



Ўзбекстан Республикасы  
Олий Мажлиси жанындағы мэмлекетлик емес  
коммерциялық емес шөлкемлерин хэм пуқаралық  
жэмийетиниң басқа институтларын қоллап-қуўатлаў  
жэмийетлик фонды

Ўзбекстан Республикасы Қызыл Ярым Ай Жэмийети  
Нөкис қалалық бөлими

**”Кекселердиң физикалық белсендилигин,  
саламатлығын сақлаў хэм беккемлеў ушын  
саламат турмыс тәризин жаратыў”**

(Оқыў методикалық қолланба)

Алламбергенов Аймурза Жолдасбаевич

«Кекселердин физикалық белсендилегин, саламатлығын сақлаў хәм беккемлеў ушын саламат турмыс тәризин жаратыў» атамасындағы оқыў методикалық қолланба Өзбекстан Республикасы Олий Мажлиси жанындағы мәмлекетлик емес коммерциялық емес шөлкемлерин хәм пуқаралық жәмийетиниң басқа институтларын қоллап-қуўатлаў жәмийетлик фондының қаржыландырыўында баспадан шығарылды.

Авторы: ф.и.к., А.Алламбергенов.

Жуўаплы редактор: ф.и.к., доц. П.Алламбергенова. Оқыў методикалық қолланба, Нөкис, «Қарақалпақстан» баспасы, 2019-жыл 32-бет.

«Кекселердин физикалық белсендилегин, саламатлығын сақлаў хәм беккемлеў ушын саламат турмыс тәризин жаратыў» атамасындағы оқыў методикалық қолланбада сөз етилген илимий мағлыўматлар дене тәрбиясы хәм спорт тараўы қәнигелери ушын методикалық көрсетпе хәм теориялық жақтан зәрүр дереклер болып хызмет етеди.

Сондай-ақ китап кумар кең жәмийетшилигимиздиң хәм басқа да саламат турмыс тәризине қызығыўшы, физикалық шынығыў, дене мәдениаты менен шуғылланыўшы ықласбентлер, кексе нуранийлер ушын әхмийетли қолланба болып есапланады.

Оқыў методикалық қолланба дене мәдениаты жан куйерлерине, билимлендириў тараўы хызметкерлерине, мәкеме, шөлкем басшыларына хәм жәмийетлик, сиясий, ҳуқықый тараў белсендилерине арналады.

Жуўаплы редактор:

П.Алламбергенова, филология  
илимлериниң кандидаты, доцент.

Пиқир билдириўшилер:

Д.Даниярова, Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жәмийети  
Қарақалпақстан Республикалық кеңеси баслығы.  
С.Жәниев, «Қарақалпақстан жаслары» газетасы  
бас редакторы.

## Кирису

Бүгинги күни дене тәрбия хэм спортты халық арасында кең көлемде ен жайдырыу тарауында мәмлекетимизде алып барылып атырған ислердиң жоқары нәтийжелери күн сайын салмақлы болып бармақта. Халқымыздың ертеден әрманы бул елимиздиң ғарезсизлигине ерисиу, өзиниң раўажланыу жолын өзи таңлау хуқықына ийе болыу еди. Бул әрманлары бүгинги күни өзиниң тастыйығын тауып ғарезсизлик себепли тәғдиримизди, келегимизди өз қолымызға алыуға миясар болдық.

Ғарезсизлик халқымыздың өз күш-қудиретине исенимин оятты. Ғарезсизлик себепли адамларда жасырынып жатқан дәретиушилик пикир хэм туйғыларды пайда етиу имканиятын берди. Сондай-ақ азат, абат хэм пәрауан жәмийет қурыу халқымыздың тийкарғы идеясына айланды.

Жәмийет раўажланыуының хәзирги дәуир басқышында бәркамал инсанды тәрбиялау ең тийкарғы, кешиктириуе болмайтуғын әхмийетли ўазыйпалардың бири болып көтерилмекте. Солай екен мәмлекетимизде саламат әўлад дәстүриниң кең түс алыуы, «Кадрлар таярлаудың миллий дәстүри» тийкарында тәлим-тәрбия системасының түптен жаңаланыуы хэм оның үлкен ўазыйпаларын әмелге асырыу жолындағы тыянақлы кәдемлер болып есапланады.

Кәмил инсан руўхый жетик, ақылы тетик, физикалық шыныққан болыуы керек. Инсанның ақылы, әдеп-икрамлық хэм физикалық сыпатларын раўажландырыу, саламатлығын беккемлеу, жұмыс қәбилетин асырыу, орталықта қолайлы саламат орталықты жаратыудың көп тәреплеринде физикалық тәрбия хэм спорттың әхмийети артып баратырғанлығында көринеди.

Ўатан хэм жәмийет саламат инсанлардың саналы хызмети нәтийжесинде раўажланады. Әсиресе, Ўатан раўажланыуының келешеги жас әўлад жуўапкершилигине түседи. Саламат әўладты қәлиплестириу хэм тәрбиялаудың жол-жорықлары, усыл хэм методлары нәтийжели болып, оның дереклериде көп.

Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жәмийети Нөкис қалалық бөлими Өзбекстан Республикасы Олий Мажлиси жанындағы мәмлекетлик емес коммерциялық емес шөлкемлерин хэм пукаралық жәмийети басқа институтларын қоллап-қуўатлау жәмийетлик фонды тәрепинен “Кекселердиң физикалық белсендилигин, саламатлығын сақлау хэм беккемлеу ушын саламат турмыс тәризин жаратыу” атамасындағы грант жойбары тийкарында бир қатар режелестирилген жұмысларды әмелге асырды. Бул грант тийкарында пенсионер жасы үлкен кексе жасындағы нуранийлердиң бос ўактын мазмунлы өткеру, хәр қыйлы китаптар оқыуға қызықтырыу хэм сол тийкарда пикирлесиулер, гурриңлесиулер шөлкемлестириу, оларды дене шынықтырыу шынығыуларына қызықтырыу хэм тартыу, спорттың инсан саламатлығына тәсириниң жоқары екенлигин тусиндириу, спорттың хәр қыйлы турлери жеңил атлетика х.б. турлерин шөлкемлестириу шахмат-шашка, стол тенниси, жуўырыу х.б. спорт жарысларын өткеру арқалы саламат турмыс тәризин жаратыуға өз улесимизди қосыудан ибарат. Сондай-ақ олар арасында спорттың, физикалық тәрбияның инсан саламатлығына тәсири, адамның узақ жасауына, тетик, шаққан, аўырмай журиуине тәсириниң жоқары екенлигин көрсетиуши материаллар дөгеригинде хәр қыйлы оқыу қолланбалар тийкарында тусиндириулер, семинар, дөңгелек стол, сәубетлесиулер хэм пикир алысыулар, мастер класслар шөлкемлестирилди.

Өткерилген хәр бир ис илажларда хэм жойбарға белсене қатнасып барған қатнасыушылар хұрмет жарлықлары хэм саўғалар менен сыйлықланды. Бул илажларды мазмунлы хэм тәсирли алып барыуда Нөкис қаласы хәкимияты руўхыйлық хэм ағартыушылық бөлими, Қарақалпақстан Республикасы Нураний қоры, Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жәмийети Қарақалпақстан Республикалық Кеңеси, Өзбекстан “Әдалат” социал демократиялық партиясы, Нөкис қалалық ден-саўлықты сақлау бөлими жақыннан жәрдем

беріп, жойбардың жоқары дәрежеде өтіуіне салмақлы улес қосқанлығы ушын өз миннетдаршылығымызды билдиреміз.

## Физикалық шынығыу хәм дене тәрбиясы ҳаққында

Физикалық тәрбия, дене тәрбиясы – ден саулықты беккемлеўге адам организмин уйғын рәуиште раўажланыўына қаратылған улыўма тәрбияның узликсиз бөлими. Жәмийеттеги физикалық мәденият бул халықты раўажландырыўшы көрсеткишлердиң бири. Дене тәрбияның тийкарғы кураллары: физикалық шынығыўлар, организмди шынықтырыў, мийнет хәм турмыс гигиенасы. Дене тәрбия ақылый, әдеп-икрамлық, мийнет хәм эстетикалық тәрбия менен бирге теңдей алып барылады.

Ерте дәўирден баслап дене тәрбиясына айрықша итибар қаратылған. Дәслеп физикалық шынығыўлар, турли ойындар, мийнет процесслери, аўшылық, әскерий хәрәкетлерге байланыслы жарыслар хәм сынаўлар сыяқлы хәр қыйлы мәресимлер қамтылған. Соң жасларды қылышпазлық, шабондозлық, оқ жайдан оқ атыў, жеке гуреслер шеберлигин уйретиў жәмийеттиң тийкарғы ўазыйпаларының бирине айланған. Ояныў дәўиринде дене тәрбияға итибареле де күшейди.

Гуманистлер дене тәрбиясын оқыў дәстүрине киритиўге урынған. Дене тәрбиясына орта әсирлерде Европада шаңарақ тәрбиясы хәм мектеплердеги педагогикалық процесслердиң әҳмийетли бөлеги сыпатында қарала басланды.

Ж.Ж.Руссо " Тәрбия ҳаққында" деп аталған педагогикалық шығармасында адамның ақылый кәмалаты хәм мийнет тәрбиясындағы әҳмийетин кең түрде сөз еткен. 18-әсирде тийкарынан Руссо идеялары ҳаққында Германияда пайда болған "инсанпәрўарлық хәм жақсы минез-қулық мектеплери" — филантропинлер дене тәрбияның тур хәм усылларын жетилистириўге алып келеди. Гимнастика шынығыўлары мектеп дәстүрлеринен беккем орын алады. 19-әсир ақыры 20-әсир басында Франция, Уллы Британия хәм басқа да мектеплерде дене тәрбиясының миллий системалары пайда болды.

Өзбекстанда дене тәрбиясына ертеден жүдә үлкен итибар берилип инсан саламатлығын беккемлеўдиң тийкарғы куралы деп қаралған. Махмуд Кашғарийдың "Девону Луғутотик турк" мийнетинде 100 ден зыят халық ойындары ҳаққында мағлыўмат берилген. "Алпамыс" өзбек халық қаҳарманлық дәстаны, А.Наўайының "Фархад ва Шийрин", Зайниддин Восифийдың "Бадауе ул-вақоуе" ("Нодир воқеалар"), Бобурдың "Бобурнама" атлы шығармасы хәм басқа да физикалық, жаўынгерлик шынығыўлар, күшлилик күш сынасыўлардың түрлери, үлгилери баян қылынады.

Өзбекстан ғәресизлигине ерискеннен соң дене тәрбиясы хәм спорт мәмлекеттиң сиясаты дәрежесине көтериле басланды хәм ҳукиметимиз айрықша дыққат-итибар берди. 1992-жылда (2000-жылды булл жаңа редакцияда) "Дене тәрбиясы хәм спорт ҳаққында" ғы нызам қабыл қылынды, 1993-жылда «Саламат әўлад мәмлекетлик дәстүри ислеп шығылыўы, Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң спорттың айрықша түрлерин раўажландырыўға байланыслы, сондай-ақ 1999 жылда "Өзбекстан дене тәрбиясы хәм спортты еле де раўажландырыў ис-илаждары ҳаққында" ғы қарары дене тәрбиясының ҳуқықый тийкарларын жаратты.

Өзбекстан Республикасы Президенти Шавкат Мирзиёев 18-декабрьдеги қарары менен 2019–2022-жылларда жуқпалы болмаған кеселликлер профилактикасы, халықтың саламат турмыс тәризин қоллап-қуўатлаў хәм физикалық белсендилиги дәрежесин асырыў

концепциясы хәм дәстүрин тастыйқлаған еди. Бунда халық саламатлығын қылыў барысында профилактика ис-илажларын нәтийжели муўапықластырыў системасын ен жайдырыў пуқаралардың физикалық белсендилиги дәрежесин қоллап-қуўатлаў хәм саламат турмыс тәризин жаратыўда белгиленген ис-илажларды жаратыў мәселелери келтирилген. Сондай-ақ, бунда саламат турмыс тәризин қәлиплестириў, жуқпалы болмаған кеселликлер хәм олардың қәўип қәтерлерине қарсы гүресий хәм де алдын алыў бойынша мақсетли дәстүрлерди ислеп шығыў хәм турмысқа енгизиў, зәерли әдетлерге қарсы гүресий, халықтың медициналық мәдениятын раўажландырыў, физикалық тәрбия-саўалландырыў хәм ғалаба спорт хәрекетин медицина профилактикасы менен интеграцияластырыў бойынша ғалаба ис-илажларды өткизий менен шуғылланады. Бул қарарда енгиден былай хызметкерлер саламат турмыс тәризин қоллап-қуўатлаў, олардың физикалық белсендилиги дәрежесин асырыў мақсетинде барлық зәур шәраятларды жаратыў, усы ўазыйпаларға ерисиўге қаратылған ис-илажларды турақлы рәўиште шөлкемлестирип барыў мәмлекет органлары хәм мәкеме, кәрхана, оқыў орынлары басшыларының хызмет өнимдарлығын баҳалаўдың тийкарғы критерияларының бири етип белгиленди.

Мәмлекет органлары хәм мәкеме, кәрхана, оқыў орынларында жұмыс күни даўамында ислеп шығарыў гимнастикасы шынығыўлары, хәптесине кеминде бир мәртебе хызметкерлердің физикалық тәрбия-ғалаба ис-илажларында (жуўырыў, жүзий, футбол, волейбол, баскетбол, теннис х.б.) қатнасыўын нәзерде тутатуғын «Саламатлық күни» хәм де турақлы рәўиште хызметкерлер арасында ғалабаласқан спорт турлери бойынша спорт жарыслары хәм басқа физикалық тәрбия-ғалаба ис-илажлар өткизилип барылыўын әмелиятқа ен жайдырыў көрсетилген. Сондай-ақ, мәмлекет органлары хәм мәкеме, кәрханалары технология, ислеп шығарыў хәм жұмыс шәраятларынан келип шығып, хызметкерлердің ислеп шығарыў гимнастикасы шынығыўларын орынлаўы ушын жұмыс ўақтына киритилетуғын арнаўлы дем алыслар белгилеў көрсетилген.

Халықтың кең қатламлары арасында «Алпамыс» хәм «Баршынай» арнаўлы тестлери өткизилий хәм тест сынаўларында халықтың турли жастағы топарлары арасында спорт жарыслары өткизиледи, жоқары көрсеткишлерге ерискен пуқаралар «Алпамыс» хәм «Баршынай» I, II хәм III дәрежели көкрек нышанлары менен сыйлықланыўы белгиленген.

Дүнья жүзинде дене тәрбиясы хәм әмелияты бәрқулла раўажланып хәм қәлиплесип бармақта. Әмелият нәтийжелери илимий изертлеў мағлыўматлары дене тәрбия теориясы хәм услубиятын жаңаша принциплер хәм нызамлар менен байытып барады. Соның ушын да дене тәрбиясы теориясы хәм услубияты бир қәлипте қатып қалған, өзгермес

мағлыұматлардан ибарат болыұы мүмкин емес. Дене тәрбия теориясы хэм методикасының мазмунына төмендегилер киреди;

-дене тәрбия хэм оны социаллық хәдийсе тәризинде жәмийет өними тәрбияның басқа түрлери менен байланыслылығына байланыслы билимлер;

-дене мәдениятының мақсети, оның улыұма ұазыйпалары хэм теориялық билимлер жыйнағы;

-дене тәрбияның қураллары хэм оның улыұма ұазыйпалары хэм теориялық билимлер жыйнағы;

-хәрекетке үйретиұ, оқытыұдың услублары;

-физикалық сыпатларды раұажландырыұ;

-физикалық шынығыұлар хэм оны оқытыұ процессиниң дүзилиси;

-физикалық шынығыұлар менен шуғылланыұ, шынығыұларды шөлкемлестириұдиң түрлери;

-дене тәрбия процессии хэм оны режелестириұ;

-дене тәрбия услубларының қәсийетлери;

-мектепке шекемги хэм мектеп жасындағы балалар дене тәрбиясы;

-орта жас хэм үлкен жастағы адамлардың дене шынықтырыұы;

-кексе нуранийлер менен ислесиұ өзгешеликлери хэм дене шынықтырыұға қаратылған өзиншеликлер.

Хәр қандай қабыл етилген нызамлықлар дене тәрбиясы теориясын үйретиұдиң предмети есапланады. Ал, улыұма нызамлықлар дегенде халықтың хәр қандай қатламын: балалар, өспиримлер, жаслар, орта жастағылар, жасы үлкен нуранийлер хэм де физикалық шынығыұлар менен шуғылланыұды енди ғана баслағанларды, тәжирийбели спортшылардың физикалық тәрбиясының жеке тәреплери түсиниледи.

Физикалық раұажланыұ инсан организмниң әсте-ақырынлық пенен тәбийий қәлиплесиұи сыртқы көринисиниң хэм оның хызметиниң өзгериұи процесси.

Инсан денесиниң раұажланыұ дәұири үш фазаға ажыратылады: оның жоқары дәрежеси, яғный стабилласқан (бәрқаралық) хэм инсан жисми инмакинятларының әсте-ақырынлық пенен пәсейиұи. Ол тәбияттың объектив нызамлықларына организм хэм оның жасаұ шәраятлары бирлиги нызамына, хызмети хэм дүзилисиниң өзгерислерин бири-бири толықтырыұ нызамына, организмде әсте-ақырынлық пенен муғдар хэм сыпат өзгерислери нызамына хэм басқа да нызамларға бойсынады. Булардан ең әхмийетлиси орталық хэм организм раұажланыұының бир пүтинлиги нызамы.

Жоқарыдағыларды хәр бир инасн қолланғанда оқыұ шәраятты, мийнет хэм ғәрезсиз ислесиұ, дем алыұды есапқа алыұға туұра келеди. Булардың барлығы адамның физикалық

раўажланыўына тәсир көрсетеди. Нәсилден-нәсилге өтетуғын тәбийий турмыслық күшлер, инсан жисмининг қәбилетлери хәм физикалық раўажланыўының әҳмийетли дереги екенлиги, соның ушын да жоқары нәтийжелерге ерисиў хәр қайсы шуғылланыўшы ушын несип бола бермеслигин лекин хәр қандай шахс өз организмнің физикалық раўажланыўына шын кеўилден системасы мақсетке муўапық рәуиште турақлы физикалық шынығыўлар менен шуғылланыў арқалы нәтийжели тәсир ете алыўшылығын айтып өтиў лазым.

### **Ғалаба дене тәрбиясының саламат турмыстағы әҳмийети.**

Ертеден адам денесине физикалық шынығыўлардың саламат турмыс ушын тәсири жоқары екенлиги мәлим. Олардың кеселликлер менен гүресиў барысындағы хәм өмирди узайттырыўдағы әҳмийети ҳаққында Греция алым хәм философлары өз мийнетлеринде үлкен итибар берген. Мәселен, Аристотель пикиринше, “Турмыс хәрекетти талап қылады”, “Хеш бир нәрсе, узақ дене хәрекетсизлигиндей, адамды буншелли аздырмайды, дәрмансызландырмайды хәм оны бөлеклемейди”. Физикалық мийнет хәм дене шынықтыры бул хәр қыйлы кеселликлердің алдын алыў хәм узақ өмир ушын деген идея бир қанша мийнетлерден өтип, адамлар хәр қыйлы дәуирлерде бир неше мәрте греция алымларының пикирлерине сүйенген. Белгили Орта Азия алымы Ибн Сино яғный Ависенна (980-1037-ж) өзиниң “Медицина нызамлықлары” атлы мийнетинде былай деп жазған: “Егер хәр бир адам хәр дайым дене шынығыўлары менен шуғылланса хәм белгили гигеналық тәртипке әмел етсе, онда хеш қашан ол адамның дәрилерди қолланыўына мүтәжлик қалмайды”. Ол жигирмаға жақын дене шынығыўларын билген.

Беккем саламатлықты сақлаў хәм оны беккемлеўдеги дене тәрбияның әҳмийети бурынғы аўқам илимий техника дәуиринде, әсиресе бир қанша күшейди. Себеби ол дәуирде ислеп шығарыў хәм турмыс хызметинде физикалық белсендилик минимал дәрежеге түсип қалған еди.

Ал, хәзирги пайытта Президентимиз Ш.М.Мирзеев басшылығында елимизде дене тәрбиясына әсиресе оның ғалабалығына ерисиў бойынша итибар еле де артты. Бундай халат бәркамал әўладты жетилистириўге, әлбетте ол унамлы тәсир көрсетеди. Егер алдыңғы жыллары 100 жылда, мүшелер қуўатына болған талап 96% этирапында болған болса, хәзирги пайытта, ол тек ғана бир пайызды ғана қурайды.

Гипокинезия яғный жетерли болмаған дәрежедеги хәрекет қыймылы, денениң барлық органларына биринши нәўбетте, жүрек қан тамыр системасына кери тәсир көрсетеди. Статистикалық мағлыұматларға қарағанда жүрек қан системасының кеселликлери, ондағы хәр қыйлы бурылыслар көбирек ушыраспақта. Буның алдын алыўда, сондай-ақ көпшилик кеселликлер жәрдемінде, дене шынықтырыў шынығыўлары



күшли профилактикалық хәм емлеу дереги екенлиги өз тасыйғын тапты. Дене шынығыулары адам денесине хәр тәреплеме тәсир етеди. Денен шынығыулары тәсиринде мийнет өнимдарлығы артып, кеселликлер апатында келип шығатуғын ис уақты кемейеди. Дене шынығыуларын төмен яғный жоқары дәрежеде алып бармаса, онда бул хәрекет адамның сау-саламатлығын беккемлеуге иман бермейди, бәлки шуғылланыушының денесине айтарлықтай дәрежеде зыян жеткизеди. Хәр бир дене тәрбия пәни оқытыушысы хәм тренер дене тәрбияның тек ғана идеясын хәм методын, бәлки физиологияныда жақсы оқытып, медициналық мәселелер бойынша билимли болады, бәлки спорт шыпакерлери менен турақлы хызмет көрсетиуи, шыпакерлер бақлауының тийкарғы талаптарын ғалаба денен тәрбия хәм спорт шынығыуларын алып барыу барысында қай дәрежеде турмыстың жас дәуирине сай түсиуин билиуи керек. Олардың өмириндеги сүрен, ден-саулықты сақлаудың биринши басшысы, бул шыпакер қадағалауысыз дене тәрбия болмайды.

Елимизде хәзирги пайытта спорт мәмлекет дәстүри есапланғанлықтан дене тәрбия менен бирге халықтың барлық қатламларын хәм нураийлеринде қамрап алған. Бүгинги күни мәмлекетимизде 50 ден зыят спорт түри ғалабаласқан болып, оның 30 түри олимпиада ойындары қатарына киритилген.

### **Дене тәрбиясында гигиена хәкқында тусиник.**

Гигена-бул саламатлық хәкқында, оны сақлау беккемлеу хәм де дөгерек этираптағы процесслердиң оған көрсететуғын зәрерли тәсирине қарсы куралы хәм методлары хәкқындағы илим болып есапланады.

Гигена ықлымды, микроықлымды, хауаның, суудың хәм топырақтың халатын аұқатланыу шараятларын кийим-кеншек, турақ-жай, мийнет хәм дем алыуға қойылатуғын шәртлерди дене тәрбия хәм спорт шынығыулары өткизилетуғын өткизилетуғын шәрт-шараятларды хәм басқа да мәселелерди уйренеди. Адамның мийнет, дем алыу хәм спорттағы нәтйжелерин хәммесин гигиеник жақтан тәртипке салып турады.

Шынығыулар ушын гигиена қағыйдалары хәм көрсеткишлерин илимий тийкарланған халда ислеп шығыу хәм ис-илажлар белгилеу, саламатлықты сақлау хәм ис қәбилетин асырыу ушын денедеги тәбийғый кушлерден хәм де гигиена дереклеринен пайдаланыу олардың өлшемлерин уйрениуден ибарат.

#### **2. Гигенаның рауажланыу басқышлары**

Дене тәрбия хәм спорт шынығыуларының уазыйпалары төмендегилерден ибарат. Адамның физикалық халатына тән болған көрсеткишлер бойынша оның саламатлығына модел параметрлерин нормаластырып турыу (физикалық рауажланыу, физикалық таярлық дәрежеси, шыныққанлық), физикалық ауырлықты нормаға салып турыу (структура, көлем, интенсивлик), тек ғана гиподинамияның алдын алыу менен шекленбей соның

менен бирге, сау-саламатлықтың модел дәрежесине ерисиу хэм оны сақлап турыу ушын оған оптимал дәрежеде шынығыу тәсирин көрсетиуши шынықтырыулар, тәдбирлер, жарыслар хэм таярлық нағрузкаларын, дем алыу, аўқатланыу, улкен спортта тиклениу тәдбирлерин белгили дәрежеде тәртипке салып турыу, физикалық тәрбия хэм спорт шынығыулары шәрт-шараятларын (ықлым хэм микроықлым, спорт биналары хэм ускенелери, кийим-кеншеклер хэм басқалар) саламатлыққа қолай тәсир көрсетиуге жәрдем беретугын тәризде нормаға салып турыу.

Адамлар саламатлығын сақлау хэм бекемлеу дене тәрбияның тийкарғы уазыйпаларының бири есапланады. Саламатлық дегенде адам организмнің сондай бир халаты тусиниледи, бунда оның барлық функциялары сыртқы орталық пенен байланыстырған болады хэм де онда қандай да кеселликлер менен байланыслы болған өзгерислер көзге тасланбайды.

Дене тәрбия тусиниги саламатлықты сақлау хэм физикалық бәркамаллыққа ерисиуде өсип баратырған организмге тәсир етиу системасы сыпатында тийкарғы орын тутады. Организмнің кеселлик дереклери тәсирине байланыслы бәрқаралығы, сыртқы орталық қолайсыз өзгерген пайытларда саламатлықты хэм де ис қәбилетин сақлай билиу–саламатлық дәрежесин көрсетиуши белгилер есапланады. Яғный саламатлық дәрежеси адамның адаптацион (масласыу) имканиятлары қандай екенлиги менен белгиленеди. Хәр бир инсанның саламатлық дәрежеси қаншелли жоқары болса, оның турли жуқпалы кеселликлерге, пәс хэм жоқары атмосфераға, физикалық ислерге болған шыдамлылығы да соншелли бәрқарар болады.

Инсан саламатлығы ушын физикалық иске қәбилет шыныққанлықтың оптимал дәрежеси зәрур болады. Жудә жоқары дәрежедеги физикалық ис қәбилетине улкен спорт арқалы ерисиледи. Бул өз гезегинде барлық функциональ системаларының зорығыуын пайда етеди хэм де оның иммунитети пәсейиуине хэм кеселликлерге шыдамлылығы төменлеп кетиуине алып келиуи мумкин. Организмнің функционал резервлеринен артық дәрежедеги зорығыуларын жеңип өтиу уақтында хәдден тыс талығыу халлары жуз берип адамның халдан тайып қалыуы сыяқлы көринислер ушырауы мумкин. Әмелий жақтан саламат болған (яғный кеселликлери клиник жақтан айқын көринип турмаған) адамларда олардың саламатлық дәрежесин анық белгилеу мууапық болып есапланады. Бул өз гезегинде саламат турмыс тәризин жаратыу ис-илажлары комплексин, соның ишинде дене тәрбиясы факторларын еле де мақсетке мууапық рәуиште режелестириу имканиятын береди.

## **Физикалық тәрбия системасында баскетболдың ролі**

Баскетбол – Республикамызда ең кең тарқалған ойындардың бири. Оған қарсылас пенен беллесиуде исленетуғын хәр түрлі хәрекетлер характерли. Усындай хәрекетлер нерв системасының хәрекетлениў аппаратының беккемлениўине, зат алмасыў процесиниң, организмниң барлық системаларының жұмысларының жақсыланыўына жәрдем береді. Баскетбол халықтың түрлі категориялары ушын, әсиресе ақыл мийнети менен шуғылланатуғын адамлар ушын актив дем алыс қуралы болып есапланады.

Баскетбол саўалландырыўшы - гигиеналық әхмийети менен бирге үгит-нәсият, тәрбиялық әхмийетке де ийе. Себеби, ойын тамашагөйлерде қызығыўшылық оятады, оларды да спортшылар сыяқлы шаққан, шыдамлы болыўға умтылдырады. Баскетбол менен шуғылланыў қайтпаслық, өзине исеним, жәмәатлик сезимлериниң қәлиплесиўине жәрдем береді. Бирақ, тәрбиялаўдың нәтийжелилиги ең алдын педагогикалық процессте физикалық тәрбия хәм әдеп-иқрамлылықты тәрбиялаўдың бир-бири менен қандай дәрежеде өз ара мақсетке муўапық байланыста алып барылыўынан ғәрезли.

Баскетбол физикалық тәрбияның қуралы сыпатында физикалық тәрбия хәрекетиниң түрлі тармақларында кеңнен қолланылады.

Бул ойын кәсіплик аўқамлар шөлкемлеринде, заводлар, фабрикалар хәм түрлі кәрханалардың исши хәм хызметкерлериниң арасында кеңнен мәлим. Физикалық тәрбия жәмәатлериндеги хәм кеўилли спорт жәмийетлери клубларындағы баскетбол секциялары өз қатарларында 1 миллионнан аслам адамларды жәмлестирген. Баскетбол аўыллық жерлерде жасайтуғын жаслар арасында да барған сайын қызығыўшылық оятпақта. Баскетболдың физикалық тәрбияда белгили хызмет атқарыўының себеби оның жеңил, қызықлы екенлиги менен байланыслы. Баскетболдың физикалық тәрбиядағы салыстырмалы салмағы инсанды физикалық тәрбиялаў хәм раўажландырыўдың комплексли қуралы сыпатындағы бақалылығы менен белгиленеди.

Ғалабалық спортты буннан былай да раўажландырыўдың хәм спортшылардың шеберлигин асырыўдың ең әхмийетли қуралларынан бири-спорт жарыслары системасын жетилистириў. Физикалық тәрбия системасындағы спорт жарыслары оқыў-тәрбия жұмысларының ажыралмас бир бөлеги. Баскетбол физикалық тәрбияны жетилистириўге, дәретиўшилик күш хәм талантты ашып бериўге жәрдем береді хәм әхмийетли үгит-нәсият қуралы болып, физикалық тәрбия, спорт пенен шуғылланыўға адамлардың жаңа массаларын тартады.

Хәзирги ўақытта баскетбол бойынша жарысларды шөлкемлестириў хәм өткеріў системасы турақлы қәлиплескен, ол тынымсыз жетилистирилип бармақта.

## **Жасау орнында, оқыу, жұмыс хәм дем алыс орынларындағы физикалық тәрбия жәмәәтлеринде ғалабалық жарыслар**

Буларға физикалық тәрбия-сауалландырыу комплекслеринде, өндириллик кәрханаларда шөлкестирилетуғын секциялық жұмыслар киреди. Бундай жарысларда қатнасыуға барлық қәлеушилерди тартыу мүмкин. Жарысларды аймақлық хәм ведомстволық принциплер бойынша өткереди. Буннан күтилетуғын мақсет-балаларды, студентлерди, ишилерди, жасы үлкен нурабийлерди бос уақытларын мазмунлы өткерийу мақсетинде физикалық тәрбия менен турақлы түрде шуғылланыуға үйретиу әхмийетли.

Бул группалар ушын жарыслардағы спорт квалификациясы бойынша нормативлик талаптар III спорт разряды дәрежесинде қойылады. Командалар арасындағы ойындар бир түрдеги жас группалары арасында өткериледи.

Физикалық тәрбия жәмәәтлери ишиндеги жарыслардың календарлық ис режелери төмендегилерди өз ишине алады:

-қандай да бир спорт түрлери бойынша көп түрдеги жарыслар, «Саламатлық» комплекси нормаларын тапсырыуға таярлау хәм тапсырыу бойынша ғалабалық жарыслар хәм таңлаулар;

-басқа физикалық тәрбия жәмәәтлери менен жолдаслық ушырасыулар хәм басқа да жарыслар.

Районлар, қалалар хәм уәлаятлардағы физикалық тәрбия жәмәәтлериниң командалары арасындағы жарысларда улыума билим бериу мектеплеринде, орта хәм жоқары оқыу орынларында, кәсип-өнер колледжлеринде, өндириллик кәрханалар да дүзиллип, турақлы шуғылланып жүрген командалар қатнасады.

Районлық хәм қалалық жарыслар көбирек сандағы спортшыларды тартыуға, «Саламатлық» комплексиниң талаптарын орынлауға хәм II-III разрядларды алыуға мүмкиншилик беретугын турақлы мүддетлерде клуб есабында көп түрли система бойынша жыл дауамында өткериледи.

### **Орта хәм үлкен жастағылар арасында сауалландырыу жұмыслары**

Орта хәм үлкен жастағы адамлар арасында да спорт ойындары қызығыушылық оятады. Халықтың 200 мыңнан асламын қурайтуғын хәм көпшилиги өндирилликте актив қатнасатуғын бул категориясы ушын физикалық шынығыулардың бул түри ерисилиуи аңсат болған сауалландырыу хәм актив дем алыс қуралы болып қала береді. Ойындардың рәнбәреңлиги ойыншыға өзиниң физикалық мүмкиншиликлерине, жасау шараятларына, ишки талаптарына сәйкес усылларды таңлауына мүмкиншилик береді.

Бундай жаста максимал талапқа ерисиуді талап етпейтуғын жеке шынығыулар белгили орынды ийелейди. Оларға жеке характердеги спорт ойындары хәм командалық

ойындардың көплеген түрлері сәйкес келеді. Оларда ойын ис-хәрекетлерін ретлестіріу мүмкіншиликлери бар. Хәрекетлердің жеке характери артықша күш салыуды талап етпейди, себеби бул жерде ойыншылар арасындағы группа ишиндеги мүнәсибетлер болмайды.

Жеңис яки жеңилиу өз қәбилетлерине байланыслы, сонлықтан онша күйип-писиуға себеп болмайды. Буннан тысқары, зәрүр болса (физикалық шаршау, қозғалыу аппаратының бузылыуында) актив хәрекетлердің орнына пассив хәрекетлерди қолланыу мүмкин. Орта хәм үлкен жастағы адамлардың спорт ойындарын таңлағанда ойындарды шөлкемлестіриудің әпиуайылылығы үлкен артықмашлыққа ийе. Керек үскенелер сатыуда бар болып, шынығыуға орын излеп жүриуға қәжет жоқ, себеби тегис хәм кең майдан болса, яки минимум шараятларға ийе жабық бөлме болса да жетерли.

Ойын организмнің барлық функционал сметаларына тәсир көрсетеди, бул жас минген сайын организмнің жоғалып баратуғын функционал системаларының координацияларын жетилестіриуға жәрдем береді. Ойыншылардың ойын барысына берилиуи, эмоционаллық, ойын хәрекетинің дәретиушилик характери, олардың күнделикли нервлик зорығыуын азайтып, стресстин негатив тәсирин сапластырады.

Ойыншылардың беллесиуи, әсиресе, организмнің жүрек – қан тамыр хәм дем алыу системасының жұмысына тәсир етеди. Ойындағы үзликсиз – өзгермели хәрекетлер бул системалардың зорығыуына алып келмейди, ал керисинше тетиклестіриуи хәм беккемлеуи тәсир көрсетеди. Бул ойын жүрек – қан тамырлары системасының актив профилактикасы қуралы сыпатында қолланыу мүмкіншилигин береді. Қала берсе, жыл дауамында ойындарда таза хауда системалы қатнасыу организмди шынықтырып, оны хауа райының қолайсыз шараятларына шыдамлылығын асырып, тымау кеселлигинен сақлайды.

Орта хәм үлкен жастағы адамларды спорт ойындары менен шынықтыриу төмендеги ўазыйпаларды өз-алдына қояды: физикалық таярлықтың салыстырмалы жоқары дәрәжесин сақлап турыу, актив хәрекет сақлап қалыу, организмди беккемлеу хәм шынықтыриу. Бул ўазыйпаларды орынлауда спорт ойындары тек өз бетинше шуғылланыу, спорт кеуил көтериу, жолдаслық хәм рәсмий беллесиулер сыпатында ғана емес, ал физикалық тәрбияның басқа да қураллары менен комплексте де қолланылады.

Денсаулық группаларындағы шынығыулар шуғылланыушылардың ГТО нормаларын тапсырыуына мүмкіншилик беретуғын, басқа да физикалық шынығыуларды қосымша пайдаланатуғын спорт хәм хәрекетшен ойындарға жетекши орын берилетуғын физикалық тәрбияның түрли қуралларынан комплекс пайдаланыу принципи бойынша шөлкемлестіриледі.

Орта хәм үлкен жастағы адамлардың спорт ойындары менен шуғылланыўын шөлкемлестириўде ерисиў мүмкиншилиги, ҳәр тәрәплемелилик, системалылық, жас раўажланыўының өзгешеликлерине сәйкеслик, врач қадағалаўының турақлылығын сақлаў принциплерин басшылыққа алыў зәрүр.

### **Ғалаба хәм физикалық тәрбия-саўалландырыў жұмыслары**

Ғалаба физикалық тәрбия жұмыслары жәмийетлик-хәўескерлик тийкарында әмелге асырылады. Бул хәўескерлик форма физикалық тәрбияны бирден-бир бағдарлама тийкарында, мәмлекетлик органлар хәм шөлкемлер тәрәпинен әмелге асырылатуғын мәмлекетлик шөлкемлестириўди толықтырады.

Ғалаба физикалық тәрбия жұмыслары менен кәсиплик аўқам шөлкемлері хәм басқа да шөлкемлер шуғылланады. Оларды кәсиплик аўқамлар хәм мәкемелердиң физикалық тәрбия хәм спорт шөлкемлері, спорт жәмийетлері шөлкемлестиреди хәм өткереди. Оларға хәкимиятлар жолындағы физикалық тәрбия хәм спорт бойынша комитетлер басшылық етеди.

Дем алыс хәм мәдений бағларында инструкторлар бағқа келген ересек адамлар арасында өткеретуғын спорт ойындары, балалар арасында хәрәкетли ойындар бойынша жарыслар кеңнен тарқалған. Соңғы жыллары семьялық жарыслар, мәселен, комбинацияланған эстафеталар кең ен жаймақта, оларда ақырғы нәтийже семьялық команданың барлық ағзаларының көрсеткишлериниң жыйындысы бойынша анықланады.

### **Оқыў-тренировкалық процесс дүзилиси**

Оқыў-тренировкалық процесі өз ишине мына избе-изликтеги тийкарғы этапларды қамтыйды.

1. Жас спортшыларда (ол спортқа жаңа қәдем қойған қандай жастағы адам болыўына қарамастан) оқыў-тренировкалық шуғылланыўларға деген мотивлерди қәлиплестириў. Жас спортшылар билимге, көнликпе хәм қызығыўшылық пенен тренировкаларды ислеўге зәрүрликти сезиўи лазым. Оларда мынандай мотивлерди қәлиплестириў керек:

- тиккелей қызықтырыўшы;
- келешекли қызықтырыўшы, бул болажақ спорт искерлигине байланыслы;
- билиў искерлигинде пайда болатуғын интеллектуаль мотивлер.

2. Тәрбияланыўшылар алдына ўазыйпаларды қойыў, олар тәрәпинен машқала, ўазыйпаларды түсинип алыўды жетилистириў, оқыў-тренировкалық процесин жақсы басқарыў арқалы хәр бир ўазыйпа жас спортшылар ушын жеке ўазыйпаға айланыўына

ерисиў. Буның ушын жас спортшылар жаңа спорт ўазыйпалары хэм билим, көнликпелер дәрежеси арасындағы карама-қарсылықты түсинип алыўы зэрүр, себеби, олар жаңа билимлерге болған талпыныўшылықты үйрениў арқасында интеллектуал мотивлерди раўажландырады.

3. Тәрбияланыўшылардың билимлик искерлигин, олардың жаңа материалды қабыллап алыўын шөлкемлестириў, жас спортшыларға жаңа материалды үйретиўге кирисиўди хәр қыйлы усыллардан баслаў мүмкин:

а) тренер жаңа материалды өзи түсиндиреди хэм жас спортшыларға жаңа хәрекетлер, шынығыўлар, комбинацияларды ийелеп алыў усыллары хэм жолларын ашып береді;

б) сораў, машқалаларды қойыў арқалы тренер балаларды билимлендириў, спорт хэм дөретиўшилиқ ўазыйпаларды шешиўге қызықтырады;

в) оқыўшылардың өз бетинше билим алыў искерлиги шөлкемлестириледі.

4. Билим алыўды жуўмақлаў хэм оларды бекемлеў. Дәслепки бекемлеў жаңа материалды қабыллаў қалайынша өткен болса, сол жобада машқалаларды шешиўди көзде тутады. Буннан кейинги бекемлеў даўамында жаңа байланысларды жаңа материалларға сәйкеслендирип ямаса жаңа жағдайларға өтиў арқалы киргизиў усыныс етиледі. Жаңа билимлер, шынығыўлар хэм қайталаўлар процесинде бекемлениўи мүмкин.

5. Билим, көнликпе хэм меңгеріўлерди қолланыў, бул этап жас спортшылардың өз бетинше искерлигиниң басымлығы менен характерленеди. Тийкарғы формалар: тренировкалар, еки тәрелик ойынлар, жарыслар. Алынған билимлерди тек ғана тренировкаларда емес, ал жарысларда да қоллана билиў үлкен әхмийетке ийе болады.

6. Жас спортшылардың искерлиги нәтийжелерин тексеріў, оларда өзін-өзи бахалаў, контроллаў уқыплылықларын раўажландырыў. Контроллаў хэм тексеріў процесі – бул қайта байланыс процесі болып, бул процессиз хеш бир процесі басқарыў мүмкин емес.

Педагогикалық тәсир жасаўдың нәтийжелелиги ең алды менен анаў ямаса мынаў спорт шынығыўларын, техника-тактикалық әмеллердиң системасын балаларға жеткизиўдиң мазмунынан, шөлкемлестириў хэм методикаларынан ғәрезли болады. Бунан баска педагогикалық процесстиң сапалылығына, тренердиң сыртқы көриниси, психологиялық өзгешеликleri, тәжирийбе хэм билимлилиги де тәсир жасайды.

Оқыў-тренировкалық процесстиң конкрет мақсетине ылайық, оқытыўдың дидактикалық маңызының барлық компонентлерин билиў, тренер ушын жүдә әхмийетли болып есапланады. Оқытыў характерине қарай тийкарғы компонентлерге тоқтап өтемиз.

**Мотивациялық компонент** өз ишине оқыў-тренировкалық этаплардың барлығында жас спортшылардың актив, тренировкаға кирисиўди тәмийинлейтуғын зәрүрликти, қызығыўшылық, мотивлерди қамтыйды.

Тренердің тийкарғы ўазыйпасы – мақсетке бағдарланған спорт активлигиниң тийкары болған, конкрет спорт уқыпшылықларын ийелеп алыўда мотивацияны жас спортшыларда туўдырыў болып есапланады. Тренер спорт пенен шуғылланыўға болған мотивлерди анықлаўы, өспиримлерге дене тәрбиясы хәм спорттың маңызын түсиндириўи, жәмийетте тутқан орны, олардың ден саўлықты беккемлеўде, гармониялық раўажланыў куралы ретинде әхмийетлилигин айрықша атап өтиўи керек.

**Ориентациялық компонент** оқыў-тренировкалық искерликтің мақсети, оның жобаластырылыўы хәм болжаўларын оқыўшылар тәрәпинен қабыл етилиўин аңлатады. Тренировканың биринши этапларында элементар түсиниклер қәлиплестириледі; кейинирек шуғылланыўшылар шынығыўлар системасын тереңирек үйренгеннен соң, тренердің актив жәрдемшилерине айланады.

**Жетекши билим хәм уқыпшылықлар компоненти.** Тренер жас спортшыларды дене тәрбиясы хәм спорт тараўы бойынша арнаўлы билимлер менен куралландырыў шәрт Бунда спорт таярлығы тараўында бағдарланған педагогикалық тәсир жасаўлар әхмийетли орынға шығады. Сондай-ақ, тренер оқытыў процесі даўамында жас спортшылардың билиминде әсте-ақырын жылжыў басланғанлығын мудама ядында сақлаўы зәрүр. Бул өспиримлердің спорт уқыпшылықлары раўажланатуғын терең, курамалы процесс болып есапланады. Соның менен бирге оқытыў тренер тәрәпинен бағдарланатуғынлығын умытпаў керек, ол мудама жас спортшы алдына спорт ўазыйпаларын қойып барады.

**Энергетикалық компонент** – бул оқыўшылардың дыққатын, искерликтің баслы мақсетин өз этирапына қаратыўға жәрдемлесетуғын интеллектуал тийкарларының раўажланыўы жас спортшыларда ақыл тереңлиги, кеңлиги, критикалы болыўды аңлатады. Буның ушын спорт тренировкасын тек ғана арнаўлы техникалық хәм тактикалық көнликпелерди ийелеп алыў ушын керек деген көз-қарастан аўлақ болыў зәрүр. Тренировканың билимлендириў тәрәпинен көбирек итибар қаратыў лазым.

**Баҳалаўшы компонент** – спорт искерлиги ҳаққында қайта информацияны системалы түрде алып барыў. Мәселен, жарысыўдың жобасын дүзиў:

1. Өз спорт искерлиги ҳаққында мағлыўматлар, жарысыў жобасы сол ўақта дурыс болады, қашан ол талаптар хәм мәресимлердің физикалық таярлық, спорт техникалық хәм психикалық искерлик сәйкеслендирилгенде. Тренировка процесинде тәрбияланыўшыны бақлай отырып, сондай-ақ, нәтийжелерин тексере отырып, тренер



өспірімнің спорттық жұмыс іскерлігі хақында анық мағлұматларға ийе болыуы керек.

2. Қарсылық хақында информация. Қарсылықтың спецификалық өзгешеліктері, күшлі хәм әззі тәрептері, оның тактикалық усуллары – булардың барлығын бахалап алыу лазым. Бахалауды болжау тийкарында емес, ал қарсылықтың қатнасуындағы кейінгі жарыстардың анализлеріне сүйенген халда өткеріу зәрүр.

3. Жарыстардың сыртқы шәрттері хақында информация. Шөлкемлестіріуші мәресімлер оқыу-тренировкалық процесін сондай етип шөлкемлестіріуге бағдарланған, онда жас спортшы жарыстардың спецификалық шараятларына көнліге алыуы керек.

### **Спортшылар менен іслесіуде тренердің іскерлігі**

Спортшылардың билим алыуын ақыллы хәм физикалық жақтан раужаланыуын активлестіріудің ең әхмийетлі шәрттерінің бири, улымаластырылған рационал әмеллерге үйретиу болып есапланады. Әмеллерге бундай түрде үйретиу билимлерді қәлиплестіріу менен бир ўақытта іске асырылыуы керек. Тренер өспірімді өзінше тренировка іслеуге үйретиуі керек. Бундай ойыншы неге ересе алатуғынын билип қоймай, бул жұмыста қаншама күш салыуы да белгілі болыуы, яғнай оқыушы нәтижелерге ерисиуде қаншама күш сарыпланыуын билиуі шәрт. Бул жағдайда тренердің шеберлігі спортшыларды тренировканы жобаластырыу хәм бахалауға қатнастырыу уқыпшылығынан көринеди. Бунның ушын әдетте, оқыушыларда, өз спорт уқыпшылықтарын бахалап билиу көнлікпелерін тәрбиялау керек болады. Бул іслерді әмелге асырыуда сорауларды қойу қолланылады. Сораулар мынандай қатнаста болыу мүмкін:

а) тренировканы бахалау, тренировканы іслеуге таярлық, жарыстарда өзін услап билиуі;

б) ерисиулердің өсиуі хәм оның себептері;

в) спорт командасы хәм тренер көрсетпелеріне қантасы;

г) күтилген нәтижелердің артыуы хәм келешектегі нәтижелер хақында.

Спортшыларға болажақ тренировка этабының жобасын дүзиу уқыпшылығын үйретиу керек. Тренировканың нәтижелері, оқыушылардың раужаланыуы барысын билиуге тексеріу жәрдем береді..

Тренировкалардан бос ўақытларда қосымша тапсырмаларды орынлап, оларды шешиу үлкен әхмийетке ийе болады. Үйге тапсырмалар жас спортшылардың өз бетінше іслеу уқыпшылығын раужаландырады. Қәлеген мийнет процесі, соның ишінде оқыту процесі де өз технологиясына ийе болады. Тренерге мына қәлиптегі талаптар қойылады:

- тренировканың мақсетке бағдарланғанлығы;
- тәмийинлениуішлик;
- тренировкаға жас спортшылар хәм тренердің психологиялық таярлығы;
- жұмыстың оптимал темпин улау;
- жұмыстың избе-излиги;
- этаптардың жуу мақланыуына ерисиу;
- жұмыс формаларының саналы гезеклестирилиуі;
- тренировканың жуу мақланғанлығы.

Оқыту процессин анау ямаса мынау түрдеги спорт түриниң талаптарына сәйкеслендириу керек. Машқалалар аналитикалық оқыту системасы спортшыларды оқыту системаларының бири болып есапланады. Бул системаның өзгешеликтери қандай екенлигине тоқтап өтемиз. Үйренилип атырған спорт процесстерин анализлеу арқалы, программалық материалдың барлығы жарыс, арнаулы, рауажландырыушы шынығыуларға бөлинеди, тренировкалық процесс элементтери анықланады. Көнликпе хәм усылларды ийелеп алыу хәр бир тапсырма бойынша өз алдына белгиле избе-изликте иске асырылады.

Машқалалы – аналитикалық оқыту системасы спортшыларды оқытудың үш дәуирин көзде тутады:

1. Бөлек жағдай хәм шынығыуларды үйрениу хәм орынлау;
2. Ұазыйпаларды бир пүтин үйрениу;
3. Пүтин спорт процессин хәм тапсырмаларды өз бетинше орынлау. Хәр бир дәуирде еки этап айрықшаланады:

- биринши – интеллектуал ұазыйпаларды шешиу;
- екинши - көнликпелердің беккемлениуі қәлиплестирилиуіне бағдарланған тренердің басқарыуы астында жас спортшылардың өзинше ислеуі.

Хәр бир спорт ұазыйпасын орынлауда спортшылардың искерлигин басқышларға жобаластырыу үлкен әхмийетке ийе болады. Дәслепки ұақытта спорт хәрекетин орынлау избе-излиги тренер басқарылыуында жобаластырылады. Буннан кейин спортшы бул жұмысты өз бетинше орынлайды. Оқыту дәслепки спорт хәрекеттериниң бир түри бойынша алып барылады. Бунда әпиуайы спорт жағдайлары анализленеди. Хәр бир спорт жағдайларында спортшылардың алдына қойылған ұазыйпаларды шешиуде хәм улыу маластырыуда, алдын таныс емес болған жаңа қураллар хәм методларды табыу керек болады. Спорт жағдайларын үйрениу тәртиби ойынның өтиу тәртибине туура келеди ямаса ойын процессинде өзгеріулер тәсиринде өзгереде. Үйренилип атырған индивидуал хәм жәмәәтлик ойынның тактикалық варианттарының мазмуны қандай болмасын, оларды шешиу жолларының өзгермейтуғынын есапқа алыу керек; дәслеп

белгили жағдайларды избе-из анализлеу, соңынан анық шараятларда оларды шешиўдин жолларын излеу.

Белгили жағдайларды анализлеуге тийкарланған шуғылланыўлар, белгили шешимлерди талап ететуғын тактикалық, шөлкемлестириўши ҳәм психологиялық сыпаттағы жағдайларды додалаў формасында өтеди.

Белгили жағдайларды қолланыў менен өткерилетуғын тренировкалар өзгешеликлерине:

1. Спортшылар тренер менен биргеликте ойын стратегиясы ҳәм тактикасын ислеп шығыў мақсетинде өткерилетуғын – дискуссия.

2. Тренер жумысының ҳәр бир бөлими бойынша тәртиплестирилген жағдайлар топламын жыйнаў. Бундай жағдайлардың ҳәр бири терең ислеп шығыўды талап етеди, олар шешилиўи жағынан жетерли дәрежеде қурамалы болыў шәрт.

3. Барлық шуғылланыўшыларды мудама бақлаў астында ушлап турыўшы тренерге жоқары талаптарды қойыў; ол барлық ўақытта спортшыларды активлестирип барыўы керек, себеби, дискуссия күтилмеген бағдарды алып кетиўи мүмкин. Бунда тийкарғы талаптардың бири – барлық спортшылардың додалаўға тең ҳуқықлы қатнасыў атмосферасын жаратыў болып есапланады ҳәм бундай додалаў түринде спортшылар шешимлерди өзлери излеўи ҳәм табыўы көзде тутылады.

4. Спортшыларды активлестириў. Бунда арнаўлы әмеллер қолланылыўы мүмкин; белгили тартыс пикирлерди айтыў, риторикалық сораўлар, ҳәзиллер, еки спортшы арасында дискуссия. Оқыўшылардың «айланба стол» түринде жайласыўы үлкен әҳмийетке ийе.

Ойынның стратегиясы ҳәм тактикасының ҳәр бир жаңа вариантын үйрениў ҳәм оларды ийелеп алыў, алдынан үйренилген ҳәм өзлестирилген жағдайлар тийкарында өткериледи. Бунда жаңа көнликпелер бурын үйренилген көнликпелер менен тез үйлесип кетеди, бул өз гезегинде бир шараяттан екиншисине тез өтип кетиўге мүмкиншилик береді.

Ойынның қәлеген тактикалық вариантында қайталаныўшы жағдайларды ажыратыўға болады, олар көбинесе көбинесе анық ойын әмеллери ҳәм қомбинацияларын ийелеп алыўға жәрдем береді. Анаў ямаса мынаў шараятларының қурамалылығы ойын тактикасы вариантларының мазмуны мудама өзгериўши жағдайларынан, сондай-ақ, ойында интеллектуал пикирлеу өзгешеликлеринен ғәрезли болады.

**Дене шынықтырыў ўақтында организмнің энергия пайда етиўши бирикпелерге болған талабы**

Углеводлар тәбийый затлардын көпшилик бөлимин дузип, олар эпийайы ямаса моносахаридлер хәм курамалы-полисахаридлер болып бөлинеди. Полисахаридлердин курамы 2 ден 10 га дейинги моносахаридлик бирикпелерден турады. Углеводлардын биологиялык әхмийетине келетугын болсақ, адам, хайуан организмде тийкарынан энергиянын дереги ретинде хызмет аткарады, себеби, 1гр. углевод организмде окисленген 17, 19 кДж энергия пайда етеди. Углеводлар глюкоза туринде синирилип, айрыкша орайлык нерв системасында, мий тканынын энергетикалык базасын пайда етеди, ол мийдин газ алмасыуына, маркоэргикалык байланыслар хәм медиаторлардын синтезлениуине қатнасып нерв системасының хызметлик параметрин иске асырады. Буннан басқада, углеводлар тири организмде резервлик энергетикалык бирикпе-гликоген туринде топланады хәм организмге зәрүрий жагдайда тез мобилизиаланады. Бул жагдай тканьлардын углеводлык аўқатланыуын организмге узақ ўакыт дауамында азықлык затлар жетиспегенде яки туспегенде де нормаль дәрежеде сақлайды. Сондай-ак углеводлар организмде курылыс материаллары ретинде пайдаланылады, яғный олар протоплазманын хәм субклеткалык дөремелерин дүзийге катнасады. Углеводлар, организмнің тийкаргы биологиялык суўык орталыгы ретинде осмослык процеске, организмде арнаўлы хызметти атқарыўшы нуклейинлик кислоталардың, мукополисахаридлердин х.т.басқа бирикпелердин курамында болып курамалы хызметти атқарыўға қатнасады. Сондай-ак углеводлар баўырда хәр қыйлы химиялык затларды нитралаўға яғный организмнің иммоналогиялык қорғаныш хызметине қатнасады.

Адамлардың суткалык углеводқа болған талабы, орташа 500-600гр, аўыр физикалык жумысларда 1000гр га дейин жетеди. Аўқатлык заттың курамына углеводлар жетиспегенде, май хәм белоклардың есабынан кимиси толықтырылады, углеводлардың (70-75%) көпшилик бөлимлери тканьларда өкисленип энергетикалык ресурсты пайда етеди.

$C_xH_{2x}O_6 + 6O_2$  энергия  $6CO_2 + 6H_2O$

Аўқатлык зат пенен қабылланған углеводлардың 25-30%ти майға, ал 2-5% ти углеводлар организмнің резервтеги гликоген-углеводды төринде синтезленеди. Углеводлардың организмдеги писирилиуи, сиңирилиуи энергия пайда болыў кубылысының этапларын хәм физиологиялык механизмин қарап көрейик.

Адам организмде углеводлардың алмасыуы төмендеги этаплардан турады; 1) ас писириу системасында аўқатлык углеводлардың қайта писирилиуи; 2) моносахаридлердин қанға сорылыуы; 3) аралық дәрежедеги углеводлардың алмасыуы; 4) ультрафилтрация хәм буйректе глюкозанын қайта сорылыуы. Углеводлардың қайта писирилиуи. Аўқат пенен қабылланған курамы углеводлар ишеклик дийўалынан қан хәм лимфаға туўрыдан-туўры

сорылмайды, олар эпиўайы моносахаридлер (глюкоза) түринде синириледи. Полисахаридлердин писирилиўи хэм ыдырап қанға сорылыўы аўыз куўыслығында силекейдин қурамындағы амилитикалық ферментлердин-птиалин хэм а - амилазаның тәсири менен крахмал хэм гликоген декстринлердин аралық стадиясы арқалы мальтозға дейин ыдырайды. Силекейдин қурамындағы амилоза ферменттиң тәсири асказанда да белгили уакыт дауам етеди. Бирак, асказаннын кислоталык кәсийеттеги ширелери олардын активлигин кемейтеди. Буннан арман карай углеводлардын писирилиуи жинишке ишектин дәслепки болиминде, асказан асты безинин ширесинин қурамындағы амилаза ферментинин тәсири менен крахмал, гликоген хэм декстринлердин силекей ферменти менен писирилмей қалған болимлери писириледи. Нәтийжеде пайда болған мальтоза авказан асты безинин хэм ишеклик дийуалында пайда болған мальтоза (В-глюкозодазалар) ферментинин жәрдемінде глюкоза хэм галактозаларға дейин ыдырайды.

Мине солай етип, ферментлик процесстин нәтийжесинде аўқатлық затлардың қурамалы углеводлары моносахаридлерге, тийкарынан гексозларға: - глюкоза, фруктоза, галактозаларға ыдырайды, булардан баска да, гейпара аўқатлық углеводлардан фентозалар: - биоглеродлы моносахаридлер пайда болады.

Углеводлардың ишектеги сорылыуы. Моносахаридлер қанға қақпақлы веналар арқалы өтеди. Тийкары сорыў аппараты ретинде ишекликтиң бөлиміндеги исиницкреген версинкалары, ондағы щётка тәризли ушлары есапланады. моносахаридлердин сорылыў тезлиги хәрқыйлы болып келеди. Мәселен, олардың сорылыў тезлигин 100ден алсақ, галактозалар ушын –110, фруктозалар – 43, маннозалар -19, пентозалар – 9-15 ке туўра келеди. Моносахаридлер ишекликтиң бөлиминиң клеткасына тускеннен кейин фосфорланып, қурамалы фосфорлық эфирди пайда етеди. Фосфорланыў орынларында моносахаридлердин концентрациясы кемейеди, нәтийжеде концентрациялық градиент пайда болады. Өйткени ишекликтиң шире бөлиминин клеткасында босанған моносахаридлердин концентрациясы ишекликке салыстырғанда, барлық ўақытта аз дәрежеде ушырасады, усынын салдарынан моносахаридлердин ишекликтиң шире бөлиминин клеткаларына өтиўи төменленеди. Қан тамырларынын дийуалларына тийип өтетугын болимлеринде қурамалы фосфорлық эфирдин фосфорланыўы (дифосфоролирование) иске асады, нәтийжеде еркин сахаридлер бөлинеди хэм сорылыў кубылыслары тамамланады. Моносахаридлердин фосфорланыўы хәр қыйлы болып, фосфорланыў процессине қатнаспайтуғын моносахаридлер эстелик пенен сорылады. Моносахаридлердин сорылыў процесси нервлик - гормоналлық жоллар менен басқарылады.

## Жуўмак

Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жәмийети Өзбекстан Республикасы Президентиниң 1992-жыл 28-майдағы №УП-411 Пәрманы ҳәмде Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң 1992-жыл 5-октябрдеги 458-санлы қарарына тийкарланып ғәрезсиз атына ийе болады. Жәмийет Өзбекстан Республикасы Конституциясы ҳәмде Нызамлары, сондай-ақ ӨзР Пуқаралық кодекси, «Жәмәт бирлеспелери ҳаққында» ҳәм «Мәмлекетлик емес ҳәм коммерциялық емес шөлкемлер ҳаққында» ғы (1999 ж) нызамлар, сондай-ақ, Женева Конвенциялары (1949 й) ҳәм оларға қосымша протоколлар (1977 ж) (Өзбекстан усы Халықаралық хужжетлердиң қатнасыўшысы), Халықаралық гуманитар ҳуқық бойынша басқа хужжетлер ҳәм де арнаулы Устав бойынша ҳәрекет қылады. Жәмийеттиң ҳәрекет мүддети шекленбеген.

Жәмийет Халықаралық хужжетлер менен тастыйықланған жети принципке тийкарланады. Олар төмендегише:

**Инсанпәрўарлық**-халықаралық Қызыл Атанақ ҳәм Қызыл Ярым ай Хәрекетини урыс майданында жараланғанларға ҳәр қандай қыйыншылықларға қарамай жәрдем көрсетиўге умтылыў сыпатында жузеге келип, ҳәр қандай шараятда да Халықаралық ҳәм миллий дәрежелерде адамлар дәртин жеңиллетиўге ҳәрекет қылады. Хәрекет инсанлардың турмысы ҳәм саламатлығын қорғаў ҳәмде шахсқа ҳурмет көрсетилиўин тәмийнлеў мақсетин гөзлейди. Ол халықлар арасында бирлик, дослық, аўызбиршилиқ ҳәм бекем тынышлыққа ерисиўге жәрдем бередиди.

**Қалыслық**-хәрекет инсанларды шығысы, миллети, миллий, диний белгилери яки сиёсий қарасларына қарап ажыратпайды. Хәрекет тек ғана адамлардың мүтәжлигине қарап, биринчи нәўбетте жәрдемге көбирек мүтәж болғанлардың дәртин жеңиллетиўге умтылады.

**Бийтәрәплик**-хәммениң исенимин ақлаў мақсетинде хәрекет қураллы жәнжеллер пайытында қандай да бир тәрәптиң мәпин гөзлемейди ҳәм сиясий, диний яки идеологиялық мазмундағы пикирлерге қосылмайды.

**Ғәрезсизлик**-хәрекет ғәрезсиз. Миллий жәмийетлер, өз мәмлекетлери ҳуқиметлерине гуманитар хызмет тараўында жәрдем көрсетер екен, өз мәмлекети нызамларына әмел қылады ҳәм соның менен бирге, хәрекет принциплерине муўапық шешим қабыл етеди.

**Ықтыярыйлық**-гуманитар жәрдем көрсетиў барысындағы ықтыярлы хызметинде хәрекет пайда алыўға умтылмайды.

**Жалғызлық**-мәмлекетде тек ғана бир қызыл атанақ яки қызыл ярым ай миллий жәмийети болыуы мүмкин. Ол хәмме ушын ашық болыуы хәм мәмлекеттиң барлық орынларында өзиниң инсанпаруарлық хызметин әмелге асырыуы керек.

**Улыұмалық**-халықаралық қызыл атанақ хәм қызыл ярым ай хәрекетин дүнья жузилик шөлкем. Барлық Миллий жәмийетлер тең хуқықларға ийе хәм бир-бирине жәрдем көрсетиуи дәркар.

Мине, жоқарыда атап өткилген принциптерди өз алдына қойған Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жамийети хәм оның Нөкис қалалық бөлимиде бәрқулла адамларға меҳир-мириубет көрсетиуде өзиниң алдына қойған режелери тийкарында турақлы түрде өз жумысларын дауам етип атыр.

Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жамийети Нөкис қалалық бөлими тәрәпинен 2019-жыл февраль айынан октябрь айы аралығында Өзбекстан Республикасы Олий Мажлиси жанындағы мәмлекетлик емес коммерциялык емес шөлкемлерин хәм пуқаралық жәмийетиниң басқа институтларын қоллап-қууатлау жәмийетлик фонды тәрәпинен “Кекселердиң физикалык белсендилигин, саламатлығын сақлау хәм беккемлеу ушын саламат турмыс тәризин жаратыу” атамасында жойбарын әмелге асырды. Бул жойбар тийкарында напақадағы жасы улкен кексе жасындағы нуранийлердиң бос уактын мазмунлы өткериу, оларды дене шынықтырыу шынығыуларына қызықтырыу хәм тартыу, спорттың инсан саламатлығына тәсириниң жоқары екенлигин түсиндириу, бул бойынша мазмунлы семинарлар, мастер класслар шөлкемлестириу хәм хәр қыйлы спорттың жеңил атлетика түрлерин шөлкемлестириу шахмат-шашка, стол теннисин, жууырыу х.б. спорт жарысларын өткериу арқалы саламат турмыс тәризин жаратыуға өз үлесимизди қосыудан ибарат. Сондай-ақ олар арасында спорттың, физикалык тәрбияның инсан саламатлығына тәсири, адамның узақ жасауына, тетик, шаққан, ауырмай жүриуине тәсириниң жоқары екенлигин көрсетиуши материаллар дөгеригинде хәр қыйлы оқыу қолланбалар тийкарында түсиндириулер, дөңгелек стол, сәубетлесиулер хәм пикир алысыулар шөлкемлестирилди.

Өткерилген жарысларда хәм жойбарға белсене қатнасып барған қатнасыушылар хұрмет жарлықлары хәм сауғалар менен сыйлықланды.

Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жамийети Нөкис қалалық бөлими “Кекселердиң физикалык белсендилигин, саламатлығын сақлау хәм беккемлеу ушын саламат турмыс тәризин жаратыу” атамасындағы жойбары тийкарында әмелге асырған жумыслары төмендегише.

1. 2019-жыл 24-февраль күни Нөкис социал экономикалык колледжинде өткерилген “Кекселердиң физикалык белсендилигин, саламатлығын сақлау хәм беккемлеу

ушын саламат турмыс тәризин жаратыў” атамасындағы жойбар тийкарында семинар. Бул ҳаққында Қарақалпақстан телеканалы “Хабар” бағдарламасында қарақалпақ, өзбек, рус тиллеринде кең жәмийетшиликке усынылды.

2. 2019-жыл 29-30-март “Кекселердиң физикалық белсендилигин, саламатлығын сақлаў ҳәм беккемлеў ушын саламат турмыс тәризин жаратыў” атамасындағы жойбар тийкарында семинар.

3. 2019-жыл 25-апрель күни Қарақалпақстан Республикалық ойын ҳәм жеңил атлетика түрлери бойынша қәнигелестирилген балалар-өспиримлер спорт мектебинде “Кекселердиң физикалық белсендилигин, саламатлығын сақлаў ҳәм беккемлеў мәденияты” атамасында семинар.

4. 2019-жыл 26-апрель күни Қарақалпақстан Республикалық ойын ҳәм жеңил атлетика түрлери бойынша қәнигелестирилген балалар-өспиримлер спорт мектебинде “Саламат физикалық белсендилик, саламат турмыс” атамасында мастер класс. Бул ҳаққында Қарақалпақстан телеканалы “Хабар” бағдарламасында эфирде жәрияланды.

5. 2019-жыл 30-май күни Өзбекстан Қызыл Ярым Ай Жәмийети Қарақалпақстан Республикалық Кеңеси мәжлислер залында “Кекселердиң физикалық белсендилигин, саламатлығын сақлаў ҳәм беккемлеў мәденияты” атамасында семинар. Бул ҳаққында “Қарақалпақстан жаслары” газетасының 2019-жыл 30-май №22 (8838) санлы санда “Нуранийлер беллесиўи” атамасында сүўретли репортаж.

6. 2019-жыл 31-май күни Қарақалпақстан Республикалық ойын ҳәм жеңил атлетика түрлери бойынша қәнигелестирилген балалар-өспиримлер спорт мектебинде “Саламат физикалық белсендилик, саламат турмыс” атамасында мастер класс.

7. 2019-жыл 27-июнь күни Нөкис қалалық ҳәкимиятының мәжлислер залында “Саламат турмыс тийкары” атамасында семинар.

8. 2019-жыл 28-июнь күни Нөкис қалалық ден-саўлықты сақлаў бөлиминде “Кеселликтин алдын алыў профилактикасы” атамасында мастер класс.

9. 2019-жыл 29-июль күни Нөкис қалалық ҳәкимияты мәжлислер залында “Кеселликтин алдын алыў профилактикасы” атамасында семинар.

10. 2019-жыл 17-август күни Қарақалпақстан Республикасы нураний қорында “Кекселердиң физикалық белсендилигин, саламатлығын сақлаў ҳәм беккемлеў ушын саламат турмыс тәризин жаратыў” атамасында мастер класс. Бул ҳаққында 2019-жыл 19-август күни Қарақалпақстан телеканалының “Хабар”, “Янгиликлар”, “Новости” бағдарламасында эфирге берилди.



11. 2019-жыл 28-август күни Өзбекстан Қызыл Ярым Ай жәмийетиниң “Меҳир-шәпәәт” орайында “Кекселердиң физикалық белсендилигин, саламатлығын сақлаў хәм беккемлеў ушын саламат турмыс тәризин жаратыў” атамасында семинар.

12. 2019-жыл 9-сентябрь күни Өзбекстан Қызыл Ярым Ай жәмийетиниң “Меҳир-шәпәәт” орайында “Дене тәрбиясының денени саламат қылыў ушын өтилетуғын шынығыўлары” атамасында семинар.

13. 2019-жыл 10-сентябрь күни Қарақалпақстан Республикалық ойын хәм жеңил атлетика түрлери бойынша қәнигелестирилген балалар-өспиримлер спорт мектебинде “Саламат денени раўажландырыў мәденияты” атамасында мастер класс.

14. 2019-жыл 11-сентябрь Нөкис қаласы хәкиияты мәжилислер залында “Кекселердиң физикалық белсендилигин, саламатлығын сақлаў хәм беккемлеў ушын саламат турмыс тәризин жаратыў” атамасында дөңгелек стол сәўбети.

## ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЯТЛАР:

1. Мирзиёев Ш.М. Еркин ва фарован, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т.: “Ўзбекистон”, 2016.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Т.: “Ўзбекистон”, 2017.
3. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик-ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қойдаси бўлиши керак. Т.: “Ўзбекистон”, 2017.
4. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Т.: “Ўзбекистон”, 2017.
5. Каримов И.А. «Тарихий хотирасиз келажак йўқ»-Т: «Шарқ», 1998.
7. Каримов И.А. «Жамиятимиз мафқураси халқни халқ, миллатни-миллат қилишга хизмат этсин»-Т: «Шарқ», 1998.
8. Каримов И.А. «Юксак маънавият – енгилмас куч». –Т.: Маънавият, 2008.
9. Абу Райхан Беруний «Қадимги халықлардан қалған естеликлер».
10. Таңламалы шығармалары. 1-том Т.Фан.1968.
11. Аминов А. «Жисмоний тарбиянин ижобий таъсири». Т.1990.
12. Нормуродов А.Н. «Жисмоний тарбия». Т. «Ўзбекистон». 1996.

## **МАЗМУНЫ**