестириў зарур спорт турлерине техникалық таярлық көбирек ўақыт талап етеди. Спорт ойынларында тактикалық таярлыққа көбирек ўақыт бериледи.

Дене таярлығы шәртли түрде улыўма хәм арнаўлы таярлыққа болинеди: улыўма дене таярлығы — ден-саўлықты бекемлеў хәм хәр тәреплеме раўажландырыў нәтийжесинде спорт қәнигелигине бағдарлайтуғын даслепки басқыш болып есапланады. Улыўма дене таярлығының жардеми менен тийкарғы еки ўазыйпаны шешиўге болады.

1. Жоқары мийнет искерлигинин хәм өз Ыатанын қорғаўға таярлаў.
2. Дененин бар мүмкиншилигин пайдаланып спорттың қәлеген түри бойынша қәнигеликке таярлаў.

Улыўма танлап алыўда тийкарғы еки қағыйдаға сүйенеди:

1. Орынланатуғын шынығыўлар (жуўрыўда, секириўде ҳ.т.б.) көзғалысларда керекли ҳәрекет көнлигиўлерин қәлиплестириўи тийис. Сонын менен бирге тийкарғы ҳәрекет сапаларын хәм дене мүшелеринин искерлигин жетилистириў керек.

2. Улыўма дене таярлығының қуралы, спортшының қәнигелигине сәйкес келиўине қарап танлап алынады.

Хәзирги илимпазлардың айтыўына байланыслы улыўма дене тәрбиялығы барлық шынықтырыўдың этапларында хәм мәўсимлеринде жүргизилиўи керек. Спорт шеберликлеринин өсиўине байланыслы улыўма

таярлықтын мазмуну хәм көлеми шынықтырыўдың ўазыйпасына сәйкес өзгериўи мүмкин.

Арнаўлы дене тәрбиясының қуралы бойынша барлық арнаўлы таярлық шынығыўлары есапланады. Арнаўлы таярлық шынығыўлары жарыс шынығыўларына жақын болған сайын спорт нәтийжесине тәсирин унамлы тийгизеди. Улыўма хәм арнаўлы дене таярлығы мазмуну хәм көлеми бойынша тығыз байланыста болады. Олар шынықтырыўдың ўазыйпасына сәйкес иретлестирилип пайдаланылады.

Техникалық таярлық нәтийжеси жарыс шынығыўларының техникасын үлгерип алыу менен анықланады. Онын ўазыйпасы хәрекет уқыбын хәм конлигиўин жоқары дәрежеде қәлиплестириў. Бул спорт қәнигелигинин тийқары болып есапланады.

Техникалық таярлықтын қуралы - бул көбинесе жарыс шынығыўын орынлаў. Баска шынығыўлар жарыс шынығыўларын нәтийжели орынлаў ушын тийқар дүзеди хәм спортшының техникалық уқыбын жетилистириўде улыўма хәм арнаўлы дене таярлығының әхмийетли белгили орын тутады.

Техникалық таярлықтын көлеми хәм мазмуну шынықтырыўдың ўазыйпасына муўапық хәр басқышларында өзгерип турады. Мысалы: Жарысқа арнаўлы таярлық басқышында жумыс көлеми өседи, оған сәйкес мазмунда өзгериске түседи. Шынығыўларды техникалы орынлаў хәм үйретиў усыллары бархәма жетилистирилип барылады. Л.П.Матвеев 1959ж. айтыўы бойынша техникалық таярлық дене мүмкиншилигинен кейинде қалып барады.

Тактикалық таярлық - бул спортшының жарыс даўамында гүрести жүргизиў усыллары хәм илажлары. Улыўма техникалық таярлық еки бағдардан турады: өз мүмкиншилигине қарап жарыс ўақтында өзин қалай тутыу тууралы жоба ислеп шығыў хәм бирге жарысқа түсетуғын спортшының жағдайын билиў, исленген жобаны өзинин қәлиплескен тактикалық конлигиўине тийқарланып дөретиўшилик пенен иске асырыў.

Усыларға байланысly тактикалық таярлық ўақында төмендеги ўазыйпалар шешилиўи тийис:

1. Ҳәзирги тактиканың тийкарын ўирениў: спорттың түрине байланысly оны иске асырыў.

2. Күшли спортшылардың тактикасы менен танысыў.

3. Өзине карсылас спортшының шыныкканлығын, таярланған-лығын хәм баскада өзгешиликлерин ўирениў.

4. Болажақ жарыстын жағдайы менен танысыў (ўақты, орны, сынақ өзгешелиги).

5. Болажақ жарыстын тактикалық планын ислеп шығыў (тактика схемасы, айырым ўазыйпаларды шешиў жоллары).

6. Карсыласына психологиялық жақтан қысым көрсетиў уқыбын қәлиплестириў.

7. Өткен жарысларда қолланған тактиканы таллаў хәм жуўмақ ислеў, келешекте пайдаланыў жолларын ислеп шығыў.

Усы жоқарыда көрсетилген ўазыйпалар спортшыда тактикалық ойлаўды тәрбиялаўдың тийқары болып есапланады. Тактикалық таярлық хәр кыйлы жоллар менен иске асырылады. Солардың биреўи - тактика бойынша исленген жобаны шынықтырыў хәм жарыс ўақында пайдаланыўды қайталаў.

Усыларды орынлаў менен бир катарда арнаўлы әдебиятларды оқыў, лекцияларды тынлаў, кинофильмлерди көриў, жарысларды баклап таллаў, хәр кыйлы тактикаларды иске асырып көриў, өзинин катнаскан жарысының нәтийжесин таллаў зәрүрли нарсе.

Белгили жарысларға таярланғанда тактикалық тайынланыўды сол жарыстын жағдайына жақын дүзилесте иске асырылған мақул болады, және де карсылас спортшының күшин, тактикасын дурыс бахалап есапқа алыу керек.

Ҳәзирги спортшылардың жоқары техникалық таярланғанлығы тактикалық таярлықтын жоқары дәрежеде болыўын талап етеди хәм ол

спортшы унамлы мүмкиншиликке ийе болады. Тактикалық таярлық спортшының дәрежесине қарап жеке өзгешелигін есепке алып жүргизиледи.

Психологиялық таярлық - бұл спортшылардың искерлигине сәйкес психологиялық қиыншылықтарды жеңіл жеңетуін, жеке өзгешелигін хәзирги талапқа жууап беретуын инсанларды тәрбиялайтуын педагогикалық жұмыс.

1. Улыұма психологиялық таярлық - бұл спортшыларды шынықтырыудың барлық баскышларында пукара сыпатында тәрбиялауға хәм үзликсиз сабақларға қатнасыуға, мийнет сүйиушиликке, оларды спорт этикасына тәрбиялауға бағдарланған жұмысы.

2. Жарысқа психологиялық таярлық - бұл жұмыс жарыслардың алдында жүргизиледи, сол жарыста спорт гүресин нәтийжели жүргизиу ушын ен жоқары психологиялық таярлықта болыуын тәмийинлейди.

Спортшыларды барлық қәнигеликке тәрбиялауда психология таярлықтын еки болиминде де катнасады. Психологиялық таярланғанлықтын көрсеткиши болып төмендегилер есапланады:

1. Жарыстағы нәтийжесинин тураклылығы.
2. Жарыс шынығыуларының қиыншылығына сәйкес жұмыс искерлиги.
3. Спортшының психологиялық сапасын техникалық хәм тактикалық таярлықтын талабына сәйкес келиуи.
4. Спортшының минез-кулкының тураклылығы, умтылыушылығы, қорықпайтуғынлығы, тек бир шешимге келиуи т.б.

Психологиялық сананы тәрбиялау әмелий шынықтырыу хәм жарыс уақытларында әмелге асырылады. Хәр кыйлы жарысларға үзликсиз катнасып турууы арқалы психологиялық тураклылық қәлиплеседи. Психологиялық таярлық хәр кыйлы усыллар менен жүргизиледи. Мысалы: педагогикалық тәсир етиу, жарыстың жағдайын түсиндириу, қарсылас

спортшының өзгешиликлери менен таныстырыў, өзинде исеним пайда етиў т.б

Теориялық таярлық — бул дене шынығыўларының ызымлықларын үйренип билиў ҳәм спортшының таярлаў усыллары менен таныстырыў. Бул спортшының жеке раўажланыўына жәрдемин тийгизеди. Теориялық таярлық шынықтырыў сабағының ажыралмас бир бөлими болып есапланады. Сонлықтан спортшыдан лекцияларды тынлаў арнаўлы адебиятларды үйрениў ҳәм өзинше билимин жокарлатыу талап етиледі.

1.2. Спорт шынықтырыўы - көп жыллық педагогикалық процесс

Спорттың бир түринен жоқары нәтийжеге ерисиў ушын спортшылардан көп жыл даўамында узиликсиз шынығыўларды талап етеди. Мысалы: талантлы гимнаст спорт шеберлиги дәрежесине жетиў ушын кеминде 4-5 жыл таярланыўы тийис. Ал басқа турлери буннан көп ўақытты талап етеди. Бурын кабыл етилген схема бойынша бул жумыс үш басқышқа бөлинеди: дәслепки қәнигелик (тийкарғы таярлық жумысы) теренлестирилген жетилистириў ҳәм көп жыллық таярлық.

Дәслепки қәнигелик басқышы адам жас ўақтына сәйкес келеди. Улыўма спорт қәнигелиги спорттың түрине ҳәм жас өзгешилик мүмкиншилигине байланысly болады. Барлық өзгешиликлерди есапқа алып спорт шынықтырыў сабақларына рухсат етиў төмендеги жас өзгешилигине қарап жүргизиледи. 7-8 жаста коньки тебиў, жуўрыў, көркем ҳәм спорт гимнастикасы (кызлар): 8-9-жаста спорт гимнастикасы (балалар) акробатика, сууга секириў, бийикликтен лыжа менен секириў (арнаўлы орыннан): 9-10 жаста лыжа менен жуўрыў (кыска аралық), бадминтон, батутта секириў, желхом спорты: 10-11 жаста спорт гүреси, ескек есиў спорт ойынлары, кылышласыў, ат спорты, ок-жайдан атыу: 11-12 жаста байдаркада ескек есиў, женил атлетика (узақ аралықтан баска) атыу

спорты, хәзирги бес гүрес: 12-13 жаста бокс, велосипед спорты: 13-14 жаста аўыр атлетика, стентке атыў спорты.

Айырым жеке талантлылар буннан ертерек баслаўы мүмкин, бирак адамнын хәр тәрәплеме дене раўажланыўын, ден-саўлығын беккемлеў есапқа алып жүргизилиўи тийис.

Дәслепки қәнигеликтин тийкарғы ўазыйпасы дене искерлигин жоқарлатыў тийкарында денениң раўажланыўын тәмийинлеў хәм хәрәкет көнлигиўлерин байытыў. Бул басқышта көп ўақыт улыўма раўажландырыў шынығыўларына ажыратылады. Дәслепки ўақытта арнаўлы таярлыққа аз көлеминде ўақыт жумсалады.

Шынықтырыў сабағының даўам етиўи шынығыўлардың қайталаныў саны исленетуғын жумыс көлеми, спортшының жасын шыныққанлығына карап өсип барыўы тийис. Избе-излик пенен алып барылған шынықтырыў жумысы кем-кемнен арнаўлы таярлықты нәтийжелилигин арттырады.

Дәслепки қәнигеликти таярлаў шама менен 3-4 жылға созылады, ал спорттың түри спортшының уқыбына байланыслы өзгериўи мүмкин.

Жетилистириўдин теренлестириў басқышы адамның жас ўақтына туўра келеди, ал айырым спорт түрлери (спорт гимнастикасы, жүзиў жас өспирим ўақтына туўра келеди). Буның ўазыйпасы спорт шеберлигин ийелеў. Шынықтырыў жумысы қәнигеликти теренлестириў бағдарда алып барылады. Көбинесе психологиялық жақтан жарысқа таярлық жумысына айрықша дыққат бөлинеди. Улыўма шынықтырыў жумысының көлеми ең жоқары дәрежесине жеткериледи хәм жарыс шынығыўларының саны көбейеди.

Спорттың түрлери бойынша ең жоқары нәтийжеге хәр кыйлы жаста ерисиўи мүмкин. Айырым тез нәтийжеге ерисетуғын спорттың түрлери бойынша 18-26 жасларда жоқары дәрежели спортшы болып ерисиўи мүмкин. Ал шыдамлылықты талап ететуғын спорт түрлери бойынша 23-30 жасларда.

Спорт искерлигинин тураклылыгы хэм онын раўажланыў
нызамлықлары: спорт искерлигинин тураклылыгы, спортшының ең
жоқары шыдамлылығы менен жетилистириледи хэм дене мүшелеринин
барлық искерлиги жаксыланып жарыс хэм шынықтырыў ўақтындағы
жумыс көлеминде бийимлеседи. Илимпазлар тәрәпинен шакканлықтын
мынадай белгилери анықланған: дене искерлигинин жоқары көрсеткиши
(күшли тезлиги т.б.) тез иске кирисип хэм өзине келиў жағдайы,
нәтийженин тураклылыгы, узак ўақыт жумыс ислеў уқыбы т.б.

Педагогикалық тажирийбенин көрсетиўи бойынша шыныкканлық 3
жағдай менен анықланады:

1. Тыныш халында.
2. Орташа биргеликли жумыс (стандарт) ўақты.
3. Ен жоқары жумыс ўақты.

Тыныш халында шыныкканлықтын белгиси: тамыр соғыўының
кемийиўи, дем алыўдың теренлесиўи хэм сийреклеўи (симпатикалық
басқарыўдың пасейиўи).

Орташа биргеликли (стандарт) жумыс ўақтында бир көлемде берилген
жумыстын тәсиринен аз шыныкканлықта жаксы шыныкканлықларға
салыстырғанда кан тамыр соғыўының жокарлаўы кан басымының
котерилиўи т.б. бакланады.

Ен жоқары жумыс орынланған ўақты жаксы шыныккан спортшы,
төмен шыныкканга карағанда барлық күшти бир ўақытта жумсау
мүмкиншилиги жаксы рауажланған болады, күшти көп жумсайды, дененин
барлық мүмкиншилиги жоқары болады.

«Спорт искерлиги» (форма) белгили хәр шынықтырыў баскышына
циклға хәрекетли болады. Хәр бир баскышта сапа хэм сан жағынан
өзгерип турады. Демек, спортшының “спорт искерлиги” жоқары дәрежели
спортшыларда спорт шеберлигине сәйкес жоқары жағдайда хэм тураклы
болады.

1.3. Спортқа шынықтырыу мәусимлери

Шынықтырыу мәусиминиң хәм баскышларының өзине оқыу-тәрбия ўазыйпалары болады. Улыўма шынықтырыу мәўсими төмендегише дузиледи:

1. Таярлық мәўсими - бул еки баскыштан турады; улыўма таярлық баскышы (орташа цикл: қәнигеликке тийкар салады); арнаўлы таярлық баскышы (орташа цикл: шынықтырыўдың нәтийжеси тексерилип кемис жерлер дузетилип, таярлық күшейип барады).

2. Жарыс мәўсими - орташа цикл: жарыс алды, жарыс таярлығы хәм дененин таярлық жумыслары.

3. Оқыу мәўсими - орташа цикллар: спорт нәтийжесинин тураклылығын саклаў, дененин өзине келиўин тәмийинлейтуғын шынығыу жарыслары.

Таярлық мәўсими бир жыллық циклда 5-7 айға хәм ярым жыллық циклда 3-4 айға сөзылады. Бул мәўсимнин тийкарғы ўазыйпасы дененин улыўма жумыс искерлигин арттыруу, хәрекет хәм ерик сапасын раўажландырыу хәрекет уқыбын хәм көнлигиўин ўазыйпаға сәйкес қайта дузетиў т.б.

Сонын ушында бул мәўсим барлық таярлықты тийқарын салыушы болып есапланады. Ол улкен еки баскышка болинеди.

1. Улыўма таярлық.

2. Арнаўлы таярлық.

Улыўма таярлық баскышында улыўма дене мүмкиншилигин жоқарылатыў, психологиялық хәм хәрекет сапасын раўажландырыў, хәрекет уқыбын хәм конлигиўди қәлиплестириў ушын жумыс исленеди. Соның ушын да бул баскышта жарыс таярлығына карағанда көбирек жумыс орынлаўға дыккат аударылады хәм хәр тәреплеме тәсир ететуғын шынығыўлар көп пайдаланылады.

Бул баскышта жоқары дарежели спортшылар ушын шынықтырыўға жобаластырылған ўақыттын ярымы жумсалады. Бирак арнаўлы

таярлықтын тийкарғы қуралы есабында арнаўлы таярлық шынығыўлары орынланады.

Өтиў мәўсим - бул маусинин ўазыйпасы хаттен тыс шынықтырыў хәм жумысының өсиўин ескертиў хәм жарысларда шеклеп иретлестирип барыў. Усының тийқарында спортшының искерлигин бергили мугдарда есаплап барыў бурынғыга карағанда спортшының ҒСпорт искернлигиҒ төменлеўи мүмкин, бирак бул искерлик хәр кыйлы шынығыўларды орынлаў арқалы керекли мугдарда сакланып барады. Шыныкканлықтын белгили дәрежеси жуўмаклаў аралығында хәм таярлық мәўсимине шекем сакланып барылады. Демек арнаўлы таярлық таярланғанлықтын мугдары төменленген менен улыўма шыныкканлықтын дәрежеси усланып турады.

Бул мәўсимде тийкарғы қурал болып улыўма дене таярлығын (мысаыл: крос, спорт ойынлары х.т.б. турлери менен шуғыуланыў) есапланады.

Отиў мәўсиминин дузилиси 2-3 орта баскыштан турады (өзине келиў, бир қәлипте ушлап туруу хәм өзине келиў, таярлық). Спортшы денесинин өзине келиўи менен (отиў мәўсим) кем-кемнен жумыс көлеми өсип шынықтырыўдың келеси таярлық мәўсимине отеди.

1.4. Спорттың түрине байланыслы шынықтырыў мәўсиминин өзгешелиги

Мәўсимге бөлиниў нызамлықлары барлық спортқа тийисли, бирак хәр қыйлы иске асырылады. Бул жарыс мәўсиминин даўам етиў ўақты менен байланыслы. Мысалы: хоккейстлерде (шеберлер командасы жарыс мәўсими атлы 7 айға сөзылады). Ол боксерларда жылына 3-4 ушырасыў болады. Хәр боксерлар ушын 3-4 кун, айырым спорттың турлери қарамайды. Мысалы: жеңил атлетика бойынша Европа бириншилиги жазда хәм кыста (жабық орында өткериледи). Хәзирги жағдайда олимпияда ойынларына таярланыўға байланыслы шынықтырыў жумыслары (спорт шеберлери ушын) жыллық басқышта бөлинип өткериледи.

II БАП. СПОРТ ТАЯРЛЫҚ ПРОЦЕССИНДЕ УЛЫҰМА ХӘМ АРНАҰЛЫ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКЛЕМЕЛЕРДИ БӨЛИСТИРИЙҰДИҢ ОПТИМАЛ ВАРИАНТЛАРЫ

Спорт таярлық процессинде ең баслы актуаль мәселе бул улыұма физикалық хәм арнаұлы таярлықтағы физикалық жүклемелерди дурыс бөлистирийү болып есапланады.

Хәмме ўақытта биз улыұма хәм арнаұлы таярлық дәўирлеринде берилип атырған физикалық жүклемелердиң көлемлерин ўақыт есабында саат, минут, секунд) хәм интенсивлиги арқалы өлшеймиз.

Таярлық процессиниң қайсы этабында болмасын физикалық жүклемелер спортшылардың организмниң функционал жағдайына яғный таярлық дәрежесине тийкарланған халда бөлистириледи. Улыұма физикалық таярлық (УФТ) спортшылардың функциональ жағдайын көтериўге бағдарланған. УФТ шынығыўларына қәнигелик емес шынығыўлар пайдаланылады, мысалға спорт ойынларының хәмме түрлери футбол, баскетбол, мини футбол, бассейинде жүзиў хәм т.б.

Арнаұлы физикалық таярлық шынығыўларына қәнигелик шынығыўлар киреди, бул хәр бир спорт түриниң қәнийгелигине (спецификасына) байланыслы болады. таярлық процесси жарысқа шекемги дәўир, жарыс дәўири, жарыстан кейинги дәўир болып бөлинеди. Жарыс алды дәўири улыұма таярлық этапы хәм арнаұлы таярлық этабына бөлинеди. Улыұма таярлық (базовый) этапында УФТ 70F ал, арнаұлы физикалық таярлық (АФТ) 30F қурайды. Арнаұлы таярлық этабында УФТ 30F, ал АФТ 70F қурайды. Физикалық жүклемелер спорт теориясы принциплериниң хәмме талапларына жуўап беретугын болыўы керек. жүклемелердиң бир-бири менен байланыслы болыўы, избе-изликтин сақланыўы, көлемли аўыр шынығыўларға әсте ақырынлық пенен өтиўи, циклы болыўы (микроцикл, мезоцикл, макроцикл)

2.1. Спорт теориясының структурасы хәм мазмуны

Спорт теориясы сөзиниң мәніси - анық билимлердиң биргеликтеги изертленип раўажланыўы болып есапланады.

Теория - бул илимий билимниң жоқарғы формасы. Ол принциплерди, ызымларды, түсиник хәм атқаратуғын хызметлерин, метод хәм қағыйдаларды жәмленген түрде өз ишине қамтыйды.

Теория хәм әмелият бир-бири менен үзликсиз байланысly.

2. **Спорт теориясының объекти** - бул адамның кеңисликтеги ис-хәрекети болып есапланады.

Спорт теориясының илим сыпатындағы **мақсети** - дурыс ой-пикир жүргизиў, сўўретлеў, түсиндириў, объектив заңлылықларды болжаў.

Педагогикалық, биологиялық хәм басқа да аспектлерди биргеликте байланыстырып түсиндириў сабағы болады.

Спорт теориясы жәмийетте оқыў тәртибиндеги сабақлығы көп функционаллы болады.

3. Теория сөзиниң көлеми хәм илимий мәніси бойынша бир-неше түрлерге бөлинеди. (математикалық, физикалық, биологиялық, тарийхий хәм т.б.)

4. Үйретиў методы бойынша сўўретлеп баянлаўшы хәм эмпирикалық;

5. Ой-пикир жүргизиў структурасы бойынша - аксиомалық, гипотетика-дедуктивлик хәм т.б.

6. Спорт теориясы гипотетика-дедуктивлик теория түрине жатады.

7. Спорт теориясы төмендеги тийкарғы функцияларға бөлинеди.

1. Тәриплеп баянлаўшы функция-анық дәлилленген материалларды аўыз-еки системаластырыў. Арнаўлы кураллар (формула, диаграмма, графика, символ).

2. Түсиндириўши функция сабақлардың бир-бири менен байланыс заңлылықларының қатнасын түсиндириў.

3. Системаластырыўшы функция (қәлиплестириў). Хәр түрли факторлардың тәсир етиўи нәтийжесинде өзгерислердиң пайда болыўы.

4. Болжаў функциясы - байланыс қатнасықлардың таза оптимал варианттарын ойлап табыў.

5. Әмелий функция - Спорт теориясының тийкары әмелий искерлик болып есапланады. Спорт педагогикасы, шөлкемлестириў, финанс, материаллық-техникалық база илимий билимнің раўажланыўында тез-тәсирли қурал болып есапланады.

6. Методологиялық функция - хәмме түсиниклер, ыызамлықлар, принциплер, таза илимий тийкардың пайда болыўына хызмет етеди.

Спорт теориясы структуралық элементлерге бөлинеди.

1. Дәслепки эмпирикалық тийкар - бул экспериментлер тийкарында алынған мағлыўматларды теориялық түсиндирилип, тәрийплеп дәлилленейи.

2. Дәслепки теориялық тийкар - ол өз ишине төмендеги компонентлерди камтыйды, идеялар, принциплер, ыызамлықлар. Ыызамлықларға шынығыў барысында организмге тәсир жасаў хәм оның эффектлериниң арасындағы байланыслардың, искерликтің раўажланыўы болады. Булар улыўма физикалық таярлық УФТ, Арнаўлы физикалық таярлық, техника-тактикалық, психологиялық хәм искерлик гипотезалары болып есапланады.

3. Спорт теориясы - көз қараслардың биргеликли системасының негизги мәнисин түсиндириўши пән. Спортсменлерди жарысларға таярлаўда оптимал вариантлардың мазмунын хәм формаларын ойлап табыўға бағдарланған.

2.2. Улыўма қәниге, таярлық хәм арнаўлы шынығыўлар

Спорт тренеровкасындағы шынығыўлар улыўма, қәниге таярлық хәм арнаўлы шынығыўлар болып бөлинеди. Улыўма физикалық шынығыўлар қәнигелик емес шынығыўлар болып есапланады. Мысалы: боксшылардың улыўма физикалық хәм функционал жағдайын көтериўге футбол,

баскетбол, кросс, жүзиў, ҳәр қыйлы комплекс гимнастикалық шынығыўлар қолланылады. Улыўма физикалық теориялық шынығыўлар (УФТШ).

1. Буўынларда ҳәр қыйлы координациядағы ийкемшиликти раўажландырыўшы комплексли шынығыўлар.

2. Боксшылардың тезлик ҳәм күшли тезлик физикалық сапаларын раўажландырыў ушын 30м95; 60м95; 100м95 мәрте жуўырыў, бул жерде интервал (аралық тәнепис) методдың дурыс пайдаланылса жақсы нәтийже береді.

3. Кросс таярлығы 5000м, 10000м; ҳәр қыйлы темаларда (тезликтің дәрежеси) жуўырыў спортшылардың шыдамлылық физикалық сапаларын раўажландырады.

4. Дене қыздырыў шынығыўлар ҳәм аўыр предметлер менен шынығыўлар ислеў, бул орғанизмди тийқарғы арнаўлы физикалық таярлыққа таярлаў ҳәм шуғылланыўдан кейин орғанизмнің өз қәлпине келиў жағдайларын активлестиреди (тезлетеди).

5. Спорт ойынлары ҳәптесине 2-3 мәртебе өткериледи. Спорт ойынлары ҳәр түрли темплерде тренердің бақлаўында алып барылады. Себеби ҳәр бир микроцикллардың өз-алдына интенсивлиги (шынығыўлардың ҳәуиж алыўы) мақсетке муўапық.

6. 11 минутлық супер тести.

Қәниге таярлық шынығыў (жәрдемши шынығыўлар)

Қәнийге таярлық шынығыўлар булар тийқарынан жәрдемши шынығыўлар. Жеңил атлетикада белгили дистанцияда услаған жағдайда, жеңил силкиндирип жуўырыў, тез пәт пенен жуўырыў.

Боксшыларда қәниге таярлық шынығыўлар

1. Хәрекет бабында дистанцияны сезиўи, раўажландырыўшы шынығыўлар.

2. Салмақлы предметлер ҳәм предметсиз өз саясы менен ҳүжим жасаў, қорғаныў, имитациялық шынығыўлар.

Дем алыс минутында жерге қолды тиреп бармақ, шығанақ, ийин буындарында шынығыулар ислеу.

3. 5-7 минут аралығында, 7-10 станцияда айлана шынығыу ислеу (круговой тренировка).

Спорт терминине түсиник

Жоқарыда айтылғанындай спорт шынықтырыуы спорттың искерлик тәрәпи хәм спорт таярлығының бир бағдары болып есапланады. Спорт шынықтырыуы адам денесин жетилистиретуғын педагогикалық жұмыс болып белгили педагогтын басшылығы астында иске асырылады. Бул шынықтырыудың көп бағдарын өз ишине алады, хәм дене тәрбиясының педагогикалық нызамларына тийкарланып алып барылатуғын узиликсиз жұмыс.

Спорт шынықтырыуы - денени хәр тәрәплеме тәрбиялап, танлап алған спорттың түри бойынша ен жоқары нәтийжеге ерисетуғын хәм мийнет искерлигине таярлайтуғын арнаулы жұмыс болып есапланады.

Сонлықтан спорт шынықтырыуының мәнисине түсиниу арқалы улыуа билим беретуғын мектептерде дене тәрбия сабағы менен байланыстырып спорт шынықтырыуының айырым элементлерин пайдаланып жұмыс алып барыуымыз мүмкин. (мысалы: айырым усылларын, сабақ турлери т.б.). Элбетте мектепте дене тәрбия сабағы спорт шынықтырыу сабағынан мазмуны, отиу усылы хәм улыуа билим бериу бағдары менен өз айырмашылығына ийе.

Спорт шынықтырыуының нәтийжелиги мыналар менен белгиленеди: шыныққанлығы, таярлығы хәм спорт нәтийжелигине турақлылығы.

Шыныққанлылығы үзликсиз дене шынығыуларының хәм адамның жұмыс искерлигин арттырыу ушын шынықтырыу жұмысының талабына дененин биологиялық бийимлесиу мүмкиншилигин, шыныққанлығын ис хәрәкеттин белгили спорттың түрине кәнийгелесиу ушын бағдарланыуы хәм турақлы арнаулы шынығыулардың нәтийжелилигинин көрсеткиши.

Таярланғанлығы - бұл дене таярлығы нәтижелеринин жыйнағы (хәрекеттин сапасы) техникалық таярлығы (хәрекеттин көнлигиүйинин жетилисиүйи), тактикалық таярлық (тактикалық ойлаудың рауажланыуы) хәм психологиялық таярлық (мораль, ерик сапасының жетилисиүйи). “Таярлық” термини жоқарыда айтылған бағдарлардың хәммесине тийисли, сонын менен бирге жеке нәтижени анықлайды.

Таярлықтын барлық тәреплери бир-бири менен гәрезли болуы менен шыныкканлыққа байланыслы болады. Сондай-ак техникалық таярлықтын дәрежеси хәрекет сапасының рауажланыуына байланыслы, керисинше хәресет сапасы, хәрекет шынығыуларының техникалық орынлауға хәм дененин функционаллық бийимлесиюине байланыслы т.б.

Спорт қәнигелигинин тураклылығы бул спортшының сол мәүсимде жоқары нәтижеге ерисиүйи ушын таярлығының ең жоқары шыны. Спорт нәтижелигинин тураклылығының тийкарғы жарысларға катнасыуы ушын спортшының жоқары дәрежеде шыныкканлығы хәм таярланғанлығын хәракетлейди. Спорт шынықтырыуы нәтижеликти ретлестирип хәм басқарып барады.

2.3. Спорт шынықтырыу қуралы (илажлары)

Спорт шынықтырыуы, дене тәрбия қуралларын толығы менен пайдаланады (спорт шынығыулары) табияттын күшлери, гигиеналық дереклери) хәм дене тәрбияны толығы менен спорттың түри бойынша шынықтырыуда пайдаланатуғын дене шынығыулары бирдей мазмунға ийе емес. Сонын ушында дене шынығыулары өзлеринин түри бойынша уш топарға ажыратылады: жарыс (ямаса тийкарғы арнаулы таярлық хәм улыуға таярлық).

Жарыс шынығыулары спортшының қәнигелигине байланыслы 1-2 жарыс шынығыулары берилиүйи мүмкин, гимнастлар ушын 6 түри бойынша гимнастикалық шынығыу. Барлық жарыс шынығыулары арнаулы жарыс қағыйдаларына тийкарланып орынланыуы тийис.

Арнаўлы таярлық шынығыўлары бул шынығыўлар дузилис бойынша шынығыўларына уқсас болады (мысалы: булшық етте пайда болатуғын кернеў хәм хәрекет сапасының раўажланыўы бойынша), бирақ үйрениў әпиўайы хәм спортшыға жарыс шынығыўында зәрүрли көнлигиў хәм сапаны раўажландырыўға бағдарланған. Бирақ арнаўлы таярлық шынығыўлары жарыс шынығыўлары таярлығын тезлетиўге хәм жақсылаўға бағдарланған, сонлықтан олар арнаўлы хәм көлеми бойынша шекленген болады.

Арнаўлы таярлық шынығыўлары көп топар шынығыўларды өз ишине алады:

1. Жәрдемши шынығыўлар.
2. Таярлық шынығыўлары (дене тәрбия қуралы деген темада берилген).
3. Жарыс шынығыўлары болип бериледи (элементлери, комбинация т.б.).
4. Хәр кыйлы жағдайда жарыс шынығыўлары бериледи. (жәрдемши хәракетде бериледи).
5. Жарыс шынығыўлары.

Арнаўлы таярлық шынығыўлары шынықтырыў жумысының ўазыйпасына сәйкес танлап алынады. Мысалы: жана хәрекет көзгалысын үйрениў ўақтында жәрдемши шынығыўлар пайдаланылады, ал мәўсим аралықларында уқсас шынығыўлар, жумыс искерлигин саклап турыу ушын пайдаланады.

Улыўма таярлық шынығыўлары жарыс шынығыўлары менен тууры байланыска ийе емес, олар спортшының хәрекет конлигиўин хәм сапасын жокарлатыу арқалы шыныкканлықты арттырыу ушын пайдаланады. Улыўма таярлық шынығыўларының көлеми шекленбейди, мүмкиншиликке қарап пайдалана береді. Бирақ арнаўлы шынықтырыў жумысларында шекленген керекли мугдарды пайдаланады, көбинесе спортшының қәнигелигине байланыслы бериледи.

2.4. Спорт шынықтырыуының принциптери

Спортқа шынықтырыу жұмысларының айырым өзгешеликтери-бул дидактикалық принциптери шынықтырыудың ұазыйпасына сәйкес кеннен пайдаланыуды талап етеди. Мысалы: сана принцине тийкарланып спортшының алдына ен жоқары нәтийжеге ерисиу ұазыйпа етип койылса, онда бар интасы менен алга умтылыу қәлиплеседи. Жұмыс көлеминин ен жоқары шегине шекем, өсип барыу принципи шынықтырыуда улкен әхмийетке ийе. Бундай жағдайда қәнигелик теренлеседи, жеке принциптин өзгешелиги сакланады, спортшының талантына сәйкес спорттың түри танлап алынады, жарыс тактикасы ислеп шығылады.

Актив принципи спорт шынықтырыуында әхмийетли орын тутады. Бул тек активлик емес, спортшының доретиушилик мүмкиншилигин арттырады, өзинше шынығыу комплекслерин танлап дузеди хәм оны иске асырады.

Шынықтырыудың узликсиз өткерийу ямаса системалы принциптери: бул принципте шынықтырыу жыл бойына хәм көп жылга жобаластырылады. сонын менен бирге дем алыу аралықлары белгиленеди. Егер 3-4 жыл ишинде жоқары нәтийжеге ерисиу жобаластырылса, онда шынықтырыу жұмысының көлеми, орынлау тезлиги арттырылады. Мысалы: жоқары дәрежели спортшылардың хәптелик шынығыуының саны 10-12 ге жеткериледи. Бундай шынықтырыу сабақларының тығызлығы хәр сабақтан кейин өзине келиуин тәмийин ете алмауы мүмкин, сонын ушын жоқары шыныккан спортшылардың өзине келиу жағдайын тураклы баклай отырып бир неше сабақтан, белгили көлемдеги шынықтырыудан кейин, онын толық өзине келиуин есапқа алады. Сонын менен бирге шынықтырыу сабағының саны онын аралығы белгили жағдай менен анықланады. Мысалы: шыныкканлық дәрежеси, мәусим хәм шынықтырыу жұмысларының баскышлары.

Шынықтырыу жұмысының қайталаныуы: узликсиз хәм избе-излик принциптери шынықтырыудың қайталанып барыуы менен иске

асырылады. Бул шынықтырыў жумысының жобаластырылған болегинин шәртли түрде тамамланыўы. Бунда шынығыўлардың, сабақлардың хәм путин мәўсимнин қайталаныўы есапқа алыныўы мүмкин. Хәр бир қайталаныў бурынғыларды қайталайды. Ал, шынықтырыў жумысының өсип барыўы ўазыйпасының қыйынласыўы менен айырылады. қайталаныўдың даўам етиўине байланыслы олар киши (хәптелик), орташа (айлық), улкен (жыллық) болып ажыратылады.

Улыўма хәм арнаўлы таярлықтын бирлиги.

Спорт шынықтырыўының хәм дене тәрбиянын ен әхмийетли ўазыйпасының бири - бул адамды хәр тәрәплеме рауажланыўын тәмийинлеў. Бул спортшыны улыўма хәм арнаўлы таярлаў жумысы арқалы иске асырылады. Улыўма хәрекет сапаларын раўажландырыўды тәмийинлейди. Солай етип улыўма таярлық адамды мийнетке хәм Ыатанды корғаў хызмети ушын таярлайды.

Улыўма таярлық спорт нәтийжесин жоқары өсиўи ушын зәрүрли таярлық. Хәр бир спорттың түри өзинин өзгешилигине сәйкес хәрекет сапасын талап етеди. Ең жоқары дәрежеде рауажланыў дененин улыўма функционаллық мүмкиншилигинин жоқары болыўына байланыслы. Мысалы: узак аралыққа жуўрыў ушын шыдамлылық керек. Сонын менен катарда тезлик хәм күш талапка сәйкес рауажланыўы тийис. Шынығыў арқалы адам, спорттың түрине сәйкес жумыс көлемине бийимлеседи.

Шынықтырыў жумысында улыўма хәм арнаўлы таярлықты ажыратып ислеўге болмайды, себеби, спорт нәтийжесине ерисиў ушын, денени жетилистириўде хәм спортшыны таярлаўда екиўи тендей бир-бирине байланыслы алып барылады. Булардың көлеми шынығыўдың ўазыйпасына, мәўсимине хәм баскышына сәйкес алынады. Улыўма алғанда шынықтырыўдың қағыйдасын дурыс пайдаланып жарыс мәўсими жақынлаған сайын ўақыттын көпшилиги арнаўлы таярлыққа жумсалады.

III.БАП. ЖАС БАЛАЛАРДЫ СПОРТҚА ШЫНЫҚТЫРЫҰДЫҢ АЙЫРЫМ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРІ

Спортқа шынықтырыу жұмысы балалар менен жас ұақтынан баслап-ак жүргизиледи. Сонын ушын да шыныұтырыу жұмысына хәм жарысларды шолкемлестириұге айрыкша талап койылады. Жас ауладларды хәр тәреплеме таярлаұда хәм жеке адамнын қәлиплесиұинде спорт күшли улкен қурал болып есапланад. Егер өсип баратырған жаслардың анатому-физиология психологиялық өзгешеликлери есапқа алынып шынықтырыұ өткерилмесе, спорт жас балалардың денесине керисинше тәсир жасап аззилетиұи мүмкин. Хәзирге шекем жас өспиримлер спорттың машкалалары толық исленип шыққан жоқ.

3.1.Жас спортшыларды шынықтырыұға қойылатуғын талаптар

1. Мәжбүрий хәр тәреплеме дене таярлығын өткериұ, ол келешекте спорт нәтийжесине тийкар болып есапланады, себеби дененин искерлик мүмкиншилиги жоқарылайды, хәр кыйлы хәрекет сапасы рауажланады хәм укып конлигиұи қәлиплеседи.

2. Шынығыұдың дидактикалық жақтан тәмийинлениұине хәм шынықтырыұға карағанда үйретиұге көбирек кеұил болиұи тийис.

3. Дене хәм психологиялық таярлық жұмыслары өсип баратырған денеге (орғанизмге) сәйкес болыуы тийис. Дене шынықтырыұ жұмыс көлеминин өсиұинин избе-излиги катал түрде сакланыұы тийис хәм жас өзгешелигине, таярлығына қарап жұмыс көлеми анықланыұы керек. Шынықтырыұ сабағының хаптелик саны барлық спортшылар менен тен болыуы мүмкин, бирак жұмыс көлеми даұам етиұ ұақты азлаұ болады.

4. Кыска аралық ұақыт ишинде ен жоқары спорт нәтийжесине ерисиұ назерде тутылмайды. Бирак биринши жарыска пухта таярлық жүргизилиұи тийис (1 жылдан кем болмаған ұақыт ишинде).

Арнаұлы шынығыұлар

Қәнийгели спортшылардың таярлық системасында үлкен әхмийетке ийе. Ол өз ишине жарыс искерлигиниң элементлерин, формасы хәм структурасы жағынан жақын хәрекетлерди, және орғанизмниң функциональ системасының искерлигин көрсетиўши қураларды өз ишине алады.

Мысал ретинде басшыларды арнаўлы шынығыўлар снарядларда хәр түрли тезликте ислеў. Тренердиң тапсырмасы бойынша 5 раундтан 12 раундқа шекем ислеў. Хәр бир раунд өз алдыңа тапсырмасы хәм мақсети болады.

Тактика техникалық шеберликти арттырыў (ТТША).

а) устаз (тренер) менен қолда (лапада) ислеў.

б) ТТША бойынша тренердиң тапсырмасы бойынша ислеў.

Жарыс шынығыўлары

Спорт маманлығы бойынша есапланатуғын, спорт қағыйдаларына муўапық көзғалыс ис - хәрекетлериниң комплексли түрде орынланыўын болжайды.

Мысалға: Жүзиў қәнигеси бойынша спортшылар ушын, жарыс шынығыўы ретинде жарыс қағыйдасына муўапық тийкарғы хәм аралас дистанцияны (аралықты) жүзип өтиў есапланады.

Арнаўлы таярлық басқышындағы жас боксшылардың, улыўма хәм арнаўлы физикалық жүклемелерин бөлистириўдиң оптимал вариантлары.

Ғәрезсиз Өзбекстан Республикасының социал-экономикалық раўажланыўының хәзирги заман басқышындағы, сондай-ақ Өзбекстан Республикасы Президенти И.А.Каримовтың басламасы менен инсаният аўхалын жақсылаўға үлкен итибар қаратылып атырған хәзирги пайытта, спорт дәрежесиниң жоқары дәрежеде өсиўи гүзетилмекте. Бизиң бир қатар спортшыларымыздың жәхән майданларында белсендилик пенен қатнасып жеңислерди қолға киргизиўи пикиримиздиң айқын дәлили бола алады. «Дене тәрбиясы хәм спорт ҳаққында»ғы заңда жигерли мийнет хәм ўатанды қорғаўға таяр болған хәр тәреплеме раўажланған хәм де

жәмийетши жигерли әўладты қәлиплестириўге қаратылған бағдарлық көрсетпени әмелге асырыўда оқыўшылар хәм оқыўшы жаслардың физикалық таярлығын жақсылаў ең әҳмийетли ўазыйпалардың бири болып есапланады. Бул машқала массалық спорт түрлери, сондай-ақ, боксты кеңнен раўажландырыўда өз шешимин табады.

Арнаўлы таярлық басқышында жас боксшылардың шынығыў жүклемелерин оптимал дәрежесин дурыс анықлаў, таярлықлардың табыслы болыў шәртлериниң бири болып есапланады.

Жас боксшылар тренировкаларында УФТ хәм АФТ (улыўма хәм арнаўлы физикалық таярлық) шынығыўларына бағышланған илимий ислердиң анализи бул актуаль машқаланы шешиўде еле де тереңирек үйрениўди талап ететуғынлығы мәлим болды.

Тренерлер жас боксшылардың тренировка жобасын ислеп шығыўда, айнықса жарыс алды дәўири басқышларында, физикалық аўырманлық көлеми, жас спортшылар топары ушын улыўма хәм арнаўлы физикалық салыстырмалы көрсеткишлерине, базы бир дүзетиўлер киргизген жағдайда, үлкен жастағы боксшылар ушын ислеп шығылған усынысларға әмел қылады (И.П. Дегтяров, А.В. Гасков, 1984). Биз усы айтып өтилген машқаланың актуаллығын есапқа алып, әўелги орынлаған экспериментлерге тийкарланып педагогикалық тәжирийбе өткердик. Тәжирийбениң мақсети УФТ хәм АФТ тренировка шынығыўларын, сондай-ақ 16-17 жастағы спортшылардың жарыс алды тренировка дәўириниң арнаўлы таярлық басқышларында, олардың физикалық аўырманлықларының нәтийжелигин ислеп шығыўдан хәм тексерийден ибарат еди.

Нөкис қаласында боксшылардың арнаўлы таярлық басқышында алып барылған тәжирийбеде жоқары спорт разрядларына ийе (1 разряд, СШК, СШ) 24 жас боксшы қатнасты. Боксшылар бақлаў хәм тәжирийбе топары болып 2 топарға бөлинди. Бақлаў хәм тәжирийбе топарының тренировка шынығыўлары күнине 2 мәртеден (екшембиден басқа) өткерилди.

Бақлау топарындағы өспиримлер тренерлер кеңеси тәрәпинен ислеп шығылған жоба бойынша шуғылланды. Тәжирийбе топары ушын ислеп шығылған тренировка вариантында, арнаулы таярлық басқышындағы УФТ хәм АФТ шынығыўларының салыстырмалы мазмуны қайта көрип шығылды.

Буның тийкарғы мақсети, жас боксшылардың УФТ хәм АФТ тың ең керекли көрсеткишлерин жақсылаўға жәрдем беретугын шынығыўларды таңлаўда, таярлықтың екинши дәрежели түрлериниң муғдарын қыскартыў хәм олардың орнына жетекши шынығыў түрлерин қолланыў усылы менен барыў лазым.

Шуғылланыўдың арнаулы таярлық басқышы ушын ислеп шығылған тренировка тәжирийбе топарында алып барылған есап көрсеткишлериниң көпшилиги дәслепки мағлыўматларға қарағанда белгили бир дәрежеде жақсыланғанлығы анықланды.

Бақлау топарында, усы дәўир ишинде статистик жақтан әхмийетке ийе өзгерислер жүз бермеди. Ақырғы өлшем бирликлери нәтийжелериниң салыстырмалы таллаўы, статистик жақтан анық айырмашылықлардың бар екенлигин көрсетти, яғный анықланған көрсеткишлер тәжирийбе топарында, бақлау топарына салыстырғанда жақсы екенлиги анықланды. Боксшыларға тәжирийбе өткерийде, шуғылланыў барысының көлемин, урылған зәрбелердиң санын, тезлигин, күшин анықлау ушын электродинамометр әспабы қолланылады.

Тәжирийбе топары таярлығының арнаулы таярлық басқышын шөлкемлестириў варианты жақсы нәтийже бергенлиги анықланды. Бул 120 сек (бир раунд) ишинде 12,750 кг нан 19,200 кг шекем урылған зәрбелердиң улыўма қосындысының жоқары көрсеткишлерге ерисиўинде белгили болды.

Нөкис қаласында болып өткен халық аралық турнирде тәжирийбе топарындағы боксшылар, бақлау топарындағы боксшыларға қарағанда жақсы нәтийжелер көрсетти хәм усыныс етилген тренировка

бағдарламасының нәтижелігін тастыйықлады. Өткерілген тәжіриьбелер арнаўлы таярлық вариантының абзаллығын көрсетти.

Усы тренировка варианты микроцикллердің жоқарыда көрсетип өтилген бағдарға тийкарланып жас спортшыларды нәўбеттеги жарысларға таярлаўда қолланыўды усыныс етеди.

Биринши микроцикл (6 күн тренировка хәм бир күн дем алыс). Хәр күни 2 тренировканы өз ишине алады. Микроцикл тартып жүриўши қәсийетке ийе. Улыўма көлеми - 1020 мин. Аўыманлық өсим дәрежеси (интенсивлиги) - төмен. УФТ хәм АФТ шынығыўлар салыстырмалығына муўапық халда 36,5-38,5F, 63.5-61,5F.

Екинши микроцикл (6 күн тренировка хәм бир күн дем алыс) хәр күни 2 тренировканы өз ишине алады. Микроцикл ылғаллы (соққы бериўши) минезге ийе. Улыўма көлеми 548 мин, аўырманлық өсими (интенсивлиги) жоқары УФТ хәм АФТ шынығыўлар салыстырмалылығына муўапық халда 55,8-56,5F, 44,2-43,5F.

Үшинши микроцикл (6 күн тренировка хәм бир күн дем алыс) хәр күни 2 тренировканы өз ишине алады. Микроцикл кумулятив (кейинирек тәсир етиўши) нәтийже бериўши минезге ийе. Улыўма көлеми - 482 мин, аўырманлық өсими-орташа. УФТ хәм АФТ шынығыўлар салыстырмалығына муўапық халда 46,2-47,5F, 53,8-52,5F.

Биринши микроциклдің тийкарғы шынығыўлары күнине 2 мәртебе өткериледи. Азанғы шынығыў 60 мин даўамында алып барылады. Тийкарғы шынығыўлар күндиз (12^{00} - 14^{00} ке шекем) хәм кешқурын (17^{00} ден 19^{30} ға шекем) өткериледи. Ертелепки тренировка мазмуны: 3 минутқа шекем жуўырыў, арнаўлы бокс координациялық шынығыўлары, «өз саян менен хұжим қылыў», «бокс мектеби».

Ерте тренировка тезлик күшлерин, сондай-ақ тең салмақлықты сақлаў функцияларын қурамаластырыўға қаратылған шынығыўлар менен тамамланады. Тренировка жуўырыў хәм де өз қалпине келтириўши шынығыўлар менен аяқланады.

Күндізгі хәм кешқурын өткерилетуғын тийкарғы тренировкалар жуп болып ислеўге бағышланған. ТТША (тактика техникалық шеберликти арттырыў), 4 тренировка хәм Ёжолда ислеў (ҚТШ-қәниге таярлық шынығыўлар) 2 тренировка.

ТТША бойынша тренировкалар (жуп болып ислеўде 8 раундтан аспаўы керек) тезлик қәбилетлерин раўажландырыўға, спорт жарысларындағы аўырманлықларға бағдарланыўы керек, тренировканың тамамланыўы босасыўға қаратылған шынығыўлар менен аяқланады.

Спортқа бағдарлаўда хәм танлаўда адамның сол спорттың талабына сәйкеслиги, таланты, уқыбы хәм айырым өзгешиликлерин үйрениў талап етиледі. Спортқа сәйкес уқыбы дегенимиз - оның өзгешиликлерди тусиниўи искерлиги, тез үйренип билиўи, сондай-ак белгили бир искерлигин нәтийжесин иске асырыу ушын ис уқыбы хәм конлигиўине айтамыз.

Спорт таланты деп - адамның анатомо-физиологиялық өзгешилигине сәйкес белгили искерлик мүмкиншилигин женил хәм жоқары нәтийжели орынланыўына айтамыз.

Оқыўшыларды спортқа бағдарлағанда хәм танлап алыўда жергиликли орынлардағы спорт шолкемлеринин мүмкиншилиги хәр спорт түринин рауажланыу жағдайы есапка алынады.

Спортқа таңлап алыу жумыслары, жоқары дәрежели спортшыларды таярлаўды уазыйпа етип қойған балалар спорт мектеби, спорт қәнигелигине бағдарланған интернат мектеби ушын дене мугаллими хәм тренерлер тәрeпинен алып барылады.

Спортқа бағдарлаў: спортқа бағдарлаў оқыўшыларды спорттың бир түри бойынша, оның кызығыушылығын, канаатланыўын есапка алып спорт шынықтырыу сабағына тартыу ушын узиликсиз жүргизилетуғын жумыс х.т.б.

Спортқа бағдарлаў ушын төмендеги жумыслар иске асырылады:

1. Үгит-нәсият хәм спорт бойынша тусиник бериў жумыслары.
Уазыйпасы: оқыўшыларды спортқа деген кызығыушылықты кәлиплестириў, искерлик интасын арттырыў.

2. Оқыўшыларды спорттың турлери бойынша сауатландырыу дене тәрбия оқытыушысы тәрәпинен мектепте сабақ ўақытларында хәм сабақтан тыс жумысларда жүргизиледи. Ал үгит-нәсият жумыслары мектепте спорт жумысларын шолкемлестириў, спорт жарысларын көриў (спорт хаккында дийуалы газета, мектеп радиосы, көргизбе т.б.) аркалы шолкемлестириледи. Спорттың түри бойынша, дене тәрбиясы мугаллими ямаса тренер тәрәпинен гуррин өткериў. Оқыўшыларға қәлеген спортының түри бойынша хабарлама жасаў, онын жағдайын таллаў т.б.

3. Алдың - ала оқыўшылардың уқыбын анықлаў.

4. Оқыўшылардың спорттың кайсы түри менен шуғылланыўды кәлеўшилерди белгилеў.

Спортқа танлаў: спорттың белгили бир түрине танлаў бул балалардың талантын бахалаў хәм келешекте спорт нәтийжелигин болжау бойынша исленетуғын илажлар. Айырым өзинин интасын иске асырылмай еки ойлы болып жүргенлер менен танлаў мәжбүрий түрде жүргизилип, оларды уқыбына сәйкес спортқа бағдарлайды. Талантлыларды танлағанда тренер спорт нәтийжелигине исенеди, сонын менен спортшыларда қәлеген түри бойынша шынықтырыуға катнағанына толық канаатланады.

Биринши танлаў - бул сабақ ўақтында спортқа уқыбы бар оқыўшыларды анықлаў, оларды спорт, шынықтырыу сабақларында излеў хәм болажақ спортшы менен танысыў.

Биринши танлаўдың белгилери: хәрәкетшенлик уқыбын хәм дене дүзилисин өзгешиликлерин бахалаў, психо-физиологиялық жақларын үйрениў, ата-аналары менен танысу, спортқа келиў себеплерин үйрениў х.т.б.

Екинши танлаўда дәслепки қәнигелиги ўақтында талантын ямаса кемшилигин анықланады. Спорт шынықтырыуы ўақтында баклаў

нәтижесінде дәлелік көрсеткішлерін белгілейді, жасырын мүмкіншіліктерін іске қосады. Спортта хәр қандай жетіскенліктерді болжау салыстырмалы түрде болады. Қаншеллі көп көрсеткішлері есапка алынса кәтелик жиберіу аз болады. Балаларды спортқа бағдарлау хәм танлау ушын үйренгенде бир неше усылларды пайдаланған дурыс болады: сорау баклау, тест өткеріу.

Таярлықтың екінші микроцикли тренировка машқулотларының бирінші микроцикли сыяқлы, сол көлемде хәм сол ўақытта алып барылады. Бул жерде жарыс аўырманлығы көлеми белгили дәрежеде өседі (5F). Бул тренировка жобасын усы хәпте ишинде төмендегише дүзилиўине байланыслы. ТТШАға бағдарланған 3 тренировка, 3 спарринг (жуп болып ислеу) пенен алмастырылады.

Боксшылар тренировка искерлиги көлеминде УФТ шынығыўлары, шынығыўлардың көп бөлегин қурайды, бул боксшыларда жоқары дәрежеде нерв-руўхый шаршаўдың келип шығыўы, жарыс аўырманлықтарының үлкен әхмийети менен байланыслы (Дегтярев И.П., Циргиладзе И.В. 1986). Ол 3 спаррингтен ибарат болған нәтижелі руўхый тиклениу мақсети, УФТ шынығыўларының мәніси қарама-қарсы қәсийетке ийе болыўы лазым.

Үшінші микроциклде физикалық аўырманлық көлеми, физикалық аўырманлық өсим дәрежесиниң (интенсивликтиң) бир ўақытта көтери́лиўи менен кемейеди. Тренировка мазмуны биргеликте техник-тактик усылларды хәм тренер менен жеке ислеу шынығыўларынан ибарат.

Арнаўлы таярлық басқышында усыныс етилген тренировка шынығыўларының дүзилмеси жас боксшыларды болажақ жарысларға жоқары дәрежеде таярлауды тәмийинлейди.

3.2. Тезлик уқыпларын раўжаландырыу мүмкіншіліктери

Тезлик уқыплары дегенде ең аз ўақыт ишинде қозғалмалы хәрекетлердиң орынланыу тәмийинлейтуғын функционал хызмет көрсетиўши қәсийетлердиң комплексине бирикпесине айтыўға болады.

Тезликтің уқыптары көриніслерінің түрлерін элементар яғнай әпиұайы хәм комплексли (қурамалы) түрлерге ажыратыўға болады. Тезликтің уқыптарын элементар әпиұайы түрлері әпиұайы хәм қурамалы хәрекет реакцияларының сыртқы айтарлықтай болмаған азғантай қарсылық пенен орынланатуғын тезликтің хәм хәрекетлердің жийилиги (тезлиги) жағдайларындағы латент менен көрсетиледи. Тезлик хәм шаққанлықтың бундай көринген түрлері хәрекетлердің басқа қәсийетлері менен техникалық жақтан хәр қыйлы үйреншикли әдетлер менен биргеликте қосылып спорттың хәр қыйлы түрлеріндеги шынығыў хәм жарысыў хызметлері ушын тән болған қурамалы хәрекетлер актларындағы тезлик уқыптарының комплекс дәрежеде көриниўлерін тәмийинлейди. Бундай комплексли көриниўлерге дистанциялық (аралық) тезликтің жоқарығы дәрежесине ерисиўге уқыпшылық, старттағы тез ўақыт ишинде тезликке ерисиў қабылетлиги, жарыс ушын гүрес процессіндеги талап етилетуғын хәрекетлердің жоқары дәрежедеги тезлик пенен орынланыўы (тректеги спринтер жарысы ўақытындағы шаққанлық пенен исленген маневрлар-хәр түрли қыймыл-хәрекетлер, дизийдеги тезлик пенен исленген бурылып, таўланып айналыўлар, гүрестеги шалыў әмеллері хәм ылақтырыў әдислері, бокстағы муш пенен урыўлар, гимнастикадағы секириўлер ҳ.т.б.) жатады.

Тезлик уқыптарын келтирип шығарыўшы хәм оларға тийкар бола алатуғын хәрекетлердің бири нерв процесслерінің хәрекетшеңлиги (бул қозыў процесслері барысының көриниси хәм нерв системасының хәр қыйлы бөлеклеріндеги тормөзланыўлар-иркилийлер) хәм нерв және булшық етлер координацияларының бир-бириниң үнлесиўиниң дәрежеси болып табылады. Тезлик уқыптарының дәрежесине (басқышына) булшық етлердеги тарамысланған етлер менен ошлердің қурылысындағы өзгешеликлерде де тәсир етеди хәр қыйлы булшық етлер талшықларының өз-ара байланыслары, олардың сөзылғышлығы, ийкемлилиги, ишки булшық етлер хәм олардың өз ара координациялық байланысыў дәрежеси

х.т.б. Спортшылардың тезлик уқыптарының көриніуі сондай-ақ күштің раўажланыу дәрежесіне, ийкемлілікке хәм координациялық уқыптардың басқышына, спорт техникасының жетіскенлігіне, биохимиялық механизмлердің энергияны эробика менен тәмийнлеуіші ресинтезге хәм тез арада мобилизациялауға (жәмлестіріуіге) болған мүмкіншіліклеріне хәм еркін көрсетуіші қасиетлердің дәрежесіне тығыз байланысly.

Соны да есапқа алыу зәрүр, тезлик (шаққанлық) уқыптарының элементар әпиуайы) хәм комплексли (қурамалы) түрлері қатал түрде өзгеше болып келеді хәм әдеттегідей, бир-биринен ғарезсіз болады. Мәселен, реакция уақтың билдиретуғын көрсеткішлер хәрекетлердің тезлик көрсеткішлерінен ғарезсіз, байланыссыз болып келеді, жууырыуда хәм коньки бойынша жарыста жүзіуде старттың нәтижелілігі абсолют (шексіз) дистанция (аралық) тезлігінің дәрежесінен х.т.б. бийғарез болады. Бул жағдай тезлик уқыптарын жетілістіріуіге болған қатнасты хәр түрлі етиуди талап етеді. Бундай қатнас сайлап алынған нәтиже хәм жетіскеншіліклерге қаратылған. Оның әпиуайы түрлерінің де реакция уақтыныңда жеке хәрекетлердің орынланыу тезлігінің де хәрекетлер жийлігінің де хәм сондай-ақ комплексли түрлерінің де-аралық тезлігі, старттағы тезлікті тез пәтлендіріу уқыбы, секиріулердегі жүгіріу тезлігі, жулқынып алдағы умтылыу х.т.б. дәрежесіне де тийкарланған болады.

Соны да ята сақлау керек, тезліктің әпиуайы түрлері жетіскенлік нәтижелеріне әсте-ақырынлық пенен бериледи. Мәселен, спорт пенен шуғылланбай жүрген адамлардың әпиуайы реакция уақты 0,2-0,3 секундлар аралығында болатуғын болса, маманлыққа ийе қәнийгели спортшылардың реакция уақты 0,1-0,2 секундқа тең болады. Солай етип, шынығыу пайытында (реакция уақты 0,1 секундтан артық болыуына өзгертиу болсақ, онда бул жерде арнаулы шынығыулар нәтижесінде әдеуір дәрежедегі прогресс (алға илгерилеушілік) болыуы мүмкін. Бул жетіскенлікке ерисиу ушын болатуғын хәрекетлердің комплексли, яғнай

курамалы тезлик уқыптардың ғарезли болатуғын көплеген, кең көлемдеги факторлардың жағдайлары менен байланысқан болады.

3.3. Күш уқыбы

Күш дегенде адам организміндеги булшық етлердің қатты кернелиуі есапбынан сыртқы қарсылықтарға төтепкі бериу ямаса соларды жеңиу уқыптылығын түсиниу керек болады. Булшық етлер өзлериниң узынлығын өзгертпейтуғын жағдайда хәм динамикалық яғный булшық етлердің узынлығының киширеуі менен, яғный келтириуі менен байланыссы (жеңиуши режим), ямаса сөзылыуы (үлкейиуі) аўхалларында, басқашарак хәм қысқашарак етип айтқанда булшық етлердің хәрекеттеги ямаса жумыс ислеу режимінде күш пайда болыуы мүмкин.

Спортшы тәрөпинен пайда етилген (болған) күштиң дәрежеси көплеген факторлардан (жағдайлардан, себеплерден) ғарезли болыуы мүмкин. Булшық еттиң кесесинин физиологиялық қасийетлеринен, булшық етлер тарамысларының (талшықларының) тез хәм әстен қысқартылыуынан, хәрекет бирликлериниң жумысқа кирисиу муғдарынан, булшық ет хәм синергистлердің тап ўақыттағы хызметинен, булшық ет хәм антогонистлердің өз ўақтында иске кирисиуинен х.т.б. ғарезли болады. Күш куўат уқыптары белгили бир қозғалмалы хәрекетлерде қозғалыстың биомеханикалық қурылысына тиккелей байланыссы-ири булшық етлер топарларының иске кирисиу (тартыу) мүмкиншиликлерине, рычаглардың ийнлериниң узынлығы х.т.б. байланыссы болады.

Күш куўат уқыптарының төмендеги тийкарғы түрлерин ажыратыуға болады: максимал дәрежедеги күшти, жарылыу күшин, күш-куўат төзимлиги (шыдамлылығы). Негизинде күш куўат төзимлигин методологиялық жақтан шыдамлылықтың бир түрине жатқарсақ дурысырақ болар еди. Бирақ илимий хәм оқыу әдебиятларында бул қасийет күш куўат уқыбы есабында қаралады. Сонлықтан, қарама-қарсылық болмаслығы ушын биз усындай классификацияны (болып

бөлінгенлигин) мақыл көрдик. Ең қууатлы күш дегенимизде спортшының булшық етлерін ең жоқары дәрежеде еркін жағдайда қысқарта алыу мүмкіншилигі менен уқыпшылығы нәзерде тұтылады. Жаратыушы күш дегенде булшық етлер қысқартылыуының ең жоқары тезлігі менен болатуғын қарсылығын және алатуғын уқыбы түсиниледи. Ал күш шыдамшылығы бул ұзақ уақыт дауамында хәрекетлердің ең пайдалы күш қууат сыпаттарын ұсалап тұрыу уқыбына айтылады.

Күш қууат уқыпшыларының көринетуғын түрлері спорттың хәр қыйлы түрлеріндегі жоқары нәтижелерді тәмийинлеуде хәр қандай рольді атқарады. Ең жоқарғы дәрежедегі күштің булшық етлердің жоқарғы тезлігі менен бірліктегі тәсірі жұмыстан ұзақ уақыт дауамында орынланыуына байланыссыз бағдарламаның номерлеріндегі жоқарғы нәтижелерге ерисиу үшін оғада үлкен. Жүгириуде 100, 200, 400 хәм 800 метр аралықтағы, жүзиуде 100 хәм 200 метр аралықтағы, опринтер велосипед жарысындағы хәм теректегі 1000 метрге жарыстағы, коньки жүгириуде 500 хәм 1000 метр аралықтағы, ескек есиуде 500 хәм 1000 м аралықтағы нәтижелілік көпшилик жағдайларда ең жоқарғы дәрежедегі күштің хәм жарылыу күшинің дәрежесі менен байланыссы болады. Күш-қууаттың жоқарыда көрсетілген түрлерінің спорт нәтижелілігіне ерисиу үшін әхмийетлі аралықтың сөзылыуы менен кемейеди. Стайер аралықтарындағы нәтижелер арасында-велосипед спортындағы шосседегі жарысуларда, 10000 метрге жууырыуда, 1500 метрге жүзиуде нәтижелер менен ең жоқары дәрежедегі күштің хәм жарылыу күшинің рауажланыу дәрежесі арасындағы байланыс хәқыйқатлығында жоқ. Жарылыу күші секириуде хәм ылақтырыуда, ауыр атлетика бойынша «екилік» жарыста. Трамплиннен шаңғыда секириуде х.т.б. табыстың шешиуші фактор болып табылады.

Күш қууат шыдамшылығы көбинесе спортшылардың хәр қыйлы аралықтағы (спорттың түрінен қатты нәзер, ғәрезсиз) өтиуде нәтижелілікті анықлайды. Аралықтағы өтиуге байланыссы (ғәрезли)

анаэробикалық, аэробикалық ямаса аралас сыпаттағы жұмыстардағы шыдамлылық пенен артықмаш өз ара байланысқан күш хақында сөз болыуы мүмкін.

Күш қууат шыдамлығы фигуралар (хәр түрлі нәрселердің сууіретлери) жасап сырғанауда, таудан шынғыда сырғанап түсіу хәм парус спортларында (жарысларында) жоқары дәрежедеги нәтийжелерге ерисиу ушын ең үлкен әхмийетке ийе.

Жарыстың хәр қандай түрлеринде күш қууаттың барлық түрлери спорт жетискенликлериниң дәрежелерин тең дәрежеде анықлайды. Спортшының жекпе-жеклер (жарыс) уақтындағы функционаллық хызмет көрсетиу уқыплылығы) жағдайларының оғада көп вариантларында (өзгермели хәрекетлеринде) көп тәризли көзғалмалы хәрекетлери ең жоқары дәрежедеги күштиң, (бирден атлығып шығатуғын) жарылыу күшиниң ямаса күш қууат төзимлилигиниң (шыдамлылығының) артықмаш түрде көриниуін (шығыуын) талап етеди.

Күш қууат уқыпларының көриниуи күш қууат талап етилетуғын жұмысты күш ғайрат пенен тәсирлиги менен, тийисли шынығылардың орынланыуында спорт техникасының жетискенлиги менен, ал сондай-ақ физикалық қәсийетлердің, атап айтқанда, тезлениу уқыплары хәм ийкемлиликтиң рауажланыуы менен тығыз байланыслы.

Улыума таярлық сыпатындағы шынығыулардағы күш қууат уқыпларының жоқарғы дәрежеси арнаулы хәм таярлық, сондай-ақ жарыстағы шынығыуларда орынлаудағы жоқарғы күш-қууат уқыпларына кепиллик бере алмайды. Әдеттеги күш қууатты сыпатлаушы шынығыулардағы көбинесе жоқарғы күш қууат көрсеткишлерин демонстрациялаушы, яғный хәммеге көрсетип жәриялаушы спортшылар ойынлардың, жекпе-жеклердің, жууырыудың, ескек есиудің, жүзиудің, конькиде хәм шанғыларда сырғанап жүгириудің күш қууат компонентлеринде (бөлеклеринде) жоқарғы көрсеткишлерге ерисе алмай қалады. Бул жағдай күш қууат қәсийетлериниң рауажланыу дәрежеси,

спорт хәрекетлериниң жетискенлиги, функционаллық таярлық арасындағы өз ара зәрүрли байланыслардың жоқлығы менен түсиндириледі.

Күш куўат қәсийетлериниң раўажланыў дәрежеси, спорт хәрекетлериниң жетискенлиги, функционаллық таярлық арасындағы сәйкесликти (тең дәрежеликти) спорт шынығыўлары процессиндеги тәсир етиўши қоллап-куўатлаў принципін қолланып тәмийинлеўге болады. Бул принциптиң мәниси соннан ибарат, функционал таярлық дәрежесиниң көтерилюўине хәм спортшылардың күш уқыпларының қәсийетлериниң бир ўақытта раўажланыўы менен бир қатарда олардың техникалық шеберлигин курайтуғын тийкарғы уқыплардың қәлиплесиўине барып тақалады. Егер де тәсир етиўши қоллап-куўатлайтуғын принцип шыдам берсе, онда физикалық хәм функционаллық таярлықлардың өсип барыўшы дәрежелери спортшының техникалық шеберлиги менен, оғада жетерли дәрежеде бириккен системаны пайда етип, тығыз байланысады. Ал бул принциптиң бузылыўы, керисинше, бул көрсеткишлердиң келиспеўшилигине яғный төменлеп кетиўине алып келеді.

3.4. Ийкемшлик уқыбы

Ийкемшлик дегенде спортшының хәр қандай хәрекетлериниң амплитуасын (тербеліс шегараларын) анықлаўшы хәрекетке келтириўши хәм таяныш - тирек болыўшы аппараттың морфологиялық, яғный бөлекленген хызметлериниң қәсийетлери түсиниледи. Ийкемшлик термини денениң барлық бурынларындағы хәрекетлердиң жыйындысын бақалаў ушын оғада қолайлы болып есапланады. Ал гәп айырым буўынлар ҳаққында болғанда, онда олардың дизедеги хәм табандағы буўынлардың хәрекетшенлиги, ийиндеги буўынлардың хәрекетшенлиги ҳаққында айтылса дурысырақ болады.

Ийкемшликтиң раўажланыў дәрежеси спорттың хәр қыйлы түрлериндеги спорт шеберлигиниң дәрежесин тәмийинлеўши тийкарғы факторлардың бири болып есапланады. Мәселен, ийкемшлик жетиспеген жағдайда хәрекет етиўши әдетлердиң өзлестириў процеси (барысы) бирден

курамаласалы хәм пәсийеди. Олардың гейпаралары (базы биреўлери) жарысыў шынығыўларының орынланыўының эффектив (пайдалы тәсир етиўши) техникасының көпшилик жағдайларда тийкарғы компонентлери (ағзалары, бөлеклери) улыўма өзлестирилмей қалыўы мүмкин. Буўынлардағы жеткиликсиз хәрекетшеңлик күштин пайда болыў, тезлик хәм координациялық уқыптардың дәрежесин шеклейди, ишки булшық етлердин хәм булшық етлер арасындағы координацияны (басқарыўды, байланысты) төменлетеди, жумыстың үнемлилигин пәсейтиўге алып келеди хәм булшық етлер менен байланыслардың жарақатланыўына себепкер болады.

Ийкемлиликтиң раўажланыўының төмен дәрежеси басқа хәрекетшен уқыптардың раўажланыўына бағдарланған шынығыўлардың нәтийжелилиги төменлеў себеби болып табылады. Мәселен, күш-қуўат таярлығының нәтийжелилиги хәрекетлердин амплитудасының (тербелис шегараларының) кеңейиўи менен әдеўир дәрежеде көбейетуғынлығы анықланған. Бул хәрекетлердин басында булшық етлердин ластикалық (йилгиш) қәсийетлерин пайдаланыў есабынан үлкен күшти пайда етиўге мүмкиншилик берип, жәрдемлеседи, ал сондай-ақ хәрекет диапөзонының барлық точкаларында (орынларында, бөлеклеринде) керекли аўырманлықты тәмийинлеўде де көмек береді.

Спорттың хәр қыйлы түрлери ийкемlilikке арнаўлы талаптар қояды, ал болса бәринен де бурын жарысыў шынығыўларының биомеханикалық қурылысы менен байланысly болады. Мәселен, академиялық ескек есиў бойынша қәнийгеликке таярланып атырған ескекшилерге тиккесине бөренедей болып кеткен омыртқалардың, ийин хәм бөксе хәм жанбас буўынларының, конькиде сырғанап жарысыўшыларға хәм жуўырыўшыларға бөксе хәм жанбас, дize хәм дize, табан хәм дize буўынларының; жүзиўшилерге-ийин, дize хәм табан буўынларының ең жоқары дәрежедеги хәрекетшеңлиги зәрүр болады. Спортшының ийкемliliгиниң раўажланыў дәрежеси жеткиликли болғанда хәр қыйлы

бууындардағы хәрәкәтләрдің оған яғный спортшыға мүнәсип (ылайық, сай, тең келетуғын) амплитудасы жарыс ушын нәтийжели дәрежеде орынланатуғын зәрүрли амплитудадан жоқары болады. Бул айырмашылық артқмаш ийкемlilik, есабында белгили болады.

Ийкемlilikти актив хәм пасив деп екиге бөлиўге болады. Актив (жедел) ийкемlilik-бул нәзерде тутылған сәйкес бууындарды қоршап турған булшық етләрдің жеделлиги есабынан болатуғын үлкен амплитудадағы хәрәкәтләрди орынлаў уқыбына айтылады. Пәс ийкемlilik-бул сыртқы күшләрдің хәрәкәти нәтийжесинде бууындардағы ең жоқарғы хәрәкәтшенликке ерисиўге (ушын) уқыплылығы. Пәс ийкемlilikтиң көрсеткишлери мудама жедел ийкемlilikтиң көрсеткишлеринен жоқары турады. Актив ямаса жедел ийкемlilik хәр қыйлы физикалық шынығыўларды орынлағанда иске асады хәм сонлықтан әмелиятта оның пәс ямаса пасив ийкемlilikтен жоқары утрады, себеби ол актив ийкемlilikти раўажландырыў ушын резервтиң, яғный артықмаш мүмкиншиликтиң муғдарының сәўлелениўи, басқаша айтқанда, көрсеткиши болып табылады.

Соны да зәрүрли деп есаплаў керек, актив (жедел) хәм пәс (пассив) ийкемlilikлер арасындағы байланыс онша әҳмийетли емес. Жедел ийкемlilikи әззи раўажланған, бирақ пәс ийкемlilik дәрежеси жоқары болып келетуғын хәм керисинше, яғный пәс (пассив) ийкемlilikи әззи раўажланған, бирақ актив (жедел) ийкемlilik дәрежеси оғада төмен болып келетуғын спортшылар көплеп ушырасып турады. Пассив (пәс) ийкемlilik дәрежеси актив (жедел) ийкемlilikти көтериў ушын тийкарғысы болып табылады, бирақ актив (жедел) ийкемlilikти көтериў ушын арнаўлы мақсетке муўапық жұмыс ислеўди талап етиледи, ол жұмыс көбинесе тек ийкемlilik дәрежесин тиккелей анықлайтуғын уқыплылықлардың жетискенликлери менен ғана емес, ал спортшылардың күш қуўатлылық уқыпларының көтерилюи хәм жетилисиўи менен де байланыслы болады. Атап айтқанда, бундай жағдай актив хәм пассив

ийкемlilik аралығындағы айырмашылық болғанда ушырасып турады. Усы айырмашылық қаншалли дәрежеде жоқары болса, соншалли дәрежеде күш қуўаттың көбейиўи буўынларда ҳәрекетшеңликтин жоқарылыўына алып келеди.

Сондай-ақ анатомиялық, ең мүмкиншилиги болғанынша шегине жетиўши ҳәрекетшеңликтин де ажыратыўға болады, оның шеклеўшиси өзлерине сай буўынлардың қурылысы болып табылады. Әдеттеги ҳәрекетлердин орынланыўында адам мүмкин болғанынша ең шегине жеткенше ҳәрекетшеңликтин тек үлкен емес (киши) бөлегин ғана пайдаланады. Спорттың ҳәр қыйлы түрлериндеги жарысыў хызмети буўынлардағы ҳәрекетшеңликке жоқары талаплар қояды. Техниканың айырым элементлерин орынлаўда буўынлардағы ҳәрекетшеңлик 85-95Ө ерсиўи мүмкин хәм анатомиялық ҳәрекетшеңликтен артық болыўы итимал.

Хәр қыйлы буўынлар қурылысының өзгешеликлери, олардың тқанларының (талшықларының, тарамысларының) бирикпеси (биригиўи) ийкемlilikтин мүмкин болған анатомиялық жақтан шегараларын белгилейди, солай болса да, бағдарланған мақсет ушын исленген шынығыў буўын сумкаларының, байланысларының эластикалық (жоқары дәрежедеги ийкемlilik) қәсийетлерин жақсартады, бириккен сүйеклердин үстинги формасын өзгертеди. Ийкемlilik дәрежеси хәммесинен де антоғанист (қарама-қарсы) булшық етлердин кернеўи менен шекленеди. Соның ушын (сонлықтан) ийкемlilik көбинесеҳәрекет келтирип шығарыўшы булшық етлердин кернеўин сөзылыўшы булшық етлердин пәсеңлеўи менен биригиў уқыбынан ғәрезли болады.

Адамның өмири даўамында буўынлардың үстинги тәреплеринин муғдары, булшық етлердин хәм оларды қурастырыўшы байланыслардың омыртқалар аралық дискалардың эластикалық уқыплары әдеўир дәрежеде өзгереди, ал ол болса буўынлардағы ҳәрекетшеңликтин муғдарын хәм ийкемlilikтин раўажланыўында бейим болып келиў уқыбын анықлайды.

Бууынлардағы ең көп, күшли хәрекетшенлик 10-14 жасар балаларда ушырасады. Бул дәуирде (жасларда) ийкемликти раўажландырыў жумыслары жоқары мектеп жасындағы балаларға (жасларға) салыстырғанда 2 мәртебе тәсиршен, пайдалырақ хәм нәтийжелирек болады екен. (Б.В.Сермеев, 1970).

Ийкемликтиң дәрежеси спортшының жынысынан, сыртқы орталықтың өзгершелikleriнен, хәр қыйлы басқада қосымша факторлардан да ғәрезли болады. Мәселен ҳаял-қызлардың ийкемлиги ер адамларға қарғанда бир неше мәртебе (бирқанша) жоқары болады. Ол яғный дәреже күн даўамында өзгереді: ийкемликтиң ең киши муғдары азанда байқалады, яғный уйқыдан оянғаннан соң, кейининен ол бара-бара күшейеди (көбейеди), күндиз ең үлкен муғдарға жетеди, ал кешке қарай тағы да төменлей баслайды. Арнаўлы шынығыўлар, массаждың (уўкалаўдың) хәр қыйлы түрлери, қыздырыўшы хәм көздырыўшы прцедуралар (ыссы ванна, ысқылаўлар х.т.б) ийкемликтиң күшейиўине алып келеди. Шынығыўлардың аралықларындағы узақ ўақыт даўам еткен паўзалар (дем алыслар), кем-кемнен күшейип барыўшы шаршаўлар ийкемликтиң, бәринен де бурын, актив (жедел) ийкемликтиң дәрежесин төменлетеди. Спортшыларда ийкемликтиң раўажланыўына бағдарланған жумысларды жобаластырыўда мине усы факторларды есапқа алыў керек.

Ж У Ы М А Қ

Спорт таярлық процессінде улыўма хәм арнаўлы физикалық жүклемелерди бөлистириў, спорт таярлық системасының бир бөлеги болып есапланады.

Спорт таярлық системасы өз ишине бир нешше факторларды өз ишине алады. Бул спортшылардың физиологиялық жас өзгешеликтери, психологиясы, техника-тактикалық таярлығы. Бул актуал мәселе бойынша әдебиет шолыўлар, тренерлердин спортшыларды таярлаўлардағы әмелий тәжирийбелери, спорттың жәхән аренасындағы интенсивлик пенен өсип баратырған бағыты бизлерден - спорт таярлығында таза усылларды, таза таярлаў технологияларын ойлап табыўды, улыўма ески апробациядан өткен усылларға сүйенген ҳалда таза шуғылланыў системаларды табыўға шәртли түрде миннетлендирмекте.

Спорт таярлық системасында, спортшыларды жақсы нәтийжелерге ерисиўи ушын тренерлер дәретиўшилик жағынан жақынласыўы керек.

Физикалық жүклемелер бөлистирилиўи, спорт таярлық системасындағы принциплердин талабына жуўап бериўи керек.

Жоқары жетискенликлерге бағдарлаў - спорттың ең баслы мақсети. Бул спортшылардың ең жоқарғы спорт шыңларына талпыныўы. бул принцип жыл даўамында хәм көп жыллық жумыста қәнийге бойынша тереңлестирилген ең жақсы қурал хәм усылларды излениўге түртки салады.

Улыўма хәм арнаўлы таярлықтың бирлиги- улыўма хәр тәрөплеме физикалық таярлық, тереңлестирилген спорт қәнийгелигине жол ашады хәм көп жыллық шуғылланыў даўамында қәнийгеликке тийкар салып жәрдем береди. Шуғылланыў процессиниң үзликсизлиги - бул принцип хәм жыл даўамында шуғылланыўды, соның менен бирге хәмме дәўир даўамында бир тегис спорт пенен актив (белсенди) шуғылланыўын болжайды. Таярлық шуғылланыўының саны, оның мазмуны,

айырмашылықтың минези спортшының шеберлигинің өсиіуін тәмийинлеуі керек.

Физикалық жүклемелерди әсте ақырын хәм максимал жоқарылатыу

Бул принцип спортшыларды жарыс бабында ақырғы мүмкиншилик күшлерин сарплауға таярлаудың мүтәжлиги менен байланысly. Шуғылланыу таярлық процессинде жыл даўамында системалы түрде физикалық жүклемелерди қолланып, ўазыйпалар әсте-ақырын қыйынластырылып барылады. Физикалық жүклемелерди физикалық таярлықтың хәр түрли көрсеткишлери арқалы жеткизиледи.

Физикалық жүклемелердин толқын тәризинде өзгериуи

Физикалық жүклемелердин толқын тәризиндеги минези шаршаудың хәм өз қәлпине келиуди активлестириуши заңлылықларына, дем алыуды хәм жүклемелерди алмастырып өзгертиу талабына, шуғылланыу циклындағы киши, орташа, үлкен, максимал, субмаксимал жүклемелердин минезлерин хәм көрсеткишлериниң өзгериуине тийкарланған.

Шуғылланыу процессиниң цикллыгы

Бул принцип тамам болған структуралық бирликтің ўазыйпаларынан хәм киши, орташа хәм үлкен цикллердин (микро, мезо, макроцикллер) салыстырмалы түрде системалы қайталаныуынан ибарат.

Улыўма хәм арнаўлы физикалық жүклемелерди жоқарыда айтып өтилген талапларға сүйениуи керек.

Хәр бир микроцикл бул мезо хәм микроцикллердин қурылыс блоғы болып есапланады. Хәр бир микроциклдың (МКЦ) баслауыш таярлық мәўсиминде, арнаўлы таярлық мәўсиминде тапсырма хәм мақсети хәр қыйлы болып олар макроцикллерде бир ўазыйпаны атқарады.

Таярлық процессиндеги физикалық көнликпелер, шуғылланыуға кететуғын ўақыт бирлиги хәм шынығыўлардың интенсивлиги (хәўиж алыуы) менен минезленеди.

Әлбетте шуғылланыу процессиниң көлеми хәм интенсивлиги шуғылланыушылардың таярлық дәрежесине сүйениуи керек. Физикалық жүклемелер ўақыт бирлигинде процент бойынша сәйкеслендиретуғын болсақ, базалық таярлық ўақтында, улыўма физикалық шынығыўлар 70F, арнаўлы физикалық шынығыўлар 30Ftti қураўы керек.

Жуўапкерли жарыс жақынласқан ўақытта кейинги үш микроциклде, яғный арнаўлы таярлық процессинде арнаўлы шынығыўлар 70F, ал улыўма физикалық шынығыўлар 30Ftti қураўы керек. Микроцикллердин түрлери: тартыўшы, ылғаллы (соққы бериўши), шығарыўшы (ақырғы этаптағы таярлығы) жарыс хәм организмди өз қалпине келтириў микроцикллер болып минезленеди.

Жоқарыда көрсетилген микроцикллерден мезоцикллер, мезоцикллерден макроцикллер қуралады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЯТЛАР

1. К.Маҳкамжанов; Р.Саломов, Т.Расулов «Жисмоний тәрбия назарияси ва методикаси», Тошкент 2003йил.
2. Ашмарин Б.А. Дене тәрбия теориясы ҳам методикасы, Н., 1979.
3. Зациорский Г.А. Спортшылық дене сапасы, М., 1970.
4. Матвеев Л.П. Спорт шынықтырыўының тийкарлары.
5. Качашкин В.М. Баслаўыш мектептеги дене тәрбиясы 1978 жыл.
6. Оспанов П, Нурымбетов К. «Дене тәрбия методикасы» 1990 жыл.
7. Платонов В.Н., Спорт теориясы, г.Киев 1987 жыл.
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге, г.Москва 1988 год.
9. Егоров Ю.П. Спорт шуғылланыўының теориялық ҳам методикалық тийкарлары. 1994, Тошкент.
10. Нишоналиев У. «Жисмоний тәрбия» фанидан намунавий дастур, Тошкент-2004 йил.