

O`ZBEKSTAN RESPUBLIKASI XALIQ
BILIMLENDIRIW MINISTIRLIGI

A`jiniyaz atindag`i No`kis ma`mleketlik
pedagogikaliq instituti

*Dene ma`deniyati qa`nigeligi
(5112000)*

4-kurs pitkeriushisi Krabaev Alibektin`

PITKERIW QA`NIGELIK
JUMISI

Tema: «**Mektep oqiwshilarinin` dene da`rbiyasini rawajlandirish sistemasi**»

Jumis ko`rip shig`ildi ha`m qorg`awg`a
ruxsat berildi.

Dene ta`rbiya kafedrasini baslig`i
A.Kazakov

«____»_____ 2016 j.

Ilimiy basshi

_____ As.Niyazov

«____»_____ 2016 j.

N O` K I S - 2016

Tema: «**Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasın rawajlandiriw sistemasi**»

Pitkeriw jumisin
jaziwshi:

Krabaev Alibek

Ma`mleketlik attestatsiya komissiyasinin` qarari:

Krabaev Alibektin` pitkeriw qa`nigelik jumisina
« » ball koyilsin.

M.A.K. baslig`i:

M.A.K. ag`zalari:

A`jiniyaz atindag`i No`kis ma`mleketlik pedagogikaliq institutinin` dene ma`deniyati qa`nigeligi boyinsha 4-a kurs pitkeriwshisi Krabaev Alibektin` «Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasın rawajlandiriw sistemasi» atamasindag`i pitkeriw qa`nigelik jumisina

P I K I R

Pitkeriwshi Krabaev Alibektin` «Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasın rawajlandiriw sistemasi» degen temadag`i qa`nigelik pitkeriw jumisi xa`zirgi waqittag`i en` aktual` temalardin` biri bolip tabiladi.

Mektep programmasindag`i sabaqlardi o`tiwde xa`m rejelestiriwde dene ta`rbiyasi mug`alliminin` roli ju`da` a`xmiyetli.

Sabaqlardi sho`lkemlestiriwde belgili talaplar qoyilg`an misalg`a itibar qaratiliw kerek xa`m sabaqti monotonli (belgili shablon yamasa bir qa`lipte) o`tpey oni qiziqli, joqari emotsionalliqta o`tiw lazim.

Krabaev Alibektin` pitkeriw qa`nigelik jumisinin` mazmuni joqarida aytip o`tilgen talaplarg`a juwap beredi.

Uliwmalastirip aytqanda pitkeriwshi Krabaev Alibektin` «Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasın rawajlandiriw sistemasi» atamasindag`i qa`nigelik pitkeriw jumisi, bu`gingi ku`n bakalavr qa`nigelik jumislari aldina qoyilatug`in talaplarg`a juwap beredi xa`m jumis jaqsi baxalawg`a ilayiq

Pikir bildiriwshi:

p.i.k. N.Kaipov

A`jiniyaz atindag`i No`kis ma`mleketlik pedagogikaliq institutinin` dene ma`deniyati qa`nigeligi boyinsha 4-a kurs pitkeriwshisi Krabaev Alibektin` «Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasın rawajlandiriw sistemasi» atamasindag`i pitkeriw qa`nigelik jumisina

P I K I R

Pitkeriwshi Krabaev Alibek bul qa`nigelik jumisin jaziwda, xa`zirgi zaman talaplarina juwap beretug`in, mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasi sabaqlarin rejelestiriwdegi aktual` ma`selelerge diqqat penen kewil awdarg`an. ko`p ilimiy xa`m ilimiy metodikaliq qollanbalardan paydalang`an.

Belgili ilimpazlardin` ilimiy miynetlerin uliwmalastarip u`yretiw usilarina analiz jasag`an, olardin` a`meliyatta na`tiyjililigin aniq ko`rsete bilgen.

O`zi tanisip miynetler xa`m oqiw dawaminda xa`m peda`meliyat barisinda toplag`an ta`jiriybelerine su`yene otirip o`z jumisin jaqsi ko`rsete alg`an xa`m uliwma juwmaq jasag`an.

Juwmaqlastirip aytatug`in bolsaq pitkeriwshi Krabaev Alibektin` qa`nigelik pitkeriw jumisi joqari da`rejede orinlang`an, komp`yuterde jaqsi xa`m sawatli jazilg`an.

Attestatsiya komissiyasinin` talaplarina toliq juwap beredi xa`m jaqsi baxalawg`a ilayiq dep esaplayman.

Ilimiy basshi:

dotsent. A.Niyazov

A N N O T A T s I Y a

Krabaev Alibektin` «Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasın rawajlandiriw sistemasi» atamasındag`i qa`nigelik pitkeriw jumisında, mektep jasındag`i balalardin` dene ta`rbiyasın rawajlandiriw sistemasi xaqında ken`nen tu`sinik berilgen. Bag`darlamanin` tiykarg`i bo`limlerine mektep bazasına tiykarlanıp rejelestiriw, den sawlig`i a`zzi balalar menen islesiw metodlari ko`rsetilgen.

Qa`nigelik pitkeriw jumisinin` III babında, fiikaliq ta`rbiya xa`m sport shinig`iqlarinin` fiziologiyaliq tiykarlarına sipatlama bergen.

Bizin` sharayatimizdag`i ortalıqtin` ayırıqsha jag`daylarına, ta`sir etiwshi faktorlarg`a, densawlıqtin` diagnostikasi xa`m fiziologiyaliq tiykarların anıq ashıp ko`rsetken.

Bul qa`nigelik pitkeriw jumisin dene ta`rbiyasi fakul`tetlerinde, uliwma bilim беретug`in mektep xa`m basqada orta arnawlı bilimberetug`in oqıw jurti talabalari, oqitiwshilari, trenerleri paydalaniwi mu`mkin.

J O B A S I

Kirisiw

I bap Dene ta`rbiyasi sistemasina tu`sinik

1.1. Dene ta`rbiyanin` payda boliw xa`m rawajlaniw sebepleri

1.2. Dene ta`rbiyanin` waziypasi

1.3. Dene ta`rbiyanin` tiykarg`i bag`darlari

1.4. Dene ta`rbiyanin` basqa ta`rbiyalar mene baylanisi

1.5. Dene ta`rbiyasi sistemasinin` printsipleri

1.6. Dene ta`rbiyasi sistemasinin` mazmuni xa`m tiykarlari

1.7. Ilimiy tiykarlari

II. bap Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasi

2.1. Mektep oqiwshilarinin` jas o`zgeshelikleri

2.2. Mektep oqiwshilarinin` den sawliqti bekkemlew waziypasi

2.3. Oqiwshilardin` dene ta`rbiyasın sho`lkemlestiriw tu`rleri

2.4. Dene ta`rbiya boyınsha mektep bag`darlamasi

III. bap Fizikaliq ta`rbiya xa`m sport shinig`iwlarinin` fizioloiyaliq tiykarlari

3.1. Bulshiq ettin` xa`r qiyli iskerligin klassifikatsiyalaw

3.2. Sport penen shug`illaniwda adamnin` jag`dayina fiziologiyaliq sipatlama

3.3. Organizmnin` sport aldindag`i jag`dayi

3.4. Jumis islewde fiziologiyaliq xizmetlerdin` jag`dayi

3.5. Sport shinig`iwlarinin` fiziologiyaliq tiykarlari

3.6. Ortaliqtin` ayiriqsha jag`daylarina sportshinin` fizikaliq iskerligi

3.7. Bekkem den-sawliqta jasawdin` fiziologiyaliq tiykarlari

3.8. Den-sawliqtin` diagnostikasi xa`m fiziologiyaliq tiykarlari

Juwmaqlaw

Annotatsiya

A`debiyatlar

KIRISIW

Teoriyalıq izertlewdi iske asiriı ushin jana ilimiy mag`liwmatlar bolıui tiyis. Bunday mag`liwmatlardı A`debiyatlardan ha`m xu`jjetli dereklerden jiynap toplaydı. Toplang`an mag`liwmatlardı tallap ha`m juwmaklaw ushin ha`r kiyli arnawlı usıllardı paydalanadı.

A`debiyatlardan jiynalg`an mag`liwmatlardı tallaw ilimiy jumistin` ajıralmas bir bo`limi bolıp esaplanadı. A`debiyatlardagı mag`liwmatlardı uyreniudin` kiyinshiliq tarepi bar Bul izertlewler boyınsha mag`liwmatti xabarlaw koleminin` tez osip bariui, mis YuNESKO nin` mag`liwmatti boyınsha dene ta`rbiya boyınsha izertlew jumislari dun`ya juzinde ko`plegen ellerde jurgiziledi. Ilimiy jurnallarda ha`m baskada jariyalang`an ilimiy jumislardin kolemi jil sayın osip baradı. Bunday jagdayda kerekli ilimiy xabardı jiynauda jardemin tiygizetugin pa`n bul bibliogeografiya, ol baspada tayarlang`an ilimiy jumislardı ikshamli kiskasha tartıpke tusirip jazıp shig`aradı. Izertlewshinin` bibliografiyalıq mag`liwmatlardı izleniwi onin` A`debiyat boyınsha jumis islewinin` 8-baskishi boladı. Ilimiy derekler ha`r kiyli dereklerdi beredi. A`dette ameliy jumis uaktin`da duziletugin jobalarda, jaris protokollarında, kundeliklerde t.b.

Usi xu`jjetlerdi oylanıp doretiwshilik penen tallasa, baxalı mag`liwmatlar jiynauı mu`mkin. Misali Jokari darejeli sportshılardin shinig`iw jumislarinin` kolemin, sport natiyjesin din`amikasına salıstirip tallaw arkalı jumis koleminin` sportshinin` natiyjesine tasir jasau mu`mkinshiliklerin aniklawg`a boladı.

Pedagogikalıq baklaw Pedagogikalıq baklaw oqıw ta`rbiya jumisi uaktin`da paydalanatugin jeke metodtı jobalı turde tallap ha`m baklaw jolı menen jurgiziledi. Birak jumiska izertlewshinin` o`zi aralaspaydı.

Baklaw to`mendegishe ha`rakterlenedi

1. Anik ha`m jobalı turde baklaw.
2. Baklanatugin kubilisti ha`m fakttı dizimge alatugin usıldı tanlap alıp tayınlanıwi (arnawlı protokollar, shartlı belgiler x.t.b.).
3. Baklaw natiyjesinin` tekserilip barılıui.

pedagogikaliq baklaw bilayinsha apiuayi koringen menen ol izertlew metodlarinın kuramali t6ri bolip esaplanadi.

Sebebi, 1-pedagogikaliq faktti suwretke ha`m dizimge alip koymastan oni oy juuirtip tallaw talap etiledi.

2-Baklawshi izertlewshi aldin ala baklaw metodin islep shigiui tiyis.

3-Baklawshi oqiwshilardin ha`m mug`allimnin` sabaqka katnasin, iskerligin esapka aliui tiyis.

4-Jumis uaktin`da oqiwshinin` ha`m mug`allimnin` iskerligine tiyisli baklawg`a pedagogikaliq kubilisti ha`m faktti dizimge aliui tiyis.

8 bap Dene ta`rbiyasi sistemasina tusinik.

Dene ta`rbiya sistemasi

Dene ta`rbiya sistemasi ja`miyetlik kubilis bolip, o`zinin` kaliplesiu, rawajlaniw nizamliqlarina ha`m xizmetine iye osip baratirg`an jaslardi duris ta`rbiyalawdi iske asiriu ushin bulardi biliu zarur narse.

Dene ta`rbiya sistemasi-dene ta`rbiya tajriybesinin` sotsialliq tariyxiy jiyintigi. Sonin` menen birge ideologiyaliq, ilimiy-metodikaliq, bag`darlama-tekseriu olshemi, sholkemlestiriu-baskariu bag`darlari menen tiykarlanadi.

**Dene ta`rbiyani sotsialliq sistema iretinde karaw.** *Dene ta`rbiya-sotsialliq, pedagogikaliq jaktan sholkemlestirilgen jumis. Dene ta`rbiya jeke adamnin` rawajlaniwin tamiyinlew menen birge putin ja`miyettin rawajlaniwi ushin xizmet etedi. Sonin` menen birge ja`miyettin mapin tamiyinlew ushin, dene ta`rbiya sotsialliq sholkemleskenlik penen iske asiriladi. Usinday sotsialliq sholkemleskenlik sistema dep ataladi. Dene ta`rbiya sistemasi-bul dene ma`deniyati elementlerinin` iretlestirilgen jiyintigi.*

Barliq sotsialliq sistema siyakli dene ta`rbiyasinda da minalardi ajiratiug`a boladi

1. Dene ta`rbiya elementlerinin` duzilisi ha`m kurami;

2. Xizmeti;

3. Ja'miyettin baska sistemalari menen baylanisli.

Dene ta'rbiyasi sistemasinin` kuramina dene ma'deniyatin`in ha'r kiyli elementleri kiriwi mu'mkin. Misali adamnin` denesin jetilistiriuge baylanisli materialliq derek, ruuxiy ma'deniyat t.b. Uliwma dene ta'rbiyanin` ishine kiriwi menen bir katar dene ma'deniyati derekleri o`zinshe sistema duziwi mu'mkin. Misali sport shiniktiriushi «Sport» sistemasinin` elementleri sipatin`da jeke kaniygeligi boyinsha dene ta'rbiyasinin` ishine kiredi.

Ha`rkanday sistemanin` basli jasau jagdayi onin` xizmeti bolip esaplanadi. Dene ta'rbiya sistemasinin` xizmeti-bul adamnin` dene jetistiriwin tamiyinlew.

Dene ta'rbiya sistemasi ja'miyettin baska sistemalari menen tigiz baylanista boladi. Misali ekonomika, ma'deniyat, ilimiy, siyasat x.t.b.

Xazirgi dene ta'rbiya sistemasinin` o`zgesheligi-bul xaliqtin` dene jetilisiwin tamiyinlew, baska ta'rbiyalar menen baylanisi, ilimiy jaktan dalilleniwi, metodika menen ha`m bag`darlama-teseriu olshemi menen tamiyinleniwi bolip esaplanadi.

Dene ta'rbiya sistemasinin` ajiralmas bir bolimi bolip oqiwshilardin dene ta'rbiya sistemasi bolip esaplanadi, sonin` menen birge balalardin denesin jetilistiriu boyinsha klass, klasstan tis, mektepten tis dene ta'rbiya jumislarin sholkemlestiriudi tamiyinleydi.

1.1. Dene ta'rbiyanin` payda boliui ha`m rawajlaniw sebepleri

Dene ta'rbiya, ta'rbiya siyakli adam ja'miyetinin` rawajlaniw baskishlari menen birge payda boldi. Adam evolyutsiyali rawajlaniw dawirinde tabiyatti o`z mapine paydalaniwdi, kurallardi sog`iwdi ha`m olardi baskariug`a uyrene basladi.

Miynet etiw zarurligi, miynet kuralin islew, miynet etiw ha`m olardi atadan balag`a kaldiriu ta'rbiyanin` payda boluina sebepshi boldi. Dene ta'rbiya miynet islew jumislari menen birge payda bolg`an. Ayemgi ja'miyet jasina

karamastan mu`mkinshiligi bolg`anin`sha ha`mme miynet islegen. Balalar ha`m jaslar ulkenler menen ha`r kiyli jumislarg`a katnaskan.

Ja`miyettin jokargi baskishka rawajlaniw dawirinde adamlar jer menen islewde, mal sharuashiligi menen shugiulanip o`zlerine zarurli materialliq jagday tuugizg`an, usi dawirlerde ta`rbiya ja`miyetlik ha`rakterge iye bolg`an.

Kapitalistlik ja`miyettin ornauı menen iri mashina zavodlari payda bola baslag`an. Bularda islew ushin akilli, sauatli, kushli adamlar kerek boldi. Usig`an baylanisli oqiw-ta`rbiya jumislari ha`m dene ta`rbiyasi jaksi rawajlandi. Sport penen shugiulaniwshilardin sani kobeydi. Ha`r kiyli jarislar sholkemlestirildi.

**Dene ta`rbiya sistemasinin` makseti ha`m waziypasi.** *Dene ta`rbiyanin` makseti sotsialliq sistema sipatin`da adamlardin dene jetilistiriwin tamiyinlewde ja`miyettin maksetin iske asiriu. Tiykargi makseti uliwma ta`rbiyanin` maksetine muapik denesi ha`r tarepleme jetilisen, ruuxiy bay, uatanin` suyiushi keleshek auladlardi ta`rbiyalaw. Bizin elimizde ekonomika ha`m ma`deniyat ja`miyet ushin xizmet etedi. Usinin` natiyjesinde adamlardin den sauligi, dene tayarligi, doretiwshilik iskerligi rawajlanadi.*

Dene jetilistiriw-bul den sauligi, ha`r tarepleme dene tayarligi kushli, ja`miyettin, miynetin, askeriy xizmettin talabına juuap беретugin ha`r-tarepleme rawajlang`an adam.

Dene ta`rbiyanin` makseti uliwma uaziypa`nin` ishinen aniklanadi. waziypa-bul belgilengen bag`darlamaliq maksetti iske asiriu. Dene ta`rbiya maksetinin` mazmuni ha`r kiyli waziypalarg`a ajiralg`an iske asiriladi. Dene ta`rbiyanin` o`zgesheligi ha`m baska ta`rbiyalar menen baylanisin esapka alip tiykarinan ush uaziypa`ni aniklaydi.

1.2. Dene ta`rbiyanin` waziypasi

Bul waziypa-dene sapasinin` ha`r tarepleme rawajlaniwin tamiyinlew, dene ukibin ta`rbiyalaw, lene duzilisin jetilistiriw, den sauliqtı bekkemlew ha`m ko`p jilliq miynet iskerligin saklaw. Dene ta`rbiya sistemasi o`zinin` waziypasin

to`mendegishe iske asiradi jeke adamnin` o`zgesheligi saykes turmiska zarur dene sapasin rawajlandiriu, asirese kush, tezlik, koordin`atsiyaliq ukibin, shidamliligin jetilistiriu. Bul sapalar adamnin` dene mu`mkinshiligin aniklaydi.

Dene sapasin ta`rbiyalaw tiykarinda adam dene duzilisini jetilistiriu waziypasi sheshiledi. Dene duzilisini` jetilisiwi belgili mugdarda denenin` funksiyyasini` jetilisiwin aniklaydi. Demek dene funksiyyasini` rawajlaniwi den-sauliqtin` tiykari bolip esaplanadi.

Arnawli bilim beriw waziypasi. Bul waziypag`a turmista zarurli ukip ha`m konligiudin` kaliplesiwi, sonin` menen birge sport tarawi boyinsha arnawli bilimler kiredi. Dene tayarligina iye boliu ushin dene sapasin rawajlandiriu jetkiliksiz, sonin` ushin sanali turde ukip ha`m konligiudi rawajlandiriu talap etiledi. Ha`reket iskerligin islew natiyyesinde konligiudin` kuramali turleri jetilistiriledi. Dene ta`rbiyanin` barliq baskishlarda bilim beriw waziypasi ha`reket tajriybesinin` artiui natiyyesinde konligiudin` kuramali turlerin sanali islew arkali sheshiledi.

Ha`r kiyli, ko`p mugdarda ukip ha`m konligiudin` toplaniwi jana ukip ha`m konligiudin` kaliplesiwine jardemin tiygizedi. Dene ta`rbiya boyinsha bilim beriw natiyyesinde o`zinin` dene mu`mkinshiligin turmista paydalaniwg`a uyretedi. Sonin` menen birge dene ta`rbiyanin` jeke adam ushin ha`m ja`miyet ushin axmiyetin tusindiredi ha`m dene ma`deniyatin` o`zin tayarlaw ushin paydalaniwg`a uyretedi.

Jeke adamnin` kaliplesiu waziypasi

Dene ta`rbiya jeke adamnin` nrawliq sapasin, sapasin, minez-kulkin tayarlawda ulken axmiyetke iye. Adamnin` dene tayarligi dene ta`rbiyasi arkali iske asiriladi ha`m ja`miyet ushin xizmet etiwge tayarlaydi. Oqiw-ta`rbiya jumislarinda dene ta`rbiya arkali jaslardi miynet etiwge, uatandi suyiuge, ja`miyetlik jumislarg`a ta`rbiyalaydi. Ha`r bir sabaq dawaminda den-sauliqti bekkemlew, bilim beriw, ta`rbiyalaw waziypalari iske asiriladi. Dene shinig`iwlari orinlatiw arkali adamnin` dene rawajlaniwina tasir jasaydi. Dene

ta`rbiyanin` ha`r kiyli ilajlarin paydalaniw arkali oqiwshilardin akil, miynet ukibin kaliplestiredi.

1.3. Dene ta`rbiyanin` tiykarg`i bag`darlari

Uliwma dene ta`rbiyada ush bag`dardi ajiratiug`a boladi *uliwma dene tayarligi; kaniygelik dene tayarligi; sport tayarligi.*

Uliwma dene tayarligi-bul den-sauliqti bekkemlewge, ha`reket ukibin ha`m konligiudi iyelewge bag`darlang`an. Uliwma dene tayarliq ushin ha`r kiyli dene ta`rbiya ilajlarin dene shinig`iwlarin, tabiyattin` kushin ha`m gigienaliq dereklerdi paydalanadi. Uliwma dene tayarliq dene ta`rbiyanin` barliq tarawlarinda jurgiziledi. Ko`binese oqiwshilardin dene ta`rbiyasinda kobirek uakit ajratiladi. Ha`r bir adam o`zinshe dene shinig`iwlarin orinlaw arkali dene tayarligin rawajlandiriui mu`mkin.

2. Kaniygelik dene tayarligi-bul dene ta`rbiyanin` arnawli tarawi bolip belgili miynet t6rine ha`m korg`aniw (askeriy) iskerligin ta`rbiyalawg`a bag`darlang`an. Bul ushin kaniygeligine saykes dene shinig`iwlarin tanlap aladi. shinig`iwlardi tanlap duris paydalansa adamda kaniygeligine tiyisli ha`reket ko`nligiuleri tez rawajlanadi ha`m denenin` sirtki unamsiz tasirge karsi turiu mu`mkinshiligin arttiradi.

3. Sport tayarligi. Bul dene ta`rbiyada en basli tarawdin biri. Onin` waziypasi-adamnin` tanlap alg`an sporti boyinsha en jokari natiyjege erisiuge tayarlaw ushin dene ta`rbiyanin` barliq ilajlari ha`m kompleks metodlari paydalanadi. Usinin` tiykarinda denenin` funktsionalliq mu`mkinshiligi artadi ha`m sport tayarligi jetilistiriledi.

1.4. Dene ta`rbiyanin` baska ta`rbiyalar menen baylanisi

Dene ta`rbiyasi baska ta`rbiyalar menen tigiz baylanista alip bariladi. Misali akil, nrawliq, miynet, estetikaliq ta`rbiyalar menen. Dene ta`rbiyasi uaktin`da admnin` barliq ameliy iskerligi katnasadi (mis biliu, doretiwshilik, bir-bireuge katnasik t.b.). Sonliqtan dene ta`rbiyasi uaktin`da sanani, minez-kuliqti tez kaliplestiriu mu`mkin. Dene ta`rbiya sabag`i uaktin`da akil menen sheshiudi talap etetugin ha`r kiyli ha`reket jagdaylari payda boladi. Dene

shinig`iwlarin texnikasi menen duris orinlaw ushin adamnan sanali katnasikti talap etedi. Aqil ha`m ha`reket iskerliginin` arasindagi baylanis kushli bolg`an jagdayda g`ana denenin` ha`r tarepleme rawajlaniwi tamiyinlenedi. Dene ta`rbiyasi uaktin`da shugiulaniwshilar ha`r kiyli bilimge iye boladi. Oqiwshilar shinig`iwlardi salistiradi, taliqlaydi ha`m katesin duzetiwi ukibina iye boladi. Eger oqiwshi balalardan shinig`iwlardi oyliliq, doretiwshilik penen orinlawdi talap etip, baklap barsa akil ta`rbiyasi unamli natiyjege erisedi.

Dene ta`rbiyasi uaktin`da nrawliq ta`rbiyani natiyjeli iske asiriu mu`mkin. Sabaq uaktin`da bir-birine katnasigi kollektiv bolip shinig`iwdi orinlaw natiyjesinde jaksilanadi ha`m ja`miyetlik katnasiklari aktivlesedi. Dene ta`rbiyasi waktinda orinlag`an shinig`iwlardin ko`pshiligi mug`allimnin` basshiligi astin`da kollektivlik katnasikta otedi (mis sport oyinlari x.t.b.). Sonliqtan oqiwshilar arasinda bolatugin katnasiklar nrawliq sapa`nin` kaliplesiwinde en axmiyetli faktor bolip esaplanadi. Usilardin natiyjesinde erk bekkemlenedi, tartiplilik, nrawliq minez kaliplese baslaydi. Sport jarislari uaktin`da kollektivlik minezdin` kaliplesiwine ulken mu`mkinshilik boladi. Mug`allimnin` basshiligi astin`da ayirim nrawliq sana bekkemlenedi. Misali kollektiv aldinda juuapkershilik, komanda ushin jan-tani menen ha`reket etiw bolip tabiladi. Sabaq dawaminda oqiwshilardin bir-biri menen katnasikta boliui, olar arasinda baylanis nrawliq kasiyettin kaliplesiwinde en kushli derek bolip esaplanadi. Dene shinig`iwlarin uyreniu uaktin`da, olar ko`pshilik penen ekenligin sanali turde tusine baslaydi ha`m shinig`iw kagiydalarina saykes o`z ha`rakterin baskaradi, bbaskalardinda is ha`reketlerin esapka alip baxalap baradi. Solay etip erikti bekkemleydi, tartiplilikni saklaydi, nrawliq minez a`detke aylanip ka`liplese baslaydi.

Sport oyini jarislari uaktinda kollektivlik minezdin` kaliplesiwi ushin ken mu`mkinshilik boladi. Katnasiushilar ha`r kiyli komandaliq funktsiyalardi islewi menen birge komandanin` mapi ushin baskalardin iskerligin jedellestiriuge umtiladi. Usilardin tiykarindi ja`miyetlik nrawliq minez-kulq qa`liplesedi.

Miynetke tayarlaw-dene ta`rbiyasinin` en basli xizmetlerinin` biri. Dene shinig`iwlari tasirinde den-sauligi bekkemlenedi, denenin` funktsionalliq mu`mkinshiligi artadi, kuramali ha`reket koordin`atsiyalarin isleydi. Bulardin ha`mmesi adamnin` miynet ukibin arttiradi. Ondiristin rawajlaniwina baylanisli dene ta`rbiyanin` funktsiyasi keneyip barmakta. Xazirgi uakitta mexanizatsiyanin` rawajlaniwi ha`r tarepleme ukibi rawajlang`an, den-sauligi bekkem, ha`reketshen adamlardi talap etedi. Dene ta`rbiya uaktin`da oqiwshilar miynetin ayirim turlerin orinlaydi. Misali uskenelerdi ornalastiriu, jiynastiriu, oklaw x.t.b.

Dene ta`rbiya uaktin`da oqiwshilar estetikaliq ta`rbiya aladi. Dene shinig`iwlarin texnikasi menen koordin`atsiyali etip orinlaw arkali olardi estetikaliq sezim payda boladi. Shinig`iwdi orinlaw ushin jumsalutugin kush, tezlik, shakkanliq, ritmikaliq ha`reket-bul ha`rekettin estetikaliq ha`rakteristikasi bolip esaplanadi. Atap aytkanda gimnastikaliq shinig`iwlar koordin`atsiyasi menen suliu etip orinlawdi talap etedi ha`m adam ha`reketlerinin` suliu orinlaniwina tasir jasaydi. Gimnastikaliq shinig`iwlardin kaytalanip kagiydasi menen orinlaniw adam mushelerinin` simmertiyali rawajlaniwin ha`m tik-kaddi boyinin` rawajlaniwin tamiyinleydi.

1.5. Dene ta`rbiyasi sistemasinin` printsipleri

Dene ta`rbiya sistemi printsipleri yagniy tiykargi teoriyalıq-ameliy ha`m metodikalıq jagdaylar pedagogikalıq kubilistin` nizamliqlarin tusindiredi. Dene ta`rbiya printsiplerine minalar kiredi-ruuxiyliq, miynet ha`m askeriy iskerlik penen baylanisli, jeke adamnin` ha`r tarepleme rawajlaniwi ha`m den-saudikti bekkemlew bag`dari.

Dene ta`rbiya sistemi boyinsha iske asirilatugin oqiw-ta`rbiya jumislari adamnin` ruuxiy ishki dun`yasin kanaatlandiriu ushin xizmet etedi. Dene ta`rbiya adamdi ha`r tarepleme rawajlandiriu menen birge oni ruuxiy jaktan bayitadi.

Miynet ha'm askeriy iskerlik penen baylanisli printsipline tiykarlanip dene ta'rbiya adamdi miynetke ha'm askeriy korg'aniw xizmetine tayarlaw funktsiyasin iske asiradi. G'arezsiz respublikamizdin xazirgi uakitta askeriy jumistin` jokari darejede rawajlanip bariui ha'r tarepleme rawajlang'an kushli jaslardi talap etedi.

Jeke adamdi ha'r tarepleme rawajlandiriu printsiipi-bul ha'r bir adamdi ruuxiy ha'm ha'r tarepleme kushli etip ta'rbiyalawg'a bag`darlang'an. Dene ta'rbiya, ha'reket sapasinin` ha'r tarepleme jokari rawajlang'an ukipli adamlardi ta'rbiyalaydi, ha'rekettin jetilisiwin tamiyinleydi.

Den-sauliqti bekkemlewge bag`darlang'an printsiipi salamat aulad, den-sauligi kushli adamlar ha'r bir ja'miyettin keleshegi. Ma'mleket barliq xaliqtin` den-sauligin bekkemlew ushin g`amkorliq kiladi. Misali O`zbekstan prezidenti I.A.Karimov 2000-jili «Salamat aulad jili» dep dag`azaladi. Demek dene ta'rbiyasi boyinsha jurgiziletugin barliq jumislardin waziypasi den-sauliqti bakkemlewge bag`darlang'an. Dene ta'rbiyanin` ilimiy-metodikaliq jaktan tamiyinleniwi; jumisti, dem aliudi iretlestirip bariui, den-sauliqti bekkemlewde dene ta'rbiya jumisinin` natiyjeligin arttiradi.

1.6. Dene ta'rbiya sistemasinin` mazmuni ha'm tiykarlari

Dene ta'rbiya adam turmisi menen birge payda bolg'an ja'miyetlik kubilis. Ol o`zinin` kaliplesiu, rawajlaniw ha'm ta'rbiyalıq is jurgiziu nizamliqlarina iye. Bulardi bilıu, jas ospirimlerdin` dene ta'rbiyasın iske asiriuda zarurli narse bolip esaplanadi. jokarida aytilg`anday dene ta'rbiya sholkemlestirilgen pedagogikalıq jumis ha'm onin` sotsallıq tarepi bar. demek jeke adamnin` ha'r tarepleme rawajlaniwin tamiyinlew menen birge ja'miyetimizdin` mapi ushin xizmet etedi.

Dene ta'rbiya sistemasi dene ma`deniyati elementlerinin` maksetlerin iretlestirip iske asiradi. Dene ta'rbiyasi sistemasinin` kuramina dene ma`deniyatin`in ha'r kiyli elementleri (ruuxiy ma`deniyat ha'm materialliq derek t.b.) kiriwi mu`mkın. Ayirim dene ma`deniyat elementleri dene ta'rbiya kuramina kiriwi menen o`zinshe sistema duziwi mu`mkın. Misali Sport

shiniktiriushi bul «Sport» sistemasinin` elementleri, ol arnawli kaniygelestirilgen bilim bolip dene ta`rbiyasinin` ishine kiredi. Ha`r bir sistemanin` jasau deregi bolip, onin` atkaratugin xizmeti esaplanadi. Dene ta`rbiya sistemasinin` xizmeti-bul adamlardin dene jetisiwin tamiyinleydi.

Dene ta`rbiya sistemasi ja`miyettin baska sistemalari menen tigiz baylanista boladi (ekonomikaliq, ma`deniy, ilimiy ha`m siyasiy t.b.).

Bizdegi iske asirilip atirg`an dene ta`rbiya sistemasi-bul ja`miyettin tariyxiy rawajlang`an jetilistiriuden ibarat.

Bul dene ta`rbiyanin` sotsialliq sholkemlestirilgen jana tariyxiy tuti. Onin` o`zgesheligi xaliqtin` dene jetiliwin tamiyinlewge bag`darlawshi; baska ta`rbiyalar menen tigiz baylanisligi; ilimiy dalilleniwi; bag`darlamaliq-tekseriu olshemi ha`m sholkemlestiriu tiykari; ha`m metodikaliq tamiyinleniwi.

1.7. Ilimiy tiykarlari

Dene ta`rbiya ko`plegen ilimlerdin` mag`liwmatlarina suyenedi ha`m olardi kereginshе teoriyanin`, metodikaliq mazmunin`a paydalaniladi. Dene ta`rbiya nizamlarinin` tusinip unamli paydalaniw ushin tiyisli ilimlerdin` mag`liwmatlarinan paydalanip ilimiy ko`z-karasta oy juuirtip is alip bariu talap etiledi. Atap aytkanda dene ta`rbiya jumistin` teoriyaik ha`m ameliy jaktan tamiyinleytugin arnawli ilim tarawlarina dene miditsinaliq sholkemlestiriu ha`m tariyxiy, sotsialogiya anato`miyaliq arnawli tarawi, fiziologiya, bioximiya, biofizika, psixologiya, gigiena, miditsina x.t.b. kiredi.

Dene ta`rbiya xakkida ilim songi jillari kushli rawajlanip, jana izertlengen mag`liwmatlar menen toliqtirilip onin` element axmiyeti kusheymekte, sonin` menen birge ilimnin` aldina kuramali waziypa koyilmakata-Respublikamizdin xukukiy demokratiyaliq sholkemli rawajlaniw jagdayinda dene ma`deniyati ha`m sporttin` rawajlaniw nizamliqlarin elede terenirek izertlew jumislari.

Dene ta`rbiya sistemasinin` ilimiy tiykarin tusiniu ushin bir-birine baylanisli eki tendentsiyani tusiniu kerek boladi-disferentsialaw (dene ta`rbiya ushin ilimiy bilimnin` jana tarawlarin ajiratiu) ha`m integratsiya (jeke ilimlerdi

bir tutas biriktiriu). Xazirgi uakitta dene ta`rbiya boyinsha jana bir katar ilimler kaliplespekte kibernetikalik, antropologiyalik, morfo-fiziologiyalik, psixologogigienalik x.t.b.

Bunday ko`plegen jeke ilimlardin` ilimiy-amellerdin` paydaliligi, olardi ha`r tarepleme tusinip islep bir tutas kontsepsiya toretiwge baylanisli. Demek ilimiy mag`liwmatlardin ko`p bolg`ani menen, eger olardi jaylastirip, tallap juumaklamasan, tek ilimiy mag`liwmatlar dene ta`rbiyanin` ilimiy tiykari bola almaydi. Sonin` ushin da bunday juumakti uliwma dene ta`rbiya teoriyasi islep shig`adi.

Eskertiu 1920-jillari buringi sovetler soyuzinda ayirim A`debiyatlarda dene ta`rbiya boyinsha ilimiy darejelerde ha`r kiyli tastiyiklawshi pikirler payda yuoladi. Uliwma dene ta`rbiya ushin aralas ilimnin` mag`liwmatlar (biologiyalik, higienalik x.t.b.) islenip shikti. Bul dene ta`rbiyasın rawajlang`an ilimler katarina jakinlatti. Birak ameliy dene ta`rbiya jumisinin` talap etken izertlew mag`liwmatlari tamiyinley almadi. Song`i jillari (30-40 jj.) metodikalik ha`rakterde baspada ko`p sanli materiallar tayarlandi. Sonin` menen bir uakitta dene ta`rbiya ha`m sport boyinsha fiziologiyalik, higienalik, morfologiyalik, biomexanikalik izertlew jumislari jurgizile basladi.

Urıstan keyingi jillari dene ma`deniyati ha`reketinin` rawajlanıwinna baylanisli ilim izertlew ha`m metodikalik jumislar jedellene basladi. Dene ta`rbiya xakkindagi ilim tez arada uliwma teoriyatik ha`m ilimiy biologiyalik ha`rakterdegi iri miynetler menen toliqtirildi (1949-52j. shikkan jumislar V.V.Belinovich, A.D.Novikov, I.M.Sarkizov-Siroviki, xt.b.). Sovet sportshilarinin` xaliq araliq arenag`a shigiui, asirese birinshi iret olimpiyada oyunlarına katnasiui ko`p sport turlerin shiniktiriu teoriyasi ha`m metodikasi boyinsha ko`plegen jumislardin payda bolıuına tasirin tiygizdi. Bul jumislar uliwma sport teoriyasinin` rawajlanıwında ulken axmiyetke iye boldi (G.V.Vasil`ev, G.Uzulin, x.t.b.). Songi jillari dene ma`deniyati ha`m sporttin` ko`plegen maseleleri boyinsha iri monografiya payda boldi. Usi dawirdegi dene ta`rbiyasinin` teoriyasi ha`m metodikasi boyinsha islengen ilimiy jumislardi

juumaklastirip jokari arnawli oqiw orni ushin «Dene ta`rbiya teoriyasi ha`m metodikasi» oqiw kurali islenip shakti («Dene ta`rbiya teoriyasi ha`m metodikasi» A.D.Novikov, L.P.Matveev redaktorlawinda 8-to`m 1967, 88-to`m 1968 jj.).

1.8. Bag`darlamaliq ha`m tekseriu olshe`m tiykarlari

Bizin dene ma`deniyatimizdin rawajlaniwi ushin basli deregi bolip dene ta`rbiya boyinsha mamleketlik bag`darlama esaplanadi. Bul bag`darlamada tayarligi ha`r tarepleme rawajlaniwdin molsheri, oni jas o`zgesheligine qarap iske asiriu tartibi ha`m unamli kurallardi (ilijlardi) paydalaniw jagdayi korsetilgen.

Dene ta`rbiya kurallari ishinde paydaliligi ilimiy jaktan daliylengen dene shinig`iwlari xaliqlar arasinda ko`p taralg`an milliy shinig`iwlar, asirese milliy ma`deniyatimizdin rawajlaniwinda payda bolg`an xalkimizdin milliy oyinlari, shinig`iwlari berilgen. Bag`darlamada berilgen shinig`iwlar ha`mme uakit izertlestirilip ha`m jetilistirilip bariladi.

Bizin dene ta`rbiya sistemamizda bag`darlama mazmuni adamlardin jas, jeke o`zgesheligin, den-sauligin, dene tayarligin, jumis jagdayin (oqiw, ondiris, askeriy t.b.) esapka alip duziledi. Sonin` menen birge eki bag`dardin-uliwma ha`m arnawli tayarliqtin` bir-biri menen baylanisliligi nazerde tutiladi. *Uliwma tayarliq bag`dari* (uliwma bilim beretugin mekteplerde jurgiziletugin dene ta`rbiya) ha`mme ushin majburiy dene tayarligin rawajlandiriudi, jumista kerekli ha`reket ukibin, konligiwin ha`m belgili darejede dene rawajlaniw korsetkishin tamiyineyledi. *Arnawli tayarliq bag`dari* (bul sportka shiniktiriu, kaniygelikke ha`m askeriy jumis ushin jurgiziletugin tayarliq) uliwma tayarliq tiykarinda tanlap alg`an sporttin` t6ri boyinsha jetilistiriudi terenlestiriu, kosimsha konligiudi ha`m kerekli iskerliktin talabina saykes dene ukibinin` rawajlaniwin tamiyinleydi. Dene ta`rbiya sistemasinda bag`darlamaliq tekseriu molsheri tiykarliq kaliplesiude putkil soyuzliq dene ma`deniyati kompleksinin` engiziliwi

(GTO soyuzdin uaktin`da) u`lken ahmiyetke iye boldi. Xazir bizin respublikada dene ta`rbiya «Sag`lam aulad ushin» degen uran astin`da jurgiziledi.

A`sirese sport klassifikatsiyasinin` engiziliwi sporttin` barliq t6rinin` rawajlaniwina aytarliqtay tasirin tiygizdi. Bunday sport klassifikatsiyasi O`zbekstan Respublikasinda sporttin` barliq turleri ushin kaytadan islep shigildi ha`m xazir iske asirilmakta.

Sport klassifikatsiyasi-bag`darlamaliq tekseriu olshe xu`jjeti, bunda sportshilarg`a sport darejesin ha`m atagin beriw tartibi ha`m kagiydasi, sportshilardin tayarlang`anlugin aniklaytugin talaplar ha`m molsherler korsetiledi. Bunin` tiykargi atkaratugin xizmeti-ko`pshilik sport ha`reketin rawajlandiriug`a tasir jasau, jokari darejeli sportshilardi tayarlaw sapasin jokarilatiu, olardi ha`r tarepleme ta`rbiyalaw ha`m usilardin tiykarinda sport natiyjesin jokarilatiu bolip esaplanadi.

Keyin ala ha`r olimpiyada oyinlarinan keyin (4 jildan) ayirim o`zgerisler menen shigip turadi.

*Sho`lkemlestiriw tiykari* Bizde dene ta`rbiya sistemasi turde baskariladi ha`m dene tek ta`rbiyanin` iske asiriliuin kadag`alaydi; mamleketlik ha`m ja`miyetlik o`zin-o`zi baskariu joli menen iske asiriladi.

Mamleketlik t6ri-basshiliq, mamleketlik mekemeler tarepinen belgilengen bag`darlamag`a tiykarlanip iske asiriladi. Ol barliq jastagi balalardin, talaba jaslardin, askeriy xizmettegi jaslardin dene ta`rbiyasın tamiyinlewge bag`darlang`an. Bul ushin ko`pshilik jaslar ha`m ulkenler arasinda dene ta`rbiya-ag`artiu jumislarin kennen alip baradi.

Dene ta`rbiyani mamleketlik jol menen baskaratug`in tarawlar;

O`zbekstan bilimlendiriw uazirligi bala-bakshalar, uliwma bilim beretugin orta mektepler, mektep-internatlar, pedagogikaliq uchilishe, orta arnawli ha`m jokari oqiw orinlari.

O`zbekstan jokari ha`m arnawli orta bilimlendiriw uazirligi arnawli orta ha`m jokari oqiw orinlari.

Ministrler Kabineti janin`dagi dene ma`deniyati ha`m sport komiteti.

O`zbekstan den-sauliqti saklaw ministrligi emlew mekemeleri, fizkul`tura-emlew kabinetleri, meditsinaliq uchilishe ha`m institut.

O`zbekstan Korg`aniw ministrligi askeriy bolimler, askeriy uchilishe ha`m Akedemiya, (Karakalpastan Respublikasinda usi tartipte baskariladi).

Ja`miyetlik o`zin-o`zi baskariu kasip aukamina karasli sholkemler, (erkli sport ja`miyetler, sport klublari, korg`aniw t.b. sholkemler).

Dene ta`rbiya ha`m sport boyinsha uliwma basshiliq bizin respublikamizda dene ma`deniyati ha`m sport komiteti tarepinen iske asiriladi.

Mamleketlik ha`m ja`miyetlik baskariu bir-biri menen baylanisli turde iske asiriladi ha`m bir-birinin` jumisin toliqtirip baradi.

II bap Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasi.

Ha`r tarepleme denesi rawajlang`an, den-sauligi mikli, sauatli jaslardi ta`rbiyalaw-bul ha`r bir rawajlang`an ja`miyettin talabi ha`m waziypasi. Mektep jasindagi ballarg`a 7-jastan 17-18 ge shekemgi araligi jatadi. 17-18 jasta tolisip er jetedi ha`m ja`miyettin aktiv kuriushisi, korg`aushi pukarasina aynaladi. Usi jasta jaslarg`a mekteplerde, arg`auli oqiw orinlarinda, kasip texnikumlarinda bilim beriw jumisi iske asirildi. Dene ta`rbiyasi, orinlarinin` en axmiyetli tarawlarinin` biri, ha`m oiku ta`rbiya jumisinin` ajiralmas bir bolimi bolip esaplanadi. Oikushilardin dene ta`rbiyasi olardin fizkul`turag`a ha`m sportka bolg`an intasin bunnan bilayda jetilistiriu.

Mektepte oqiwshilarg`a dene ta`rbiyasinin` tiykari beriliwi tiyis. Bul oqiwshilardin o`zinshe dene ta`rbiyasin jetilistirip dene rawajlaniwin darejesin jokarilatip bariug`a mu`mkinshilik beredi. Uliwma dene tayarliginin` tiykarinda, adam iskerliginin` arnawli turlerine tayarlap baradi mis ondiriu mimynetinde, bilim aliudi dawam etiw, askeriy xizmetke tayarlaniw, sonday-ak sporttin` bir t6rine tayarlaniw uliwma ta`rbiyanin` uazipasina muuapik, dene ta`rbiyasi uaktin`sha oqiwshilardin akil estetikaliq, miynet, ta`rbiyalarin iske asiriu jumislari alip bariladi.

2.1. Mektep oqiwshilarinin` jas o`zgeshelikleri

Dene ta`rbiyasın iske asırıu uaktın`da oqıwshılardıń jas, jınıs o`zgeshelikleri ha`m anato`m-fiziologiyalıq, psixologiyalıq ayırmashılıqları alınadı. jas o`zgesheliklerini bilıu, balalıardıń umukınshılıgini baxalawg`a, org`anizmnin` o`zgeriushiligini, ha`reket sanaların rawajlandırug`a kolaylıuaktın` ha`m tasir jasau paytların bilip, dene dene tayarbiyasın jurgiziuge mu`mkinshilik beredi.

Xazirgi uakıtları oqıwshılardıń biologiyalıq rawajlanıwın esapka alıp to`mendegishe jas o`zgesheliklerini belgileydi (ekinshi balalıq uakti) Balalar 8-12 jas, kizlar 8-11 jas ospirim balalar 13-16 jas, kizlar 12-15 jas, erjetken balalar 17-21 jas, kizlar 16-20 jas.

Pedagogikalıq tajiriybede klasslarına saykes oqıwshılar jas o`zgesheliklerini to`mendegishe keltiredi 7-10 jas, 1-3 klasslar-kishi jastagi oqıwshılar, 11-15 jas IV-VIII-klasslar orta jastagi oqıwshılar, 16-18 jas ulken jastag`ı oqıwshılar.

2.2. Mektep oqıwshılarının` den saulıqtı bekkemlew uazıypası

1. Ballardin denesinin` ha`r tarepleme rawajlanıwına tasir etiw ha`m olardı kem-kemnen osip bariushi jumıska tayarlaw usı arkalı tik boyinin` durıs kaliplesiwi, jurek kan tamirlarinin`, dem alıu mushelerinin`, zat aliularinin` rawajlanıwın ha`m miy-tamirlarinin` bekkemleniwini tamiynlew.

2. Jasına ha`m jınısına saykes ha`reket sapaların rawajlandırıwdı ttamiyinlew.

3. Deneni shınıktırıu arkalı sırtkı ortalıqtın` unamsız tasirine shıdamlıgini jıkarılatıu.

Usılardı tamiynleemey turıp oqıwshılardı uyretiw ta`rbiyalay jumisinin` uazıypasın sheshiu mu`mkin emes. Denin`i rawajlanıw o`zgesheligini esapka alınıp ha`r jastagi topar ushin jeke uazıypası boladı.

Kishi jastagi oqıwshılardıń tik boyinin` rawajlanıwına tasir etiw-bul ulıma deneni bekkemlew ha`rakterine iye. bul jasta balalıardıń suyekleri bos, omirtka iyilgish, bulshik etleri so`zilgish keledi. Sonlıqtanda bular dene ta`rbiyası uaktın`da esapka alınadı.

Orta jastagi oqiwshilarda boyinin` siwi tez boladi kollari geudesine karag`anda tezirek osedi. Sonday-ak balalardin ha`m kizlardin osiwinde o`zgeshelikler boladi. Usilardi esapka alip ha`r tarepleme rawajlaniwin (kushtin ha`reketshenligi) tamiynlew zarur boladi. Sonday-ak balalarg`a ha`m kizlarg`a beriletugin shinig`iwlardin kolemin esapka aliui tiyis (balalarg`a karag`anda kizlarg`a az kolemdagi shinig`iw beriledi). Asirese dem aliu bulshik etlerinin` rawajlaniwina kewil boliniwi kerek, bul kokirek kletkasinin` rawajlaniwina tasir tiygizedi.

ulken jastagi oqiwshilarda boydin osiwi mugdari to`menlenlew baslaydi, al bushik ettin kolemi ose baslaydi, duzilis jetilisedi, bul tezliktin ha`m kushtin rawajlaniwina mu`mkinshilik beredi. Usi jastagi balalarg`a ha`m kizlarg`a beriletugin shingiulardin kolemin kayta esapka alip izerlestirip bariladi. Usi jastagi balalardada tik boyinin` duris uslaw A`detin saklaw kerek. Sebebi mektep jasinin` akirina shekem olarda geude duzilisi kaliplesip jetilisip baradi. Sonliqtanda usi o`zgeshelikler shinig`iw sabaqlarinda esapka aliuimiz tiyis. Ulken jastagi oqiwshilardin kan aylaniwi ha`m dem aliu sistemalari ele rawajlanip. jetilisiudi dawam etedi. Birak kizlardin kan aylaniw ha`m dem aliu xizmetlerini mu`mkinshiligi balalarg`a karag`anda to`men boladi. Bul o`zegesheliklerdi tezlikti ha`m shidamliqti rawajlandirg`anda esapka aliu tiyis. Kishkene jastagi oqiwshilardan tezlik ha`reket sannin` jokarligi rawajlanadi. Shidamliqti rawajlandiriu balalardi, shinig`iwlariid uzak dawam etip islewge uyretiw kerek. Jumistin` kolesmi olardin kushine saykes retlestirilgeni makul. Sonin`in menen birge ha`rekkettin isleniu mugdarina qarap duris dem aliug`a uyretken duris.

Orta jastagi oqiwshilarda, olardin mu`mkinshiligin esapka alip tezlik ha`m kushti rawajlandiriu duris boladi, onnan keyin aste aste shidamliqti rawajlandiratugin shinigulardi bergen makul boladi (uzkak dawam etetugin tsiklli shinig`iwlardan beriwkerek).

Ulken jastagi oqiwshilardan shidamliqti rawajlandiriug`a ayriksha kewil bolinedi. Bul jasta oqiwshilardin ulken kolemdagi shinigulardi islewge shamasi

keledi. Birak olardin jumis islew ukibi, mu`mkinshiligi, shinig`iwladin kaytalaniw sani esapka aliniw tiyis.

Deneni shiniktiriu den sauliqtı bekkemlewdin` bir deregi bolip esaplanadi. Mektepjasindagi balalar ushin dene shinig`iwi kushli tasir etedi. Birak oqiwshilardin kun rejesin o`zegriwine baylanisili, olardi shiniktiriu menen sistemali tamiylew kiyinrak boladi. Olardin denesin shiniiriuda dene ta`rbiya sabag`inan baska da mu`mkinshiliklerdi paydalaniw kerek. Mis ha`rkiyli oyunlar, ulken tanepis uaktin`da taza xauada juriu t.b.

Oikushilardin den sauligin bekkemlew uazipasi eki jol menen de sheshiliu mu`mkin

1. O`zinshe dene rawjlaniwig`a ta`sir jasaytugin arnawli kurallardi ha`m metodlardi tanlap alip shinig`iw islew joli menen.

2. Ha`r kaday bilim beriw ha`m ta`rbiya uaziypasin iske asirg`an uaktin`da birge alip bariliui mu`mkin. Mektep oqiwshilari ushin olardi aktiv ha`reketleri menen ha`m kundelikli dene shinig`iwlari menen tamiynlew en axmiyetliuaziypa bolip esaplanadi asirese shinig`iwlari retlestiriu, denenin` uaktin`da dem aliuin tamiynlew, uaktin`da aukatlaniw, gigienaliq jagday menen tamiynlew. uaktin`da medetsinaliq tekseriuden otkeriu t.b.

Bilim beriw waziypasi

1. Oqiwshilardin o`z turmisinad ha`r kiyli jagdayda bolg`an bilim mene ukip ha`m konligiu menen kurallandiriu

a) Dene shinig`iwlardin tasiri ha`m axmiyeti. oni orinlaw kagiydalari tuurali tusinik beriw.

b) Turmiska zarurli ukip konligiulerdt kaliplestiriu.

v)Ha`r kiyli shinig`iwlardi orinlaw arkali ha`reket tajiriybesin bayitiu, belgili uaziypag`a baylanisli ha`reketlerdi sanali duris orinlawdi kaliplestiriu.

2.Oqiwshiladin jeke ha`m ja`miyetlik gigienasi tuurali bilimdi kaliplestiriu, onin` kagiydalarin mektepte, uyde dene ta`rbiya sabag`inda, miynet ha`m dem alg`anda orinlay biliudi uyretiw.

3. Balalardi dene ta`rbiyasi boyinsha bilimin arttiri, dene ta`rbiya shinig`iwina bolg`an talabin arttiri o`z denesinin` rawajlanini jetilistiri uytir.

4. Sho`lkemlestirishilik, ayirim metodikaliq bilimin kaliplestiri dene ta`rbiya ha`m sport shinig`iqlarin o`ti ukibin kaliplestiri.

Kishi jastagi balalar ushin en axmiyetli uaziya bolip buringi ukip ha`m konligiqlerin jetilistiri menen birge koordin`atsiyasi menen apiuayi bolg`an ha`reketlerin duris ikshamli orinlaw bolip esaplanadi. Ha`reketlerdi kenlikte bir uakit ishinde retlestire bili udi uytir talap etiledi. Solay etip ha`reketlerdi texnikasi menen duris orinlawg`a tiykar salinadi. Kishi jastagi oqiqlashilardi ha`reketlerdi oylap kurastiriug`a, oni tanlawg`a sapali orinlawin baxalawg`a ha`m katesin aniklawg`a uytir kerek. Orta jastagi oqiqlashilardin ha`reket seziu org`anlarinin` rawajlanini baylanisli olardi kuramali ha`reketler ha`m sport ha`reketleri kaliplese baslaydi. Olardin kuramali jagdaylarda paydalanii ukibi jetilisedi. Sonday-ak o`zinshe jana ha`reket uaziypalarin sheshedi. Olardin bunday bilim ha`m sportin` bir t6ri menen shugillanini mu`mkinshilik beredi. Bul olardin kizigiushiligin arttiri udi ukibin duris baxalawda tajiriybeli pedagogikaliq basshiliqt talap etedi. Ulken mektep jastagi balalar ha`reket texnikasin islew burin kaliplestken ukip ha`m konligiqlerin jetilistiri olardi ulken fizikaliq jumis uaktin`da paydalanii waziypasi sheshiledi.

Olarg`a dene ta`rbiyasi tuurali bilim berii boyinsha ha`r tarepleme teoriyaliq tayarliq jumisi alip bariladi. Dene ta`rbiyasinin` bilimlendirii uaziypasin balalar menen kizlar arasindagi o`zgesheligi ayirim shinig`iqlardi uyrenge uakitlarinda ajratiladi (mis Gures ha`m miliy ayak oyiqlari, jeni atletika x.t.b.).

Ta`rbiyaliq waziya Oqiqlashilardin ha`r tarepleme jeke rawajlanini tamiiyenlew maksetinde akil ta`rbiyasina, miynet ta`rbiyasina, estetikaliq rawajlanini, nraqliq sapasina tasirin tiygizetugin dene ta`rbiyasinin` ha`r kiyli kurallar in paydalanadi. Nraqliq ta`rbiyasi-ja`miyetti kuriushilardin jeke kasiyetlerinin` kaliplestiriwine bag`darlang`an

1. Uatanin`a berilgen puha`raliq sezim milletlerge xurmet etiw ha`m Uatan ushin xizmet etiw.

2. Miynetti suyiwi, kollektivliq miynetke tayin bolu, baskalardin miynetin xurmetlew.

3. Kollektivliq auzbirshilik, bir-bireuge joldasliqjardem beriw, adamlarg`a xurmet penen katnas jasau.

4. Sanali tartipli duris bolu.

5. Bir maksetke jetiw ushin shidamli isenimli bolu ha`m shesheiushi turde ha`rket kiliu.

Dene ta`rbiyasi nrawliq sanani, minez kuliqti kaliplestiriude o`zinin` metodlarina iye. Ol kollektivliq ha`reket islew jagdayda iske asriladi. Sonin` ushinda pedagog o`z jumislarin balalarda ja`miyetlik seziminin` kaliplesiwine, kollektivte o`zin kalay tutiuda ha`m onin` mapin korg`aug`a uyretiwge bag`darlawi tiyis.

Sport jarisi uaktin`da oqiwshilardi karsilaslarina ha`m o`z komadasindagi joladslarina unamli kanasiklar ta`rbiyalanadi. Bunda, jaristin` kagiydalarin duris tusiniwi, buzbay orinlawi jaristin` sud`ya tarepinen kagiydasina tiykarlanip alip bariui ulken axmiyetke iye.

Dene ta`rbiyasi uaktin` oqiwshilardin jek erki miynetti suyiushiligi, bir maksetke erisiu ushin turakli iskerligi ta`rbiyalanadi. Oqitiwshi shinig`iwlardi tanlap alg`anda olardin jas o`zgeshelikleirine dene tayarliginin` darejesin esapka alip, shinig`iwdin uaziypasina saykes metodlardi paydalaniwina ha`r tarepleme tasir jasau tiyis. Akil ta`rbiyasi Dene ta`rbiyasi arnawli bilim beriw menen birge oqitiwshilaridin dikkatin`an este saklawin, bilu aktivligin rawjlandiradi.

Dene ta`rbiyasi sabag`i uaktin`da barliq mu`mkinshiliklerdi paydalanip oqiwshilardin o`zinshe tallaw, juwmaklaw, baxalaw ukibin rawajlandiriui tiyis. Dene tabiyasina tan narse buloqiwshilardan shinig`iwdi orinlawdi oni oylanip duris, mazmunin`a tusinip orinlawdi talap etedi. Bul oqiwshilarda oylaniw kabiletinin` liginin` kaliplesiwine paydasin tiygizedi. Baska bireudin`

shinig`iwdi duris orinlawin ha`m o`zinin` kalay islegenin` baklaw arkali olardin doretiwshilik oylaw kabileti rawajlanadi. Oqiwshilarda ha`reketlerdi o`zinshe kurastirip shig`ariudi duziu ukibina iye boladi.

Miynet ta`rbiyasi Oqiwshilardin miynet ta`rbiyasi ha`r kiyli bag`dard iske asiriladi

1. Ja`miyettin o`zinin` paydasi ushin miynetin kerek ekenligine isenim payda etiw.

2. Miynetke intaliq ta`rbiyalaw.

3. Miynet ukibin ha`m konligiwin kaliplestiriu. Dene ta`rbiyasi sabag`i uaktin`da oqiwshilar ha`r kiyli miynet islewge katnasadi oqiw, o`z-o`zine xizmet etiw, ja`miyetlik miynet, snaryadlardi tayarlaw, olardi duzetiw t.b. Bul balalarda miynetke suyispenshilik, ja`miyetlik mulkti o`z kalpinde saklawg`a ta`rbiyalaydi. Oqiwshi sport uskenelerin puxta saklawg`a, maydanshalardin tazaligin tamiyinlewge sabaq o`tiwge kolayli jagday jasaug`a tiyis.

Estetikaliq ta`rbiya -shinig`iw sabaqlari uaktin`da estetikaliq ta`rbiya to`mendegi bag`darda iske asiriladi

1. Sirtki korinisin suliu taza tutuig`a ta`rbiyalaw.

2. Ha`rekettin suliuiligin tusiniuge ha`m oni tajiriybede paydalaniw ukibina ta`rbiyalaw.

3. Bir-birine katnasikti, A`deplikti, otiletugin orinlardin saklaw sezimin ta`rbiyalaw.

Oqitiwshi ha`r tarepleme rawajlang`an tik tik boydin suliuiligi, olardi den sauliq penen baylanistiu tusinip payda etiw tiyis. Olarg`a dene shinin`giui natiyjesinde bulshik et skletlerdin` bara-bara rawajlaniwina, denegge suliuiliq beretugini xakkinda tusinik beriwi kerek. Oqiwshilar o`z denesin baskarip bilip ha`reketlerdin` suliu orinlanbaytuginin` tusiniwi zarurli narse.

Ha`r kaday apiuayi ha`reket, o`zinin` duris dal tabiy orinlaniwi menenestetikaliq mani beriwi mu`mkin. Oqiwshilar ja`maat bolip islenetugin ha`reketlerdin` estetikaliq paydaliligin tusiniwi tiyis

Topar bolip islegen ha`reketin anik, suliu, duris orinlaniwi ha`m tagi baska (Mis jaksi kombinatsiyalarinin` kelisip ha`reket etiliwi, sport oyunlarinda biri bireudi tusinip, oyinin` texnikasinin` duris shigiui x.t.b.).

Balalardi shinig`iqlar duris, suliu orinlaniwin o`zlerine baxalatiug`a ha`m usi baxanin` durisligin baklap bariug`a uyretken makul boladi. Olardi usinday sezimnin` ta`rbiyalaniw ha`reketlerdio`zinshe duris orinlawg`a mu`mkinshilik beredi. Shinig`iqlar muzikanin` alip bariui menen orinlansa, oni duris tusinip ha`reketlerdi jaksi orinlawg`a jennilik beredi. Ha`r kanday tantsa ha`reketlerin dene ta`rbiyasinin` kurali retinde ken paydalaniwg`a boladi.

2.3. Oqiwshilar dene ta`rbiyasın sholkemlestiriu turleri.

Mektep oqiwshilarinin` dene ta`rbiyasın iske asiriu ushin ha`r tarepleme tasir etiw jumislarin alip bariu talap etiledi. bul ushin oqiwshilardi uyretiw ha`m ta`rbiya ha`m dem aliu jumislarina katnasatugin adamalar, sholkemler, mektepten tis mekemeler o`z-ara baylanisip jumis alip baradi. Mektepte otiletugin dene ta`rbiyasi sabag`i ha`m sabaqtan tis shiniktiriu sabaqlari bir-birin toliqtirip ha`r tarepleme tasir jasaydi.

Mektepte dene ta`rbiyasın sholkemlestiriu` turlerine minalar kiredi 1. Pa`n boyinsha sabaq «fizkul`tura sabag`i» bul mamleketlik joba tiykarında tkeriletugin sabaqlar dene ta`rbiyasinin` en axmiyetli t6ri bolip esaplanadi.

2. Mekteptin kun tartibindeaktiv dem aliu t6ri, gimnastika, sholkemlestirilgen ha`r kiyli oyunlar t.b.

3. Klasstan tis jumis t6ri

a) kishi klasslar ushin turakli otiletugin dene ta`rbiyasinin` krujogin kalewshiler ushin ulima dene tayarliq shiniktiriu sabag`i ha`m sport turleri boyinsha shiniktiriu sabag`i.

b) Sport jarislari sport bayramlari, oyunlar, turistik juriu.

v) tematik ekskursiya, sport temalari boyinsha kinofil`mner koriu, jetekshi sportshilar menen ushirasiu, soday-ak sport boyinsha ugıt nasiyat jumislari.

2.4 Dene ta`rbiyasi boyinsha mektep bag`darlamasi

Mekteptin oqiw plani boyinsha «dene ta`rbiya» o`z aldina oqiw pa`ni bolip otiledi ha`m uliwma bilim beriw waziypasin o`z ishine aladi. Xaptesine eki saat otilip, ha`r jili 70 oqiw saat otiledi. Pa`nnin` mazmuni ha`m oqiwshilarg`a kolay koyilatugin talaplar mamleketlik joba menen belgilenedi. Joba balalardin akil, dene rawajlaniwin esapka alip ha`m jas o`zgesheliklerine saykes duzilgen. Joba mudami jetilistirip baradi. Ol mektep oqiwshilari dene ta`rbiyasinin` bunnan bilayda jokarilanip bariuina bag`darlang`an.

Dene ta`rbiya bag`darlamasinin` aytarliqtay bir o`zgesheligi «salamatliq» jobasi menen saykes baylanistirilg`an.

Bag`darlamanin` duzilisi Dene ta`rbiya boyinsha mektep bag`darlamasi bir-birine tigiz baylanisli ush bolimnen turadi

1. 1-3 klasslar ushin.
2. 1V-VIII klasslar ushin.

Bag`darlamanin` tusinik xatin`da pa`nnin` sabaq uaktin`da sheshiletugin waziypasina tusindirme berilgen. Sonday-ak oqiw materiallarin jobalastiriu ha`m ulgeriwin tekseriwi ushin korsetpeler berilgen.

Bag`darlama materiallari ha`r klass ushin o`z aldina berilgen 1-2 klasslarda «Teoriyalik mag`liwmatlar», «gimnastika», «ha`reketli oyinlar» keyin 3-klassta «jenil atletika», 4-klassta «juziu» kosiladi. (songi klasslarga kosilatugin kosimsha materiallar jagday bolsa uyreniledi). 5-klassta «kol tobi» yamasa «basketbol» (mekteptin jagdayina qarap). 7-klassta «gures» ballar ushin, milliy ayak oyini, kizlar ushin. Bul boyinsha bag`darlamada materiallar kizlar ha`m balalar ushin ayirip beriledi.

1X-klasslardan baslap bag`darlamanin` ha`r bo`liminde (teoriyalik mag`liwmatlari boliminen baska) oqiw materiallari to`mendegishe beriledi

a). Teoriyalik mag`liwmatlar (tiyisli bilim ushin).

b). Ukip ha`m konligiu (bunda material shinig`iwdin turleri boyinsha kaliplestiriledi). Mis «jenil atletika» boliminde (juuiri, sekiri, ilaktiri).

v). Ha`reket sapasin rawajlandiriu ushin materiallar (sol tiyisli bolimnen kerekli shinig`iwlar).

g). Oqiwshilarg`a koilatugin talaplar orinlanip biliuge tiysli korsetkishler.

1-3 klasslar ushin bag`darlamanin` duzilisi apiuayilastirilg`an bunda ha`r bir bolimde teoriyalik mag`liwmatlar ha`m ha`reket sapasin rawajlandiriu ushin materiallar jok. Dene ta`rbiya boyinsha bag`darlamanin` duzilisi juda kuramali ha`m o`zine tan o`zgesheligi bar. Bul bag`darlama bolimlerde ha`m bilim ishindegi temalardi uyreniudin` izbe-izligin aniklaydi. Bul oqitiwshilardin oqiw materiallarin planlastiriliuin ha`m olardin sabaq sherek boyinsha bolistiriliudi kiyinlastiriladi. Birak usilayinsha duziliwi pa`nnin` waziypasina saykes keledi Mis balalarda biliudi kaliplestiriu ha`reket sapasinin` rawajlaniwi menen bir uakitta ha`reket ukibi ha`m konlikpelerinin` kaliplesiwi. Bunnan baskada, oqiw jumisinin` o`zgesheligi Ha`r sabaqta balalardin dene tayarligi ha`m sog`an saykes den-sauliqti bekkemlew waziypasinin` sheshiliwi, bul ushin kalegen boliminen arnawli shinig`iwlardi yamasa oyinlardi ha`m sabaqtin` ha`r boliminin` waziypasina saykes shinig`iwlardin tanlap aliniwi ha`m tagi baska. Mis jenil atletika sabag`inda ha`reket oyinlari, sapka turiu shinig`iwlarinin` aliniwi. Sonday-ak bag`darlamadagi materiallardi sabaq boyinsha bolistirgende bizdegi xaua rayi, mekteptegi jagdaylar esapka alinadi. Dene ta`rbiya boyinsha oqiw jumisin tabisli iske asiriu ushin mug`allim bag`darlamadagi materiallardi bilu menen birge oni talap tiyisli uaziypa`ni sheshiu ushin shinig`iwlardin turlerin tan`lap aliwi, biliwi tiyis.

Bag`darlama bolimlerinin` mazmuni. «Teoriyalik mag`liwmatlar» boliminin` mazmuni ush tema boyinsha berilgen uliwma ha`m dene shinig`iwlarinin` gigenasi. O`zbekstan Respublikasinda dene ta`rbiyasi ha`m sport ha`m o`zinshe dene shinig`iwlari menen shugillaniw ushin mag`liwmatlar.

Oqiwshilar ha`r bir klassta o`zinin` jasina saykes kun rejimi ha`m shinig`iw islew usili tuurali bilim aliui tiyis. 1-2 klassta dene ta`rbiyasi sabskligin kiyetugin kiyim, sabaqtan keyingi gigenaliq tazaliq duris dem aliu azangi gimnastika 3-4-klasslarda aktiv dem aliudin turleri, 5-6-klasslarda dene

shinig`iqlarin deneg tasirin aukatlaniwdin tasiri 1X--klasslarda jarakatlang`anda birinshi jardem beriwdi deneg ayrim jfman a`detlerdin` ziyani tuwrali bilim beriliwi kerek 1-klasstan baslap bag`darlamanin` ha`r bir praktikaliq boliminde teoriyaliq mag`liwmatlar beriledi. Birak bug`an kosimsha ha`r bir shinig`iwdin turleri boyinsha tusinik, shinig`iwdin kagiydasi jarislarda torelilik etiw, sabaq bolatugin orinda og`an kerekli uskenelerdi tayarlaw xakkinda bilim beriledi.

Teoriyaliq mag`liwmatlardi xabarlaw ha`m oqitiw ushin arnawli sabaq bolip berilmeydi. Ol praktikaliq sabaq uaktin`da kiskasha gurrinlesiu joli menen otiledi. Mis Jenil atletika sabag`inda to`mendegi mag`liwmatlar xabarlaniw mu`mkin shinig`iqlardin waziypasi boyinsha tanlap aliu jollari o`zin-o`zi tekseriudin` jollarin, jenil atletika shinig`iwin uyreniu ushin jardemshi shinig`iqlardi tanlap aliu x.t.b. Ayrim jagdaylarda teoriyaliq mag`liwmatlardi xabarlaw ushin jilina 1-2 saat ajiratiliui mu`mkin. Kerek dep tapkan jagdayda jana praktikaliq bolimdi uyreniu aldinan otiliwi mu`mkin. Praktikaliq materiallardin mazmuni dene shinig`iqlarinin` turleri boyinsha berilgen.

Gimnastika bolimi bul oqiwshilardin uliwma dene tayarligina tiykarin duzedi. Baslawish klasslarda tiykargi ha`reketlerdi kagiydasi menen duris orinlawg`a bag`darlang`an. Gimnastikanin` o`zgesheligine baylanisli bul bolimge ha`r kiyli materiallar kirgizilgen. Ha`reketti duris orinlaw menen kuramali ha`reketlerdi de bir-biri menen baylanistirip orinlaw mu`mkinshiligin rawajlandiriu zarur. Gimnastikaliq shinig`iqlardi orinlaw tajiriybesin arttiriu menen ha`r kiyli kuramali ha`reketlerdin` turleri paydalaniwi mu`mkin.

Bul bolim to`mendegi shinig`iqlardi o`z ishine aladi sapka turiu ha`m kaytadan baskasha turiu. Bul shinig`iw sapka turiu usillarin bilip aliug`a esaplang`an. Sonday-ak baslawish klasslarda balalardin dikkatin` sholkemlesiushiligin, kollektiv bolip ha`reket islewge, tik kaddin` ha`m duris dem aliug`a ta`rbiyalaydi.

4-klasstan baslap sapka turiudin kosimsha atamalarin (flang ha`m interva) uyretiw baslanadi. Keyingi klasslarda jurip baratirip buriliu, kayta diziliu

usillari uyretiledi. 1X- klasslarda askeriy xizmettin talabina baylanisli atamalar uyretiledi.

Uliwma rawajlandiriu shinig`iwi ballardin denesin ha`r tarepleme rawajlandiriu ushin beriledi. 1-2 klasslarda beriletugin shinig`iwlar ballardin den sauligin bekkemlewge bag`darlang`an. Klassjokarilag`an sayin shinig`iwlar kiyinlastirilip bariladi. (kuramali ha`m kolemi osedi). 1-3-klasslarda bag`darlamada top penen tayaksha menen orinlanatugin shinig`iwlar beriledi. 4-klasstan baslap uliwma rawajlandiriushi shinig`iwlarda gigienaliq gimnastika tu`rinde ha`m kushti, iyilgishlikti rawajlandiratugin shinig`iwlardi paydalaniwg`a boladi. Bul ushin gimnastika diyuallari, skameyka, ballar ushin g`antel, kizlar ushin obruch paydalaniwi mu`mkin.

Akrobatikaliq shinig`iwlar 1-3-klasslarda ten salmakti saklaw mushelerin ha`m shakkanliqti rawajlandiriug`a bag`darlang`an. 4-klassta jauirinda basinda ha`m kolda turiu uyretiledi. Jokari klasslarda shinig`iwlar ballar ha`m kizlar ushin ajratiladi . Tantsa shinig`iwlar tantsa ha`reketlerin adimlarin uyretiwege bag`darlang`an. Baslawish klasslarda tantsa arkali ha`reket ma`deniyatin`, ha`reketlerdi saklaw orinlawg`a uyretedi.

Ormelew ha`m asirilip tusiu bul ha`r kiyli ha`reket konligiwinin` kaliplesiwine bag`darlang`an. Keyin klasslarda gimnastika diyualina ormelew, kishkene diyuallardan asirilip tusiu shinig`iwlari beriledi. Ortasha klasslarg`a arkang`a ormelew, sirikka ormelew (ayaktin` jardemi menen yamasa jardemsiz) shinig`iwlari beriledi. Bul shinig`iwlar kushti , shakkanliqti, shidamliliqti rawajlandiriug`a mu`mkinshilik beredi.t.b.

Ten salmakliliqti saklaw gimnastikanin` kosimsha jardemshi shinig`iwlarin beredi. Klasstan-klasska jokarilag`an sayin shinig`iw kuramalastirilip bariladi. Bul ten salmakliqti saklaw shinig`iwlari, tiyisli mushelerdin` turakliligin rawajlandiriu ushin islenedi.

1-2 klasslardi juriu, juuiriu, sekiriu ha`m ilaktiriu gimnastika bolimine kirgizilgen. Bul ta`biyiy ha`reketler uliwma bilim beriw ahimiyetine iye.

Tiykarg`i waziypasi-ha`reket texnikasinin` tiykarlarin islew. Asilip ha`m tayanip orinlanatugin ha`m aralas shinig`iwlardi duris orinlawg`a tiykar salinadi. 5-klasstan baslap ha`m klasska shekem bag`darlamag`a ha`r kiyli audarilip tusiu, sekirip tusiu shinig`iwlari kirgizilgen.

Er ballar ushin turnikte kush jumsap orinlanatugin, kizlar ushin ha`r kiyli biyikliktegi brus`yada asilip turip ha`m tayanip orinlanatugin ha`r kiyli shinig`iwlar berilgen.

Tayanip sekiriu 3-4-klasslarda jasalma taskinlarg`a sekirip miniu ha`m jerge jumsak tusiu uyreniledi. Sonin` menen birge usi shinig`iwg`a uksas eki ayaklap sekiriu ha`m jerge tusiu shinig`iwlarin orinlay bilu ulken aha`miyetke iye. 5-7-klasslarda ayaklarinin` arasin aship, iyip ha`m kaptalg`a sekiriulerdi uyrenedi. IX- klasslarda bul sekiriuler ayrim sinaryadlardi paydalanip kuramalastirip uyretiledi. I-IX klasslar ushin bag`darlama eki bolim bolip jas ospirim ha`m kizlar ushin ayrim uyreniledi ballar gures, kizlar milliy ayak oyinlarin wirenedi.

Gures bolimi bunda guresshilerdin` tik turiui, gures usillari, korg`aniw usillari karsi usillarinin` turleri beriledi. Bular boyinsha konligiulerdi bekkemlew ushin sabaq ha`m shiniktiriu sabaqlari uaktin`da 2-3 min bir-biri menen almasip guresiu almasip uyretiledi.

Jenil atletika juuiriui 3-4 klasslarda erkin, tabiiy juuiri uyretiledi. Sonday-ak tuuri sizik penen juuiriui, adimnin` uzinligin ha`m tezligin o`zgartip juuiriui waziypalari beriledi.

5-6-klasslarda sport juuiriuinin`, juuiriui adimin atiu, tezlik penen juuiriui texnikalari ha`m start juuiriui, finishke keliu texnikalari uyretiledi. 7 klasstan baslap orta ha`m uzak araliqqa juuiriui texniksi kosiladi. 9- klasslarda estafeta juuiriui toskinlardan juuirip o`tiwdin` texnikalari beriledi. (shukir, diyual t.b.) sonday-ak kross juuiriui uyretiledi.

Sekiriu 3-klasstan 5-klasska shekem sekiriu tayarliqlari otkeriledi «ayaklardi iyip» sekiriu usili menen uzinliqqa sekiriu, «atlap sekiriu» usili menen biyiklikke sekiriu texnikalari menen uyretiledi. Bulardin elementleri

ayirim jerdemshi shinig`iqlar arkali jetilistiriledi. Uzunliqqa sekiriu ushin adimlap sekiriu shinig`iqlari paydalaniladi, sekiriu traektoriyasi, pat aliu usillari tuurali tisinik beriledi. Mis biyiklikke sekiriudin` asirilip (perekidnoy) usili uyretiledi. Jokari klasslarda sekiriudi «Kayshi» usili beriledi ha`m 8-klasslarda pat alip juuiriudin uzunligin kalayinsha aniklaw usillari uyretiledi.

IlaktiriU Uzakka, nishanag`a go`zlep ilaktiriudin usillari klasstan klasska izbe-izligi saklanip uyretilip ha`m jetilistiriledi. 3-4-klasslarda bir orinda turip, ha`r kiyli jagdayda nishanag`a go`zlep ilaktiriU jetilistiriledi. 5-klassta adim atlap ilaktiriU 6-klassta adim atiu tezlengen xalinda, 7-8-klassta juuiriU, pat alip ilaktiriU uyretiledi. 1X- klasslarda granat ha`m yadro ilaktiriU (orinda turip, adim atip ilaktiriU) uyretiledi.

Ha`reket oyinlar bolimi 1-3-klasslar ushin bag`darlamada ayirip o`z aldina bolim beriledi 1-2-klasslar ushin oynap uyreniu ha`m kagiydasin uyreniu berilgen. Bul klasslarda komandasiz oyinlar beriledi. 3- klasstan baslap estafeta ha`m komanda oyinlarina ote baslaydi, mis «Uyrek ha`m anshi» 3-klassta oyinlardi oynap uyreniu menen birge, olarg`a o`z joldaslari menen birge sholkemlestiriU talabi koyiladi.

Sport oyinlari bolimi sport oyinlari bag`darlamag`a 4-klasstan baslap X1 klass araligina kiredi 4- klassta kishkene basketbol 5-8 klasslarda kol tobi yamasa basketbol (mekteptin kalewinshe) 1X- klasslarda voleybol kosiladi, 6-klasstan baslap shabul jasau ha`m korg`aniw boyinsha taktikaliq usillari, olardin jeke ha`m topar bolip ha`reket etiw uyretiledi. Jokari klasslarda texnikaliq usillar, taktikaliq ha`reketler ha`m torelilik etiw kagiydalari uyretiledi.

Juziu bolimi bag`darlamada juziu boyinsha konligiudi kaliplestiriU karaladi. 4-klass bag`darlamasinda «juziu» o`z aldina bilim bolip kaliplestirilgen. Demek X- klassta suwdin ustinde o`zin uslap turiu ukibin tamiyinlew talap etiledi. Mu`mkinshiligi bolsa juziudi uyretiU ushin baska bo`limlerden 3-4 saat alip 1X klasska shekem dawam etiwge boladi. Juziu sabag`i basinda kewilsizlikti saklaw kagiydalari tusindiriledi.

Bag`darlamada suwdi o`zin-o`zi uslap turiu, dem aliudi iretlestiriu ushin ha`r kiyli shinig`iqlar berilgen. Kirda orinlanatugin uliwma rawajlandiriu ha`m arnawli shinig`iqlar beriledi. Juziudi uyreniu menen birge suwg`a batip baratirg`an adamlardi kalay kutkariu usillarin uyretiw berilgen, sonday-ak jasalma dem beriw, jurekke massaj islew usillari uyretiledi.

Oqiwshilardi suw betinde shalkasina (arkasi menen) ha`m dusto`menin`e (kokirek ustinde) jilisiudi uyretkennen keyin kokirek ustinde ha`m juuig`anda «krol`» usili menen juziudi uyretiw baslanadi («krol`» usilinda juziu boyinsha oqiw kuralinda berilgen . Usi eki tu`ri birge planlastiradi. Aldi menen jag`ada turip ayaklardi kalay ha`reketke keltiriu tartibi ha`m kollar menen esiu ha`reketleri uyretiledi. Sonday-ak bul ha`reketler «taktay» menen juziu uaktin`da uyretiliwi mu`mkin. Daslep tek kollar ha`m ayaklardan ha`reketleri menen juziu beriledi, keyin toliq koordin`atsiyasi saklanip juzdiriledi. Start daslep suwda turg`an xalinda uyretiledi, keyin kuramalastiriladi sebebi birden suwg`a sekiriuden korkiu mu`mkin. Keyin start sekiriwi uyretiledi. Oqiwshilarg`a 50 mertge shekem juziu talabi koyiliui menen olardan juziu uaktin`da barliq tartipti saklaw talap etiledi. Oqiw materiallarin iretlestiriudin` tiykargi printsipleri kelesi klasslarda juziudi uyretiw uaktin`da da saklanadi. Oqiwshilardin korikpay suw betinde o`zin erkin uslawin tamiyinlew ushin kirda uliwma rawajlandiriu ha`m arnawli shinig`iqlar beriledi. Solay etip «korol`» usili menen juziu konligiwi bekkemlenedi ha`m taza usillar menen juziu uyretiledi. Mis 5-klassta «bross» usili menen, 6-7-klassta «del`fin» usili menen juziu uyretiledi. Bulardan baska, oqiwshilar suwg`a batip baratirg`an adamlardi kutkariu usillarin uyreniwi tiyis. Bul ushinda suwg`a batip baratirg`an adamnin` kolinan kalay jazdiriliu usillari uyreniledi (6 klass) sonday-ak suwg`a batkan adamdi jag`ag`a suyrep shig`ariu ha`m birinshi jardem beriw jollari uyretiledi.

III bap Fizikaliq ta`rbiya ha`m sport shinig`iqlarining fiziologiyaliq tiykarlari

3.1. Bulshiqettin` ha`r qiyli iskerligin klassifikatsiyalaw

Sport fiziologiyasi-adam fiziologiyasining bir bo`limi bolip, fizkul`tura ha`m sport shinig`iqlari menen shug`illanatuq`in adamlardin` organizminde o`tetuq`in xizmet mu`mkinshiliklerining fiziologiyaliq mexanizmin nizamliliqlarin izertleydi.

Bulshiq ettin` jumisin fiziologiyaliq jaqtan sistemalastiriwda, klassifikatsiyaliq belgiler retinde ha`reketshen` bulshiq et massasinin` ko`lemi, bulshiqet qisqariw tu`rleri, ku`shi, energiya jumsawi ha`m uliwma quwatlilik`i esapqa alinadi.

Jumisqa qatnasiwshi bulshiqettin` ko`lemine qaray belgili orinlardag`i ju`k, regionalliq ha`m globalliq jumislar bolip bo`linedi. Fizikaliq jumis, fizkul`tura ha`m sport penen shug`illaniwdag`i jumis globalliq sipatlamag`a iye boladi. Bulshiqettin` qisqariw tu`rine qaray otirip, statikaliq ha`m din`amikaliq jumis dep eki toparg`a bo`linedi. Statikaliq jumista, belgili topardag`i bulshiq etler qsqarip deneni bir qa`ddin`de qiymildamay uslap turiw, al din`amikaliq jumista ko`pshilik bulshiqetler toparinda qisqariwi ha`m bosanisiw orin almasadi. Bulshiqettin` statikaliq qisqariwi ko`birek, gimnastika shinig`iqlarinda, al din`amikaliq qisqariw-ju`riw, juwiriw, ju`ziw, velosiped aydaw ha`m t.b. ha`r qiyli bulshiqet jumislarinda ushirasadi.

Bulshiqettin` qisqariw ku`shi ju`ktin` awirlig`ina keri proportsional boladi, yag`niy bulshiqetke sirtqi ju`k qansha ko`beygen sayin, ha`rekettin` tezligi sonsha azayadi. Bulshiqettin` qisqariw ku`shine ha`m quwatlilik`ina qaray fizikaliq shinig`iqlar u`sh u`lken toparg`a bo`linedi

1. Ku`shti talap etetuq`in
2. Tezlik ha`m ku`sh
3. Shidamliliqti rawajlandiratuq`in shinig`iqlar

U`lken ku`sh jumsalaturug`in shinig`iwlarda bulshiqet makismal` da`rejede qisqaradi, ha`rekettin` tezligi kemirek, al sirtqi qarsiliq joqari boladi. Bulshiqet ju`yesinin` bunday xizmetinde ha`r qiyli statikaliq ha`m din`amikaliq jumis orinlanadi.

Tezlik ha`m ku`shti talap etetug`in shinig`iwlardi orinlawda basli bulshiq etler 50-55% jumisqa qatnasip, ha`reketshen`ligi 30-35% joqarilaniadi.

Shadamliliqti (vinoslivost`) rawajlandiraturug`in shinig`iwlarda bulshiqettin` qisqariw ku`shi joqari bolmaydi, al ha`reket tezligi qa`dimgishe, biraq uzaq waqit dawaminda bulshiqet jumis isleydi.

Organizmnin` bulshiqettin` qisqariwina energiya jumsaliwina qaray otirip jumislar-jen`il, ortasha, awir ha`m og`ada awir bolip bo`linedi. Adamnin` ha`reket-qiymili tsiklli ha`m tsiklli emes bolip eki toparg`a bo`linedi. Adamnin` fizikaliq shinig`iwlardi orinlawinda do`retken quwatliliq mug`darina qaray otirip, maksimal` quwatliliqtag`i jumis, onin` waqti 50-30 s., submaksimal` -30-40 sek.tan 3-5 min, u`lken quwatliliqtag`i jumis -3-5 min.tan 30-40 min, salistirmali normal` da`rejedegi jumis (40-50 min). Solay etip, ha`rekettin` quraminin` o`zgeriwine baylanisli tsiklli jumislarg`a-ju`riw, juwiriw, lijada ju`riw, velosiped aydaw, ju`ziw ha`m t.b. kiredi. Tsiklli shinig`iwlar belgili bir tu`rdegi ha`reketlerdin` ta`kirarlaniwi menen sipatlanadi. Atsiklli shinig`iwlarg`a sekiriw, diska ilaqtiriw, gu`resiw, gimnastika, sport oyinlari ha`m t.b. jatip, bul jumista organizmnin` dvig`atel`lik ha`reketshen`ligi ha`m jumistin` quwatliliq`i o`zgerip otiradi.

3.2. Sport penen shug`illaniwda adamnin` jag`dayina fiziologiyaliq sipatlama

Sport shinig`iwlarin orinlawda yamasa jaris da`wirinde adamnin` xizmet mu`mkinshiliklerinin` o`zgeriwi u`sh da`wirge bo`linedi start aldi, tiykarg`i jumis ha`m qa`lpine keliw, yag`niy jumisti orinlap bolg`annan keyingi organizmnin` xizmetinin` da`slepki qa`lpine keliw da`wiri.

Arnawli shinig`iqlar ja`rdeminde shinig`iqlidin` tiykarg`i jumisin yamasa jarisqa tu`siw aldinada sportshi o`zinin` organizmin tayarlaydi. Bul shinig`iqlardin` fiziologiyaliq ta`sirliligi og`ada u`lken, o`ytkeni bul jag`dayda organizmnin` qoziwshilig`i joqarilanip iskerligi artadi, vegetativlik organlardin`, ishke bo`lip shig`ariw ju`yesinin` xizmeti joqarilanip energiya bo`liniw artadi, organizmnin` kislorodti qabillaw joqarilanip qan aylaniw tezlenedi, na`tiyjede dene temperaturasi joqarilanip, organizm aldag`i jumisqa tayarlanadi.

Organizmdi aldag`i jumisqa tayarlaw shinig`iqlari arnawli ha`m uliwmalig bo`limlerinen turadi. Bul shinig`iqlidin` tu`rlerin (arnawli uliwma) orinli paydalang`an sporti u`lken tabislarg`a jetisedi.

Sport shinig`iqlarin orinlawda adamnin` iskerliginin` artip bariwi payda boladi.

Fiziologiyaliq ju`yelerdin` xizmetinin` tezleniw pa`ti sport shinig`iqlarin orinlawda ha`m sport jarislarinda ha`r qiyli boladi. Ma`selen, adamnin` dvig`atellik apparati jumistin` tu`rine, avtonomiyaliq organlarg`a qarag`anda tezirek iykemlesedi, sezimtallig`i artip, maksimal da`rejedegi ha`rekette 5-6 juwap reaksiyasi payda boladi. Bulshiq ettin` arteriyaliq qan tamirlarinin` vazodelyatatsiyaliq xizmetleri ushin 60-80 s kerek boladi, al ju`rektin` qisqariw sani ju`rektin` sistolaliq ha`m minutliq ko`leminin` maksimal da`rejede islewi ushin 1,5-5 min talap etiledi. Sonday-aq maksimal jumista organizmnin` kislorodqa bolg`an talabi artadi, dem aliw ha`m qan aylaniw organlari bul talapti toliq qanaatlandira almaydi, na`tiyjede kislorodliq qarizdarliq kelip shig`adi. Organizm qansha da`rejede jaqsi shiniqqan bolsa onin` xizmet parametrleri maksimal joqari ko`rsetkishlerge erisedi.

3.3. Organizmnin` sport aldindag`i jag`dayi

Jaris aldindag`i bir neshe minut, bir neshe saatlarda ju`rektin` qisqariw sani, sistolaliq, minutliq ko`lem, o`kpe ventilyatsiyasi, kislorodti sin`iruw, dene temperaturasi, uliwma metabolism joqarilanadi, organizm aldag`i jumisqa tayarlanadi. Organizmnin` xizmetinin` start aldindag`i o`zgeriwi sha`rtli-

reflektorli qubilis esaplanadi. Bul ma`selenin` fiziologiyaliq mexanizmine keletug`in bolsaq jaristin` baslaniwina tayarliq, komandalar ha`m t.b. titirkendiriwshiler ONJ jetip sha`rtli refleks tu`rinde efektorga, vegetativlik organlarga ta`sir jasaydi, na`tiyjede gipotalamus-gipofizarliq baylanistin` xizmeti iske asip, simpato-adrenalliq ju`yenin` jumisi menen qanda adrenalin, noradrenalin, DOFa nin` mug`dari joqarilanadi, bunin` saldarinan ju`rek qan aylaniw, dem aliw, zat almasiw organlarinin` xizmeti tezlenedi, energiya shig`ariw joqarilanadi.

Sportshi organizminin` fiziologiyaliq xizmetlerinin` o`zgeriw da`rejesine qaray otirip start aldindag`i jag`daydi to`mendegidey etaplarg`a bo`liwge boladi.

1. Emotsionalliq qozdiriwdin` joqarilaniwi, joqari sportliq juwmaqqa erisiw.

2. Orayliq nerv ju`yesinin` joqari da`rejedegi qoziwi, bul jag`dayda sportliq joqari yaki to`men boliwi mu`mkin.

3. ONJ irkiliw qubilisi joqari keledi, sporttag`i ko`rsetkish belgili da`rejede kemeyedi.

Solay etip start aldindag`i organizmnin` xizmet parametrlerinin` o`zgeriwi sportshinin` shinig`iw da`rejesine, jaristin` a`hmiyetliligine, sportshinin` o`zin erkin basqara biliwine, sirtqi ortalıqtin` faktorlarina baylanisli boladi.

3.4. Jumis islewe fiziologiyaliq xizmetlerdin` jag`dayi

Organizmnin` belgili jumisti orinlawinda da`slepki waqitlarda onin` iskerligi belgili da`rejede joqarilanadi ha`m qa`liplesedi, bunnan keyin sol qa`lipte fiziologiyaliq xizmet dawam etedi. Maksimal`, submaksimal` jumista ju`rek qan aylaniw organlarinin`, dem aliw, zat almasiw ha`m jilliliqti retlew ju`yelerinin` jumisi joqarilanadi, sebebi jumistin` orinlaniw tezligi, ju`ktin` awirlig`i, sirtqi qarsiliq organizmnen joqari da`rejedegi energiya jumsawdi talap etedi. Na`tiyjede ju`rektin` qisqariw, sistolaliq, minutliq ko`lem, o`kpenin` shamallawi, O<sub>2</sub> qabillaw normadan birneshe ret joqarilanadi. Biraq, organizmnin` xizmet parametrinin` bunday maksimal` da`rejedegi jumisi belgili

vaqit davaminda g`ana iske asadi, bunnan keyin fiziologiyaliq ko`rsetkishler to`menlenedi.

Sportshinin` jumisti orinlaw da`wirinde organizmnin` dvig`atellik apparatin`in` talabin vegetativlik organlardin` qanaatlandiriwi iske asadi, jag`day fiziologiyaliq xizmetlerdin` turaqli jag`dayi delinedi xizmet mu`mkinshiliklerinin` turaqli jag`dayi kem-kemnen buzila baslaydi, o`ytkeni jumisti orinlawdin` waqti, pa`tine baylanisli kletkaliq, toqimaliq ha`m organizmlik da`rejede kislorodtin` jetispewshiligi, kislorodliq qarizdarliq kelip shig`adi. Bul jag`day organizmde anaerobliq metabolizmdi ku`sheytedi, na`tiyjede qanda ziyarliq metabolitler –su`k kislotasi ha`m t.b. zatlar ko`beyedi. Usinday da`rejedegi organizmnin` kislorodliq qarizdarlig`inin` joqarilaniwi onin` iskerliginin` to`menleniwine ha`m sharshaw qubilisina alip keledi.

Sharshaw dep uzaq dawam etken pa`tli jumistin` ta`sirinen organizmnin` xizmet mu`mkinshiliklerinin` retleniwinin` buziliwina, waqitsha organizmnin` iskerliginin` to`menleniwine aytiladi.

Organizmde payda bolatug`in sharshaw qubilisini onin` qorganish qa`siyeti dep esaplawg`a boladi. Solay boliwina qaramastan sharshaw qubilisinin` fiziologiyaliq mexanizmi, belok sxemasi ha`irge deyin ilimge belgisiz. Bir qansha izertlew jumislarinin` juwmaqlarina qarag`anda sharshawdin` orayliq ha`m oraydan uzag`iraqta ornalasqan mexanizmleri boladi. Orayliq mexanizm sportshinin` makismal`, submaksimal` jumisti orinlawinda ONJ basqariwshiliq xizmet parametrlarinin` to`menleniwinen dvig`atellik apparattin` iskerligi to`menlenedi, yag`niy energiya menen ta`miynin`lew dvig`atellik apparattin` talap da`rejesine juwap bermey qalg`an jag`dayinda iske asadi. Bunnan basqada sportshinin` maksimal`, submaksimal` u`lken ju`kti, jumisti yag`ny shinig`iwlardi orinlaniwinda nerv - bulshiqet apparatin`in` ha`m vegetativlik organlardin` ta`miyinlewinen organizmnin` iskerligi pa`seyedi, sharshaw kelip shig`adi, bul jag`day sharshawdin` oraydan uzag`iraqtag`i mexanizmi arqali payda boladi.

Bul jag`dayda motoneyronnin` aksonin`an qoziwdin` bulshiqet talshig`i membranasi o`tiwi to`menlenadi, na`tiyjede dvig`atellik aksonnin` keyingi shaqapshasi atsetilxolinnin` bo`liniwi kemeydi, yag`niy pressinaptikaliq belok kelip shig`adi, yamasa onin` atsetilxolin esteraza orqali buziliwi pa`seydi, yag`niy sinapstan keyingi irkinish payda boladi.

Bunnan basqada organizmde sharshaw qubilisi bulshiqet kletkalarida kal`tsiydin` jetispewshilik mexanizm esaplaniladi. Bul jag`dayda bulshiqettin` qisqariw qubilisida elektroximiyaliq kernewlilik jetkiliksiz boladi, rN, kretinfosfatin` ha`m glikogennin` kemeyiwi bulshiqettin` temperaturasi ko`teriliwi, o`z na`wbetinde sarko`plazmatikaliq retikulumnan kal`tsiy ionin`in` shig`iwin irkedi, na`tiyjede sharshaw qubilisinin` payda boliwi tez pa`t penen rawajlanadi.

Organizmde sharshaw qubilisinin` kelip shig`iwinin` tag`i bir mexanizmi, bul jumis islewshi bulshiq ettegi o`zgerislerdin` payda boliwinan kelip shig`adi. Olarg`a skelet bulshiq etlerindeki energiyaliq resurslardan kemeyip ketiwi, ATF, KrF ha`m t.b. fosfagenlerdin` jetispewi bulshiqet talshiqalarida glikogennin` mug`darinin` to`men boliwi esaplanadi. Sonday-aq kletkaliq, toqimaliq da`rejede okisleniw qubilisi to`menlenadi organizmnin` energiyag`a bolg`an talabi toliq qanaatlanbaydi.

Juwmaqlastirip aytqanda organizmnin` fizikaliq shinig`iqlar ha`m sporttin` ha`r qiyli tu`rleri menen shug`illaniwina ju`k penen dvig`atellik apparattin` xizmetinin` mashlaspawinan, yag`niy organizmnin` dvig`atellik, vegetativlik, xizmetlerinin` bir-birinin` talabina say kelmewinen sharshaw iskerliginin` to`menleniwi kelip shig`adi.

Sport shinig`iqlarin toqtatqannan keyin fiziologiyaliq xizmetler kemkemnen, yag`niy belgili waqitlardan keyin buring`i qa`lpine keledi. Bul jag`dayda adamnin` qan aylaniw, dem aliw, zat almasiw xizmetleri pa`seydi, na`tiyjede buring`i qa`ddin`e keledi. Jumisti toqtatqannan keyingi 2-3 minutlarda organizmnin` O₂ qabillawshilig`i to`menlenadi, biraq haqiyqiy qa`lpine keliw 8-10 minuttan keyin iske asadi. Organizmnin` qa`lpine keliw

qa'siyeti sport shinig'iwlarinin` orinlaniw tezlighine, awir, jen`illighine, pa`tine baylanisli boladi.

3.4. Sport shinig'iwlarinin` fiziologiyaliq tiykarlari

Organizmnin` shiniqqanliq da`rejesi, joqari iskerligi ku`ndelikli sport shinig'iwlari arqali payda boladi. Shiniqqanliq uliwma ha`m arnawli bolip eki toparg`a bo`linedi. Shiniqqanliq qubilisinin` fiziologiyaliq tiykarlarina keletug`in bolsaq, ku`ndelik sport shinig'iwlari na`tiyjesinde organizmnin` forfologiyaliq, fizikaliq xizmet parametrlarinin` joqarilaniwi iske asadi. Sonday-aq organizmnin` quwatlig`i, ku`shi joqarilaniadi, bul jag`day quramali ha`reketlerdi, awir jumislardi orinlay aliw mu`mkinshiligin beredi.

Adamnin` saylap alg`an sport tu`rinde onin` iskerliginin` joqarilaniwi, u`lken tabislarg`a erisiwi organizmde dvig`atellik qa`liplesiwidin` rawajlaniwi, bekkemleniwine, dvig`atellik sapanin`, yag`niy, ku`sh, tezlik, shidamliliq, iskerlik ha`m shaqqanliliqtin` rawajlaniwina baylanisli boladi.

Dvig`atellik qa`liplesiwidin` rawajlaniwinin` fiziologiyaliq mexanizmine kelsek quramali ma`selenin` tiykarin dvig`atellik ha`rekettin` ha`r qiyli formalarinin` jeke qa`liplesiwi menen tu`sindiriwge boladi.

Adamnin` dvig`atellik qa`liplesiwinin` xori sha`rtsiz refleksen-soriw, jutiw, iyiw, soziw, titirkendiriwshige juwap qaytariw, sonday-aq arnawli u`yretiwshiler na`tiyjesinde payda bolg`an dvig`atellik aktlerden turadi. Adamnin` jeke rawajlaniwinda dvig`atellik qa`liplesiw, nerv ju`yesinin` iykemlesiwshilik xizmeti na`tiyjesinde rawajlanadi, quramali ha`reketlerdin` bir-biri menen baylanisinan du`zilgen kombinatsiyaliq shinig'iwlardin` toplamina waqitsha baylanistin` payda boliwi ha`m bekkemleniwinen rawajlanadi (gimnastika, akrobatlar, figura jasap sirg`aniwshilar). Dvig`atellik qa`liplesiw u`lken miy yarimsharlari qabig`inda waqitsha baylanistin` belgili elementtin` ha`reket, qiymilina payda boliwi sha`rtli refleks bolip, keyin ala basqada dvig`atellik aktlerdin` qa`lipleiwi usi oraylardin` qatnasinda iske asadi. Dvig`atellik aktlerdin` qa`liplesiwinde miyde bekkem waqitsha baylanis payda boladi, na`tiyjede dvig`atellik aktlerdin` din`amikaliq stereotip tu`rine aylaniwi

kelip shig`adi. Bul jag`dayda dvig`atellik qa`liplesiw, ha`reket, qiymil avto`mat tu`rge aylanadi, yag`niy dvig`atellik qa`liplesiw miyde bekkem waqitsha baylanisqa iye boladi. Sol ushinda sportshilar, da`slepki ayirim elementlerdi, keyin olardi biriktirip elementlerdin`, ha`reketlerdin` kompleksin o`zlestiriw mu`mkinshiligine iye boladi. Bulshiq et payda bolatug`in ku`sh, maksimal` erkin ku`sh (MEK) tiykarinan periferiyaliq ha`m orayliq retlestiriwshilik faktorlarga baylanisli boladi. Periferiyaliq faktorlarga bulshiqettin` o`zinlegi metabolism, organlardin` kislorod penen ta`miyinleniw da`rejesi, energiyanin` payda boliwi ha`m jumsaliwi, nerv bulshiqet arasindag`i qatnaslar jatadi.

Bulshiqettin` erkin maksimal` ku`shin aniqlawshi orayliq koordin`atsiyalawshi faktorlarga bulshiq ettin` xizmetin basqariwshi orayliq mexanizm kiredi. Orayliq koordin`atsiyalawshi mexanizm belgili topardag`i bulshiq etlerdin` xizmetin retlestiredi.

Bulshiq ettin` ku`shi onin` kese keskendegi ko`lemine, yag`niy bulshiq et atlshiqlarinin` juwanayiwi, arnawli shinig`iwlardin` ta`siri menen, yag`niy jumisliq gipertrofiya jag`dayina baylanisli rawajlanadi. Bulshiq ettin` gipertrofiyaliq jag`dayi ondag`i beloklardin`, aktin ha`m miozinnin` sintezinin` joqarilaniwinan payda boladi. Gipotalamo-gipofizarliq ju`yenin` xizmetine androgenlik goromnlardin` sintezi ku`sheyedi. Miotsitlerdin` tsitoplazmasinda, yadrolarinda androgenlik retseptorlardin` sani artadi. Somatotropinlerdin` ha`m somato`mendin`lerdin` qandag`i mug`dari joqarilanip, bulshiqet kletkalarinda aminokislotalardin` ha`m glyukozalardin` almasiwin joqarilatadi, na`tiyjede bulshiq ettin` gipertrofiya jag`dayi rawajlaniw mu`mkinshiligine iye boladi.

Aminokislotalardin` ha`m glyukozalardin` sin`iriliwinin` ku`sheyiwi RNK, DNK ha`m toqima beloklarinin` sintezleniwi, qisqariwshi beloklar aktin ha`m miozinnin` ko`beyiwi bulshiqet talshiqlarinin` ku`shin, quwatlig`in joqarilatadi. Sonday-aq ku`shti ko`birek jumsaytug`in shinig`iwlarda bulshiq et toqimasinin` talshiqlarindag`i sarko`plazmatikaliq retikudumda beloklar miozinlik ATF ler ha`m mioglobin ko`beyedi. Bul jag`daylar miofibrilyarliq

gipertrofiyag`a alip keledi, na`tiyjede energiya menen ta`miyinleniw joqariladi, bulshiq ettin` quwatlilik`i, ku`shi artadi.

Uzaq jillar dawaminda organizm sport shinig`iwlari menen shiniqqanda bulshiq et toqimasinda sarko`plazmatikalik jumisliq gipertrofiya payda boladi. Bul jag`dayda bulshiq et talshiqclarinin` u`lkeyiw, tiykarinan sarko`plazmatikalik ko`lemnin` artiwi esabinan boladi. Sonday-aq qisqariwg`a qatnaspaytug`in beloklar, glikogenler, kreatinfosfat mioglobinler ha`m mitoxondriyanin` sani ko`beyedi. Bunday strukturalik ha`m xizmetlik o`zgerisler bulshiqettin` ku`shin quwatlilik`in arttiradi.

Juwmaqlastirip aytqanda sport shinig`iwlari na`tiyjesinde bulshiq ettin` gipertrofiyalik jag`dayi miofibrilyarlik yamasa sarko`plazmatikalik yol menen iske asadi, bul quramali xizmet neyroqumoralik mexanizm arqali basqariladi.

Sportshinin` tiykarg`i sapalilik belgilerinin` biri onin` quwatlilik (moshnost`) qa`siyeti esaplanadi. Sportshi organizmnin` quwatlilik sapasi u`zliksiz shinig`iwlar na`tiyjesinde payda bolip, ol ku`shi ha`m tezliktin` birigiwinen quraladi, na`tiyjede denege belgili tezlik beriw, sportliq snaryadlardi uzaqliqqa ilaqtiriw, awirliqti ko`teriw, gu`resiw ha`m t.b. quramali jumislar tez shaqqan orinlaniw mu`mkinshiligine iye boladi. Ko`pshilik jag`dayda sportshinin` quwatlilik`i jumisqa qatnasiwshi bulshiq etlerdin` maksimal` ku`shine baylanisli boladi. Sonday-aq bulshiq ettin` tez payda bolatug`in quwatlilik`i, shaqqan talshiqclar menen normal` da`rejede qisqaratug`in miofibrillanin` belokclarina ha`m olardin` fosforqenlik baylanisqan energetikalik xorina baylanisli boladi. Organizmnin` energiyag`a bolg`an talabi, tiykarinan aerobliq jag`dayda toliq ta`miyinlenedi. Orta araliqqa (1500 m) juwiriw, eskek esiw, lija aydaw, velosiped aydaw, 3000 m araliqqa konkide sirg`anaw, ju`ziw, uzaq araliqqa juwiriw, ju`riw, ha`m t.b. joqari da`rejedegi aerobliq shidamliliqti, organizmnin` iskerligin talap etedi. Sporttin` barliq awir shinig`iwlarin orinlawda, awir ju`kti ko`teriwde, tez shaqqan juwirip o`tiwde sportshinin` kislorodti qabillaw mu`mkinshiligi joqari boliwi tiyis, o`ytkeni organizm qansha da`rejede O₂ maksimal` qabillaw uqiplitlig`ina iye bolsa, sonsha da`rejede onin`

iskerliligi joqari boladi. Ma`selen, 20-25 jastag`i shiniqqag`an adamnin` maksimal` da`rejedegi O_2 qabillawi 2,5-3,5 l/min, yasma 40-45 ml/min/kg, al usi jastag`i shiniqqan sportshida 6-7 l/min (75-85 ml/min/kg) tuwra keledi.

Sportshinin` maksimal` da`rejedegi  $O_2$  qabillawshilig`i sporttin` tu`rlerine, kislorod jetkerip beriwshi ju`yenin` (ju`rek, qan aylanis) ha`m bulshiq et toqimasinin`  $O_2$  qabillaw, sin`iriw, okisleniw qubilisina, potentsialliq energiya iye bolg`an awqatliq zatlaridin` fosfogenler, yag`niy fosforliq kislotalar menen makroergikaliq baylanisiw (ATF, AMF, KF, tsAMF) uqiylilig`ina baylanisli boladi.

Organizmde gaz almasiw, O_2 kletkalarg`a jetkerip beriw, tiykarinan dem aliw organlari, qan ju`yesi ha`m ju`rek qan aylaniw ju`yeleri arqali iske asadi.

Sirtqi dem aliw organlari sportshilardin` joqari da`rejede rawajlanip, o`kpenin` shamallaw uqiylilig`i ortasha 120-130 l/min, al shiniqqag`an adamlarda bul ko`rsetkish 70-90 l/min ten` boladi. Sonday-aq joqari da`rejede shiniqqan sportshilarda o`kpenin` elastikaliq uqiylilig`i artip, ko`kirek quwislig`inin` u`lkeyiwine ha`m dem aliwg`a qatnasiwshi bulshiq etlerdin` ku`shinin`, quwatlig`inin` joqarilaniwina baylanisli o`kpenin` tirishilik siyimlilig`i 8-10 l deyin jetedi, al shiniqqag`an adamlarda bul ko`rsetkish 2,5-3,5 l aralig`inda boladi. Sonday-aq shiniqqan sportshilarda dem aliw ko`leminin`  $O_2$  tin` shamallawshiliq ekvivalentliligi, yag`niy o`kpenin` shamallawshiliq ko`leminen bir litr O_g paydalaniw joqarilanadi. Solay etip, shiniqqan organizmde sirtqi dem aliwdin` joqari da`rejedegi ko`rsetkishleri, o`kpenin` shamallawshiliq ko`lemi, o`kpenin` tirishilik siyimlilig`inin` ha`m o`kpenin` kislorodti o`tkeriwshilik, diffuziyaliq qa`siyetlerinin` joqarilaniwi esabinan iske asadi.

Qan ju`yesi. Kislorodtin` organizmnin` talabina ilayiq toqimalarg`a, kletkalarg`a tasiliwi, aerobliq isshen`lilik sportshinin` basqada sapali qa`siyetleri organizmnin` ishki ortalig`i bolg`an qan ju`yesinin` mug`darina, quramindag`i eritrotsitlerdin` sani ha`m sapasina, gemoglobinnin` iskerligine baylanisli boladi. Joqari da`rejede shiniqqan uzaqqa juwiratug`in, lija aydawshi, eskek esiwshi,

gu`res tutiwshi, velosiped aydawshi h.t.b. sport tu`rlerinin` ustalarinda qannin` uliwma ko`lemi 20-25% joqari boladi. Biraq, eritrotsitlerdin` ha`m gemoglobinnin` sani shiniqqan ha`m shiniqqag`an adamlarda, belgili da`rejede, ayirmashiliqqa iye emes. Ma`selen, shiniqqan joqari da`rejeli sport ustalarinda eritrotsit  $4,77 \text{ mln/mm}^3$ , gemoglobin 14,6-16,0 % shiniqqag`an sol jastag`i adamlarda eritrotsitler $4,76 \text{ mln/mm}^3$, gemoglobin -15,1 g%.

Qan ju`yesinin` ko`lemi joqari da`rejede shiniqqan sportshilarda 15-20% ko`p boliwina baylanisli qandag`i gemoglobinnin` mug`dari erkeklerde 1000-1100 g yamasa dene massasinin` 14-16 g/kg, al hayallarda 700-850 g yamasa 12 g/kg, al shiniqqag`an adamlarda -700-900 g yamasa 10-12 g/kg, yamasa 7-9 g/kg tuwra keledi.

Sportshilarda 2,3 difosfoglitseridlardin` eritrotsitlerdin` quraminda 15-20% ko`beyiwinen toqimalardin` kapillyarliq qan tamirlarinda okisgemoglobin O_2 tez dissotsiatsiyalanadi, o`zine  $SO_2$  biriktirip o`kpede al`veolyarliq hawag`a bo`lip shig`aradi, yag`niy g`azlardin` portsialliq basiminin` ha`r qiyililiq qa`siyeti na`tiyjesinde g`azlardin` almasiwi iske asadi.

Solay etip, joqari da`rejede shiniqqan sportshilarda qan tamirlarin boylap aylaniwshi qannin` ha`m gemoglobinnin` mug`dari joqarilanadi, na`tiyjede qannin` kislorodliq siyimlilig`i ha`m aylaniwshi qannin` mug`dari artadi, ju`rektin` minutliq ko`lemi ko`beyip, qannin` jumis islewshi bulshiq etlerge bariwi joqarilanadi. Bul jag`day dwig`atellik apparatinin` jumisina ilayiq kislorodqa ha`m energetikaliq talabin qanaatlandiriw mu`mkinshiligin beredi.

Ju`rek qan aylanis ju`yesi. Sportshinin` ko`p jillar dawaminda shinig`iwdin` na`tiyjesinde ju`rek qan aylaniw ju`yesi bekkemlenedi, ju`rektin` minutliq ko`lemi (JMK) ha`m sistolaliq ko`lemi joqarilanadi. Sportshinin`  $O_2$  maksimal` qabillawi (VO_2) tiykarinan ju`rektin` minutliq ko`lemi menen ha`m kislorod boyinsha arterio-venaliq qannin` ayirmashilig`ina ($AVA O_2$) baylanisli boladi, yag`niy  $VO_2\text{-JMK} \times AVAO_2$ , bul nizamliliq boyinsha sportshinin` O_g qabillaniwinin` joqarilaniwi ha`m aerobliq iskerligi ju`rektin` o`nimli jumisina baylanisli.

Tin`ish jag`dayda ha`m optimal` submaksimal` maksimal` fizikaliq jumislardi orinlawda ju`rekin` xizmet mu`mkinshilikleri (g`5-keste) ko`rsetilgen.

Joqarida ko`rsetilgenin`dey tin`ish jag`dayda shiniqqan sportshinin` ju`reginin` minutliq qisqariw sani 40-45 retke deyin jetedi.

Bul jag`dayda organizm ju`rekin` sistolaliq ko`leminin` artiw esabinan qan menen ta`miyinlenedi.

Ju`rekin` sistolaliq ko`lemi shiniqqag`an sportshilarda maksimal` aerobliq jumista 115-130 ml aralig`inda bolsa, al shiniqqan sportshilarda bul ko`rsetkish 180-210 ml, deyin jetedi.

Sportshinin` joqari da`rejedegi aerobliq iskerligi ju`rekin` minutliq ko`lemine baylanisli boliw menen bir qatarda arterio-venaliq  $O_g$  boyinsha ayirmashilig`inada qaray o`zgeredi.

Sportshilarda arterio-venaliq O_2 boyinsha ayirmashiliq joqarilanadi, yag`niy aralas venaliq qanda  $O_2$  mug`dari kemeyedi, onin` sin`iriliwi joqarilanadi. Ma`selen maksimal` aerobliq jumista shiniqqag`an sportshilarda ( $AVO_2$ ) 55 ml  $O_2/l$  qanda bolsa, al joqari da`rejede shiniqqan adamlarda qandag`i mug`dari-25 ml/ O_g da`rejege deyin jetedi. Shiniqqan sportshilar bulshiq et alip kelingan qannin` quraminin`  $O_2$  joqari da`rejede sin`ire aladi.

Uzaq dawam etken sistemali shinig`iw na`tiyjesinde o`kpenin` shamallaw, o`kpenin` tirishilik siyimliliq ko`lemi ju`rekin` sistolaliq, minutliq ko`lemi ha`m arterio-venaliq  $O_2$  boyinsha boyinsha ayirmashiliq joqarilanadi, bul jag`day o`z na`wbetinde organizmde maksimal` da`rejede O_2 sin`iriw, okisleniw qubilisini ha`m fosfatliq baylanislardi joqarilatip organizmnin` energiyag`a bolg`an talabin jeterli da`rejede ta`miyinleydi, na`tiyjede joqari da`rejedegi jumis iske asadi, sportta da u`lken jetiskenliklerge erisiw mu`mkinshiligi boladi.

3.6. Ortaliqtin` ayriqsha jag`daylarinda sportshinin` fizikaliq iskerligi

Ortaliqtin` temperaturaliq faktorlari ha`m haywannin` ig`allig`i sportshinin` fizikaliq iskerligine, belgili da`rejede unamsiz ta`sirn tiygizedi.

Uzaq dawam etken fizikaliq jumista bulshiq ettin` jilliliqti payda etiwini tin`ish turg`an jag`dayina salistirg`anda g`0-g`5 ret artadi. Bul jilliliq qang`a o`tip denenin` ishki ta`repine beriledi, dene temperaturasi 39-40°S ko`teriledi. Ortaliqtin` temperaturasi joqarilag`an sayin dene temperaturasi da artadi, bul jag`day sportshinin` fizikaliq iskerliginin` to`menleniwine alip keledi. Sonday-aq gipertermiya jag`dayinda fizikaliq termoregulyatsiya iske qosilip, denenin` turaqli temperaturasin saqlaw terdi parlandiriw arqali iske asadi. Uzaq araliqqa juwiriwshi sportshilarda terdin` bo`liniwi gipertermiya jag`dayinda 20-25 ml/min da`rejesinde bo`linedi, ortasha 2,5-3,5 l/s ter bo`linedi, na`tiyjede organizmde desidratatsiya kelip shig`adi ha`m elektrolitler, mineralliq duzlar kemeyedi.

Sirtqi ortaliqtin` gipertermiya jag`dayinda hawanin` ig`allilig`i joqari bolsa organizmnen bo`lingen terdin` parlaniwi to`menlenedi, ter parlanbay organizmnen bo`linedi, bul jag`day fizikaliq mexanizm ja`rdeminde dene temperaturasin retlestiriwdin` ta`sirliligini to`menletedi. Usunday ekstremalliq jag`daylarda fizikaliq shinig`iwlardin` orinlawg`a joqari da`rejedegi energiya jumsaladi.

Ortaliqtin` atmosferaliq basimi to`menlengen orinlarda (orta taw biyikligi) sportshinin` fizikaliq iskerligi to`menlenedi. Taw biyikligine ko`terilgen sayin atmosferaliq basim kemeyedi. (gipobarin), O<sub>2</sub> partsialliq basimi azayadi (gipoksiya), yag`niy gipobariyalik gipoksiya jag`dayi kelip shig`adi. Bul jag`dayda adamnin` al`veolyarlik hawasinda O<sub>2</sub> partsialliq basim (KPB) to`menlenedi, arteriyalik qandag`i mug`dari na`tiyjede toqimalardin` O₂ penen ta`miyinleniwi, maksimal` jumista organizmnin` iskerligi pa`seyip ketedi. Sol ushinda gipoksiyalik jag`dayg`a organizmdi iykemlestiriw og`ada u`lken a`hmiyetke iye. Gipoksiyag`a iykemlesiw tiykarinan o`kpenin` shamallawshiliq ko`leminin` artiw, ju`rektin` minutliq ko`leminin` ko`beyiwini na`tiyjesinde iske asadi. Biraq, orta taw biyikligindegi adamnin` arteriyalik qaninda O<sub>2</sub> mug`darinin` to`menleniwini kislorodti maksimal` da`rejede paydalaniw toliq iske aspaydi. Bul jag`dayda organizmdegi aylaniwshi qannin` mug`dari

ko`beyedi, sonin` esabina sportshinin` O<sub>2</sub> bolg`an talabi qanaatlandiriladi. Sol ushinda 2000-2500 m.taw biyikliginde 8-10 ku`n, al 3500-3700 m. 15-20 ku`n dawaminda organizmdi iykemlestiriw za`ru`r. Bul biyikliklerde fizikaliq shinig`iwlar arawli tu`rde ju`rgiziliwi talap etiledi.

Iykemlesken organizmde gemoglobinnin` sani artadi, na`tiyjede oksigentsiyaliq xizmet joqarilanadi.

Juwmaqlastirip aytqanda ten`iz betine salistirg`anda biyikliktin` joqarilaniwi, O<sub>2</sub> partsialliq basimnin` to`menleniwi adamnin` fizikaliq iskerliginin` pa`seyiwine alip keledi. Bul jag`day tiykarinan organizmnin` aerobliq shidamlilig`ina baylanisli boladi. Ortasha ha`m joqarig`i taw biyikliginde submaksimal`, maksimal` jumisti orinlag`annan keyin organizmnin` xizmet parametrlerinin` da`slepki qa`ddin`e keliwi keshigin`kirep iske asadi. Sol ushin usi jumistin` awirlig`i ha`m ta`kirarlaniwi arawl rejelerdi talap etedi, yag`niy arawli qag`iyda menen organizmde fizikaliq shinig`iwlarg`a, sporttin` belgili tu`rlerine a`stelik penen joqari da`rejede shiniqtiriw kerek boladi.

3.7. Bekkem den-sawliqta jasawdin` fiziologiyaliq tiykarlari

Valeologiya-adamlardin` den-sawlig`in bekkemlewdir usullarin ha`m mexanizmlerin aniqlawdin` nizamliliqlari haqqinda ilim. Du`n`ya ju`zlik den-sawliqti saqlaw komitetinin` aniqlaması boyınsha den-sawliq salıstırmalı da`rejedegi tu`sinik bolip fizikaliq kemshilikdin`, kesellikdin`, psixikaliq jetispewshilikdin` bolmawı ha`m organizmnin` quwatlı jag`dayı menen sipatlanadi. Den-sawliqtin` aniqlaması tek g`ana kemshilikdin`, kesellikdin` bolmawı menen sheklenip qalmaydı, og`an fizikaliq, psixikaliq ha`m sotsialliq den-sawliqtin` toliqtiriwshi tu`rlerinen turadi.

Fizikaliq den-sawliq adamnin` fiziologiyaliq xizmetlerinin` o`zin-o`zi basqariw, olardin` bir-birine say ha`m ortalıqtin` o`zgermeli jag`daylarına iykemlesiw uqiylilig`ına aytiladi.

Psixikaliq den-sawliq kesellikti mensinbew, biykarlaw, oni jen`iwge talpiniw, yag`niy adamnin` jasawdag`i optimal strategiyaliq uqiqlilig`ina aytiladi.

Sotsialliq den-sawliq dep adamnin` ja`miyettegi orni, ha`reketshen`lilik, du`n`yag`a ko`z-qarasi, jasaw jag`dayina aytiladi.

Den-sawliqtin` tiykarg`i kriteriyasi retinde organizmnin` xizmet parametrlarinin` normal` da`rejedegi jumisi alinadi. Biraq idealliq da`rejedegi den-sawliq kriteriyalari haqiyqiy jag`dayda toliq ushiraspaydi, al ol salistirmali alinadi.

Deni saw, den-sawlig`i adamlardin` kriteriyalarin belgilewde onin` jeke o`zgesheligi, jas, jiniy ayirmashiliqlari esapqa aliniwi za`ru`r. Sonday-aq normal` xizmet mu`mkinshiliklerin aniqlawda ha`r bir individke arnawli test usullarin qollaniw za`ru`r boladi.

Juwmaqlastirip aytqanda bekkem den-sawliqli individtin` tiykarg`i kriteriyasi salistirmali da`rejede alinadi, normal` den-sawliq tu`sinigi organizmnin` xizmet parametrlarinin` o`zin-o`zi basqariw, retlestiriw xizmeti menen sipatlanadi.

3.8. Den-sawliqtin` diagnostikasi ha`m fiziologiyaliq tiykarlari

Den-sawliqti sipatlawda ko`p g`ana fiziologiyaliq, klinikaliq usullar qollaniladi. Adamdi tekserip ko`riw ha`m soraw, juwap usili ja`rdeminde onin` dwig`atellik turqi, anato`miyaliq, morfologiyaliq du`zilisi, sonday-aq ayiriqsha diqqat onin` sirtqi, ishki qa`biletligine ha`m ha`r qiyli keselliklerge beyimlilik faktorlarin aniqlaw iske asiriladi. Bunday faktorlarga semirip ketiw, ateroskleroz, qan basimi keselligi, qantli diabet metabolitlik immunliq depressiya, onkologiyaliq keselliklerdi payda etetug`in jag`daylar kiredi. Tiykarg`i kesellikke mu`mkinshilik beretug`in faktorlarga-denening ha`dden tis artiq salmag`i, fizikaliq jaqtan to`men rawajlaniw, toliq bahali ratsion, joqari qanbasim, psixikaliq joqari da`rejede kernew, al`kogol ha`m shilim shegiwdi ha`dden tis da`rejede qollaniw ha`m t.b. jaramsiz a`detler jatadi.

Adamdi tekserip ko`riwde onin` antropometrikaliq ko`rsetkishlerin biliw og`ada u`lken a`hmiyetke iye.

Den-sawliqti aniqlawshi tiykarg`i kriteriyalardin` biri denenin` uzinlig`i menen awirlig`i (massasi) arasindag`i qatnas esaplanadi. *a`r bir adamnin` jasina, jinisina baylanisli onin` uzinlig`ina muwapiq dene massasinin` awirlig`i boladi. Dene massasin aniqlaw ushin to`mendegi formula qollaniladi.

$$\text{Erkekler ushin} \left(\frac{\text{Denenin` uzinlig`i /sm/.3,5}}{2.54} - 128 \right) \cdot 0,453;$$

$$\text{Hayallar ushin} \left(\frac{\text{Denenin` uzinlig`i /sm/.3,5}}{2.54} - 108 \right) \cdot 0,453;$$

Bul formula boynsha arnawli indeks ja`rdeminde tiyisli bolg`an awirliqti aniqlaydi, keyin oni sub`ekttin` haqiyqiy dene awirlig`i menen salistiradi, na`tiyjede denenin` artiqmash awirlig`i aniqlanadi. Denenin` artiqmash awirlig`i ko`pshilik jag`dayda denenin` quraminda may massasinin` artiwinan kelip shig`adi. Dene massasinin` tiyisli awirliqtan artiq boliwi, yag`niy adamnin` semiriwi, tiykarinan to`mendegidey toparlarg`a bo`linedi. Dene massasi o`zine muwapiq awirliqtan 15-28% ko`beygende 1-da`rejeli semiriw;

Denenin` mu`mkin bolg`an maksimal` da`rejedegi massaliq awirlig`i (B. I. Tkachenko, 1994 jil)

Denenin` biyikligi sm	20-29 jas		30-39 jas		40-49 jas		50-59 jas		60-69 jas	
	E	H	E	H	E	H	E	H	E	H
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	58,5	58,0	55,7	87,3	54,0
152	53,0	51,0	58,7	55,0	61,0`	59,5	61,0	57,3	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,3	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,4	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,4	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,3	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,7
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	79,2	79,5	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,2	75,8	81,0	79,8	79,9	76,8	76,9	75,0

172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,7	82,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	80,8	86,3	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,2	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	86,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,2	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92g`	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	90,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	95,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	90,5	88,8
190	97,1	92,3	97,0	95,8	99,9	97,4	94,4	95,6	94,8	92,9

30-49%- P-da`rejeli semiriw; 50-100 %- III- da`rejeli semiriw; 100 % joqari bolg`anda - IV-da`rejeli semiriw kelip shig`adi. Denenin` shennen tis semiriwi gipertonikaliq, qantli diabet, ju`rekke qan jetispewshilik keselliklerine alip keliwshi faktorlar esaplanadi.

1. Organizmnin` xizmet mu`mkinshiligi boyinsha onin` densawliq da`rejesin aniqlawg`a boladi.

Martine usili boyinsha belgili jumisti orinlag`anda adamnin` ju`rek-qan aylaniw ju`yesinin` xizmet parametrinin` o`zgeriwi, yag`niy pul`stin` da`slepki jag`daydan 25% ke deyin artiwi jaqsi den-sawliqtin` belgili, al pul`stin` g`5-50% ke artiwi –ortasha den-sawliqti, 50-75% ke artiwi qanaatlanarliq, 75%, onnan joqari jag`dayda - to`men den-sawliqti ko`rsetedi. Sonday-aq belgili normadag`i jumisti orinlawda ju`rek - qan aylaniw organlarinin` reaksiyasi sistolaliq ha`m diastolaliq basimnin` o`zgeriwi menen sipatlanadi. Bul ko`rsetkishlerden normatonikaliq jag`day-sistolaliq arteriyaliq basimnin` joqarilaniwi, diastolaliq arteriyaliq basimnin` to`menleniwi yamasa o`zgermey qaliwi menen sipatlanadi. Gipertonikaliq jag`day - sistolaliq ha`m diastolaliq arteriyaliq basimnin` belgili da`rejede joqarilaniwi menen sipatlanadi. Gipertonikaliq basim-sistolaliq arteriyaliq basim to`men da`rejede normadan ko`teriledi, al diastolaliq arteriyaliq basim to`menlenedi.

2. Adamnin` den-sawlig`inin` mu`mkinshiliklerin aniqlawshi usillardin` biri Garvarliq step-test esaplanadi. Bul usil boyinsha fizikalıq jumis joqarig`a ko`teriliwshi, adamnin` jinisina, jas, fizikalıq rawajlaniw da`rejesine qaray otirip beriledi. (27-keste).

Step-test arqali o`tkerilgen izertlew din` juwmag`i sha`rtli o`lshem birlikte ko`rsetilip ol G`arvard step-test indeksi (GSTI) delinedi. Bul ko`rsetkishti to`mendegi ten`leme arqali esaplawg`a boladi.

$$GSTI = \frac{5.a^{00}}{2(\%_1 + \%_2 + \%_3)}$$

Bunnan 5-fizikalıq jumistin` orinlang`an waqti sekund penen ko`rsetilgen; %<sub>1</sub> %<sub>2</sub> %<sub>3</sub> – ha`r bir minuttin` da`slepki 30 sekundindag`i pul`stin` sani, 2 tsifri 30 sekundtag`i pul`stin` qosindisin 1 minutqa o`tkeriw ushin, 100 ko`rsetkishi GSTI pu`tin san tu`rinde ko`rsetiw ushin paydalaniladi. GSTI mug`dari fizikalıq shinig`iwdi orinlag`annan keyin da`wirde pul`stin` qa`lpine keliw tezligi sipatlaydi. GSTI-nin` juwmag`inin` bahasi 4-kestede keltirilgen.

27-keste

Garvard step-testi boyinsha tekshenin` biyikligi ha`m og`an ko`teriliw waqti

Izertleniwshiler topari	Tekshenin` biyikligi	Tekshege ko`teriliw waqti, min
Erkekler (18 jastan joqari)	50	5
Hayallar (18 jastan joqari)	43	5
Jas o`spirimler (12-18 j)	45	4
Qizlar (12-16 jas)	40	4
Balalar ha`m qizlar (8-11 jas)	35	4
Kishi jastag`i ballar ha`m qizlar (8 jasqa deyin)	35	2

28-keste

Garvard step-testinin` juwmaqlaw bahasi

GSTI (sha`rtli birlikler)	Bahalar
55 to`men bolg`anda	Ja`man
55-u`n` to`men bolg`anda	Ortashadan to`men

65-79 to`men bolg`anda	Ortasha
80-89 to`men bolg`anda	Jaqsı
90 ha`m onnan joqari	Ayriqsha

3. Adamnin` fizikaliq iskerligin ha`m kardiorespiratorliq xorina baha beriw ushin a`meliy jag`dayda submaksimalliq fizikaliq jumis qollaniladi. Bunday fizikaliq jumistin` mo`lsheri adamnin` pul`si 170-175 ret minutin`a jetkenge deyingi ju`k esaplaniladi. Bul ko`rsetkishti  $R2C_{170}$  («Fizicheskaya rabotasposobnost`» so`zinin` inglís tilindegi da`slepki ha`ripleri menen belgilenedi-8 2948 856) $R2C_{170}$ testi ja`rdeminde adamnin` fizikaliq iskerligin aniqlaw tiykarinan eki faktorga bag`darlang`an.

1. Bulshiq et jumisinda ju`rekin` qisqariw sanin`in` joqarilaniwi jumistin` orinlaw tezligi menen pa`tine tuwra proporsional` keledi, 2. Ju`rekin` qisqariw tezliginin` da`rejesi qa`legen fizikaliq jumista izertlewshinin` jumisti orinlaw tezligine tuwra proporsional` boladi. Bul test veloergometrde orinlanadi, onda fizikaliq ju`rekin` sanin` aniqlaw qolayli boladi.3.Sub`ekttin` fizikaliq iskerligi qisqariw sani 170 ret minutin`a jetiw menen aniqlanadi.

4. Adamnin` fizikaliq iskerligi, densawliq da`rejesi maksimal` da`rejede kislorodti sin`iriw uqiqlilig`i arqali aniqlaniladi. Bul usilda izertlenetug`in adam veloergometrde izli-izinen o`sip baratirg`an fizikaliq jumisti orinlaydi, usi jag`dayda organizmnin` qabillang`an kislorodinin` sani esapqa alinadi.

Adamnin` fizikaliq jag`dayina baha maksimal` da`rejede kislorodti qabillaw testi boyinsha $ml(min) kg$ ha`m $R2C_{170} kgm (min) kg$ aniqlaniladi.

Bekkem den-sawliqti aniqlawshi bioximiyaliq ko`rsetkish retinde aterogenlik indeks esaplaniladi. Aterogenlik indeks boyinsha ju`rek qan tamirlari keselliklerinin` rawajlaniw, yag`niy kardioaterosklerozdin` payda boliwi aniqlaniladi. Bulardin` ishinde qandag`i xolesterinnin`, lipoporoteidlerdin` joqarg`i ha`m to`mengi tig`izliqtag`i tu`rleri (JTLP) ha`m (TTLP) triglitseridlerdin` mug`darin aniqlaw og`ada u`lken a`hmiyetke iye.

J U W M A Q

Mektep jasindag`i byualardin` dene ta`rbiyasi protsessi biz pedagoglardan mektepte islew ushin dene ta`rbiyanin` tiykari nelerden ibarat ekenligi, onin` mazmuni, sho`lkemlestiriliwi, balalardi ha`reketke u`yretiw metodikasinbiliwdi talap qiladi.

Mektep jasindag`i balalarda dene ta`rbiyasi protsessinin` maqseti a`ste-aqirinliq penen dene ta`rbiyasın jetilistiriwge ha`m usi taqilette jasawg`a, ilimiy miynetke ha`m watandi qorgawdi na`zerde tutadi.

Oqiwshilardin` dene ta`rbiyasi protsesslerinde uliwma ha`m jeke waziypalar hal qilinadi.

Uliwma waziypalar-bilim beriw fizikalıq jaqtan ta`rbiyalap ha`m den sawlig`in bekkemlewden ibarat bolip, al jeke waziypalari dene ta`rbiyasinin` ma`mleketlik ta`lim standarti da`stu`rlerindegi arnawlı waziypala tu`rinde sheshiledi.

Jeke waziypalarg`a to`mendegiler kiredi

1. Oqiwshilar organizminin` den sawlig`in bekkemlew, rawajlandiriw ha`m shiniqitiriw.

2. Ha`r tu`rli miynet iskerligine tayar bolıw ushin sol jasqa derekli bolg`an fizikalıq sipatlardi rawajlandiriw

3. O`mirde jasaw ushin kerekli bolg`an ha`reket iskerligin ha`m ko`nlikpelerdi rawajlandiriw

n`. Oqiwshilarg`a dene ta`rbiyasi ma`deniyatin`a dekerli bolg`an jan`a bilimler ha`m informatsiya beriw.

5. Oqiwshilardi dene ta`rbiyasi shinig`iwlari menen sistemali tu`rde shug`illaniwg`a qiziqtiriw ha`m oni ku`ndelikli a`detke aylandiriw.

6. Oqiwshilardi dene ta`rbiyasi ma`deniyatin`in` belsendileri etip ta`rbiyalaw ha`m usinin` menen bir qatarda sho`lkemlestiriwshilik qa`biletlerin ta`rbiyalawday waziypalardi sheshedi.

Mektep jasinin` 6-11 jasindag`i, 1-4 klass oqiwshilarinin` organizmi ta`biyiy rawajlaniwda boladi. biz onin` g`armonikalıq rawajlanıwın durıs jolg`a qoyıwımız kerek boladı. oraylıq nerv sistemasındag`i basqariw funktsiyası, tayanish apparatı xızmetinin` islerin, ju`rek qan-tamir, dem aliw organları xızmetlerin ja`ne de rawajlandiriw g`a itibar berilgen bulardan basqa qa`ddi-qa`wmetti durıs uslaw g`a u`yretiledi. Bul protsesste jeke gigiena qag`ıydalarına dekerli bilimler qosıp beriliwi menen ta`rbiya protsessi jol g`a qoyiladi.

12-15 jasındag`i (5-9 klass) dene ta`rbiya shinig`ıwları o`sip baratır g`an jas organizmge na`tiyjeli ta`sir ko`rsetedi. sonin` ushin fizikalıq sıpatlardı rawajlandiriw g`a qolay imkaniyatlar berilgen boladı.

Dene ta`rbiyanın`, dene ta`rbiyası bilimlerin beriw waziypası a`meliyatta ushırasatug`ın ha`reket iskerdliginin` ratsional` texnikası menen tanistiriw (gımnastika, jen`il atletika, sport oyınları) g`a az bolsa da teoriyalıq tu`sınık beriw. Bul da`wirde «Alpamis», «Barshınay» arnawlı testinin` talapları ha`m normativlerin taprsiriw g`a tayarlaw jol g`a qoyiladi. Dene ta`rbiyası shinig`ıwları menen shug`ıllanıw na`tiyjesinde sport sheberliginin` asıp atır g`anlig`i, dene ta`rbiyası ma`deniyatinin` ja`miyettegi roli ha`m a`hmiyetin tu`sindiriw protsessi jol g`a qoyiladi.

A`ste-aqırınlıq penen sho`lkemlestiriwshilik qa`biliyeti jetilistiriilip baradı, jarıs qag`ıydaları o`zlestiriledi, to`reshilik etiw huqıqları rawajlanadı ha`m shiniqtiriw maqsetinde ta`biyattın` djen sawlıqtı bekkemlewshi ku`shlerinen paydalaniw g`a u`yretiw lazim boladı.

16-18 jastag`i uliwma ta`lim beriwshi mektep, akedemik, ka`sip-o`ner litseyleri ha`m kolledjlerdin` oqiwshilarinin` organizmi jası u`lkeygen sayın ku`sheyip baradı. Dene ta`rbiya bolsa bul protsesslerin ja`ne de ku`sheytiwge bag`darlaydı. Dene ta`rbiyası menen sistemalı shug`ıllanıw bilim sistemasinin` usı jastag`ılarg`a iskerlik qa`biliyetin jaqsılaw, tiykarg`i ha`reket iskerligi ushin shıdamlılıq rezervlerin asiriw, o`z denesin basqara aliw, ku`sh, tezlik, shaqqanlıq ha`m basqada ha`r ta`repleme rawajlanıwdın` metodların teren`lestiriwge itibarın qaratadı.

Organizm o'sip barating'an sayin onin` funktsional` imkaniyatlari asip bariw ta`biyyi. A`wele iyelegen ha`reket sheberlikleri zaxirasi (rezervleri) bazasi tiykarinda jan`a, keyin iyelewi lazim bolg`an ha`reket uqiqlari ushin tiykar jaratiladi. Bul jastag`i oqiwsnilarda olardin` dene ma`deniyati boyinsha bilimlerin bayitiw, sport trenirovkasi tiykarlari, sportshinin` o`zin-o`zi baqlap bariwi qag`iydalarina u`yretiw maqsetke muwapiq boladi.

A`debiyatlar

1. Markosyan A.A. «Esh fiziologiyasi masalalari» Toshkent. «Uqituvchi» 1977.
2. Xripkova A.G., Antropova M.V., Farber D.A. «Vozrastnaya fiziologiya i shkol`naya gigiena» M. «Prosveshenie» 1990.
3. Ermolaev Yu.A. «Vozrastnaya fiziologiya» Moskva «Visshaya shkola» 1985.
4. Guminskiy A.A. «Vozrastnaya fiziologiya» Moskva «Visshaya shkola» 1985
5. Kadirov U.Z. «Odam fiziologiyasi» Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi «Tibbiet nashrieti» 1996 y.
6. Klemeshova L.S., Erg`ashev M.S. «Eshg`a oyd fiziologiya» Toshkent Uqituvchi, 1991 y.
7. Almatov K.T., Klemesheva L.S., Matchanov A.T. «Vozrastnaya fiziologiya» Toshkent - 2002 g
8. Karimov R.S., Aripova S.X. «Esh fiziologiyasi va gigienasi» (maruzalar matni) Toshkent 2001
9. Sharipova D.D. Arbuzova T.L. «Vozrastnaya fiziologiya i gigiena» (teksti lektsiy) Tashkent 2002 g.
10. Sodiqov K.S. «Uquvchilar fiziologiyasi va gigienasi» Toshkent «Uqutuvchi» 1992.

11. Sharipova D.J., Vaxidova R.G. «Uquvchilar toliqishinin`g oldin` olish» T.Meditsina 1986 y

1g`. Aminjanov Sh.A. Nuritdin`ov E.N. «Esh fiziologiyasi va gigienasi» (lektsiyalar kursi) Samarkand 2003 y.

13. Ismaylov M.N. «Bolalar va usmirlar gigienasi» Toshkent Ibn-Sino nomidagi nashriet birlashmasi 1994 y