

O'ZBEKSTAN RESPUBLİKASI JOKARG'I HA'M ORTA
ARNAWLI BİLİM MİNİSTRLİĞİ

ÁJINIYAZ ATINDAĞI NÓKIS MÁMLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI

Dene mádeniyatı fakulteti

Dene mádeniyatı qaniygeligi

4-B topar talabasi Abdullaev Alpamıstıń

PITKERIW QANIYGELIK JUMISI

**TEMA: «DENE TÁRBIYASINDA DIDAKTIKALIQ PRINTSIPLERDI
QOLLANIWDIŇ ÁHMIYETI»**

Qorgawğa ruxsat beriledi
Dene tárbiyası kafedrası
baslıgı _____ A.Kazakov
_____ 2019.j

İlmiy basshı
p.i.f.d. D.Nurishov

NÓKIS-2019

Teması: Dene tárbiyasında didaktikalıq printsiplerdı qollanıwdıń áhmiyeti

Ma`mleketlik attestatsiya komissiyasınm` qararı:

Pitkeriwshi Abdullaev Alpamıstıń pitkeriw qaniygelik jumısına«___» bahası qoyılsın.

MAK baslıg`ı

MAK ag`zaları

«___» _____2019-jıl

Annotatsiya

Bul qániygelik pitkeriw jumısında sport shınıǵıwlarınıń tiykarǵı printsiplerine keńnen toqtap ótilgen. Bul jumısta sport shınıqtırıwınıń usıllarına, kóp jıllıq tayarlıq protsessindegi sport shınıqtırıwına onıń máwsimlerine, fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw usıllarına itibar berip ótilgen. qániygelik pitkeriw jumısınıń tiykarǵı bóliminde joqarı jetiskenliklerge baǵdarlaw hám tereńlestiriw, shınıqtırıw protsessiniń Úzliksizligi, maksimal fizikalıq jÚklemelerdiń tendentsiyası hám fizikalıq jÚklemelerdi bólistiriwdiń basqıshpa-basqıshlıǵı olardıń tolqın tárizli jánede onıń variatsiyalı bolıwına, sportshılardı tayarlawdı basqarıwına tÚsinik bergen.

Ájiniyat atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı Dene mádeniyatı «Dene mádeniyatı» qániygeligi boyınsha 4-kurs pitkeriwshisi Abdullaev Alpamistinı «Dene tárbiyasınıń didaktikalıq printsipleri» atamasındaǵı pitkeriw qániygelik jumısına

SIN

Abdullaev Alpamistinıń «Dene tárbiyasınıń didaktikalıq printsipleri» atamasındaǵı qánigelik pitkeriw jumısı tiykarınan Sport tayarlıq protsessindegi aktual` máselelerdi sheshiwge baǵdarlangan.

Ol óz qánigelik pitkeriw jumısında tiykarınan dene tárbiyasınıń áhmiyetli printsiplerin keń mániste ashıp kórsetken hám durıs sáwlelendire alǵan.

Pitkeriw qánigelik jumısınıń izbe-izligi (ulıwma strukturası) durıs hám mazmunlı jazılǵan. A.Abdullaev tárepinen jazılǵan qánigelik pitkeriw jumısı studentlerge lektsiyalıq material retinde, ilim izertlew jumısların ámeliy jaqtan alıp barıwda járdemin tiygizedi dep oylayman.

Sport tayarlıq jumısların jobalastırıwda, texnika-taktikalıq tayarlıqlardıń optimal variantların oylap tabıwǵa úlken járdemin tiygizedi.

Ulıwma alǵanda tema jaqsı, mazmunlı grammatikalıq jaqtan durıs jazılǵan házirgi zaman talaplarına tolıq juwap beredi. Jumıstı tolıq qorgawǵa jiberiwge boladı.

Pikir bildiriwshi:

p.i.k N.Qaypov

Ájiniyat atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı Dene mádeniyatı «Dene mádeniyatı» qániygeligi boyınsha 4-kurs pitkeriwshisi Abdullaev Alpamistin’ «Dene tárbiyasınıń didaktikalıq printsipleri» atamasındaǵı pitkeriw qániygelik jumısına

P I K I R

Abdullaev Alpamistin’ « Dene tárbiyasınıń didaktikalıq printsipleri » atamasındaǵı qánigelik pitkeriw jumısın jaqsılap oqıp shıqtım hám tómendegishe pikirge keldim. Tema negizinen sport tayarlıq protsessindegi negizgi printsiplerine, házirgi waqıtta sport tarawındaǵı, jaqsı nátiyjelerge erisiwdegi eń mashqalalı temalardı sheshiwge arnalǵan.

Keyingi waqıtta ilimiy-texnikalıq progresstıń rawajlanıwına baylanıslı sport tarawında sport tayarlıq protsesslerin jobalastırıwdıń taza modellerin kompyuter járdeminde programmalastırıwlarǵa Úlken kúsh salmaqta, bunıń ushın álbette sport tayarlıq protsessiniń wazıypalarına, metodlarına, printsiplerge hám fiziologiyalıq ózgesheliklerine sırtqı hám ishki faktorlardıń tásir etiwine ilimiy dóretiwshilik tiykarında bolıwı lazım.

A.Abdullaev óz jumısında joqarıda atap ótilgen talaplarǵa muwapıq tárizde, óz jumısınıń ilimiy jaqtan dálillengen taqılette keń mánisinde túsindiriwge erisken.

Ulıwma alǵanda A.Abdullaevtin’ qánigelik pitkeriw jumısı jaqsı baxaǵa ılayıq dep oylayman hám jumıstı qorgawǵa jiberiwge boladı.

Pikir bildiriwshi:

p.i.k. Ab.Niyazov

R E J E

Kirisiw

I.BAP. Uyretiudin printsipleri.

- 1,1. Sana hám aktiv printsiipi.
- 1,2. Korizbeli printsiipi.
- 1,3. Uzliksiz sistemalı ótiw printsiipi.
- 1,4. Jumıs kóleminin ásten asıp barıw printsiipi.
- 1,5. İzbe-izligin saqlaw printsiipi.
- 1,6. Jeke printsip.

II. BAP. Sport mashqınıń tiykarǵı printsipleri

- 2,1. Joqarı jetiskenliklerge baǵdarlaw hám tereńlestirilgen qániygelik
- 2,2. Mashıq protsessiniń Úzliksizligi
- 2,3. Maksimal fizikalıq jÚklemelerge tendentsiyanı hám fizikalıq jÚklemeler
- 2,4. sheyiwiniń basqıshpa-basqıshlıǵınıń birligi.
- 2,5. Fizikalıq jÚklemelerdiń tolqın tárizli jáne hár tÚrli (variativli) bolıwı.
- 2,6. Mashıq protsessiniń tsiklligi
- 2,7. Jarıs xızmeti qurılısı menen tayarlıq qurılısınıń (dÚzilisiniń) birligi jáne óz ara baylanısı.

III. BAP. Dene tárbiya teoriyasınıń ulıwma printsipleri.

- 3,1 Dene tárbiyanıń hám áskeriy ámeliyat menen baylanıslıǵı printspi.
- 3,2. Shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw printspi.
- 3,3. Dene tárbiyanıń salamatlastırıwǵa baǵdarlaw printspi.

IV. BAP. Sportqa tayarlaw, baǵdarlaw hám tańlaw jolları.

- 4,1. Fizikalık juklemeler xám dem alıudıń sáykesleniui
- 4,2. Jas óspirimlerdiń fizikalıq aktivliligi.
- 4,3. Densawlıǵı ázzi oqıwshılar menen dene tárbiyanı shólkemlestiriw
- 4,4. Sportshılardı tayarlawdı basqarıw
- 4,5. Organizmniń sport aldındaǵı jaǵdayı

Juwmaq

ádebiyatlar

Kirisiw

Jumistin' aktuallig'i: ha'zirgi waqitta dene ma'deniyati tarawinda ta'lim beriw processinin' tiykarg'I mashqalasi bul sabaqqa qollanilatug'in tiykarg'i metodlardi pedagogikalik didaktikalik prinsipler menen baylanistiriw ha'm sabaq protcessine jan'asha ped texnologiyalardi engiziwden ibaratlig'i. sonin' menen bir qatarda saqlarda dene ta'riyasın elede tan'asha metod ha'm usillardan paydalana turip sabaq processi dawamında oqiwshilardi qandaydur sport turine tan'lap aliw ha'm bul arqali oqiwshilardin' sportqa bolg'an imkaniyatlarin belgilep aliwdan ibarat.

Jumistin' obykti: ha'zirgi ku'nde mektep bag'darlamasi boyinsha mekteplerde alip barilip atirg'an tiykarg'I jumislar tematikalik plan boyinsha bariliwi ha'm sol tiykarında jumislardin' sho'lkemlestiriliwi.

Jumistin' predmeti: bir saatliq is reje tiykarında sabaq processin sho'lkemlestiriw ha'm olarg'a sabaq waqtında qollanilatug'in metodlardin' didaktikalik prinsiplerge tiykarlana otirip oqiwshilarg'a o'tilip atirilg'an tema boyinsha mag'liwmatlardi jetkere bilip bolip tabiladi.

Jumistin' maqseti: Den ta'rbiya sabag'ında oqiwshilarg'a talim procissinde oqiwshilardin' sanasinaunamli tu'rde maxsetke bag'darlang'an xalda tasir jasawdin'ha'm oqiwshilar sanasina dene ta'rbiyasi sabag'inin' didaktikalik mazmun ma'nisin jetkeriw din' jan'asha jollarin tabiw ha'm ta'lim procine engiziw.

Ótken ásirdin 90-jillarınan baslap tayarlıq protsessin basqarıw bir qatar qániyge adamlardıń izertlew ob`ektine aylandı. Olar ózleriniń izertlew baǵdarı etip kibernetikalıq jaqtan jaqınlasıw usılın tiykar qılıp aldı. Sport tayarlıǵına bunday kóz qarasında bolıw, adam organizmi iskerligin arnawÚlı shólkemlenlik basqarıw sıpatında qaraw maqsetke muwpıq.

álbette, bunday tar mániste dene tárbiyası nám sport tayarlıǵı qıyın dinamikalıq óz-ózin basqarıwshı sistemaların basqarıw teoriyasınıń nátiyjesi sıpatında qaraw mumkin. Kibernetikalıq jaqtan sistemalı basqarıw zańlarınıq tiykarı, tek-qana sebepli – aqıbetlerdin baylanıslıǵınıń bar eknligi menen táripleniwshi qıyın

dinamik sistemalar ǵana 6z-6zin basqarıw mumkin degen qulasıǵa alıp keledi. 6z-6zin basqarıwshı sistemalardıń kerekli faktorları teskeri baylanıslar bolıp esaplanadı, olar basqarıwdı maqsetke j6neltkeni ńám optimal, ńámde funksionallıǵın támiynleydi. Bul jaǵdayda, qandayda bir kerekli bolǵan bólimdi qaldırıp qoyıw judá qıyın boladı, sebebi ńár bir kiriwdiń shıǵıwıda kerek boladı.

Mısalǵa, sport nátiyjelerin anıqlawshı sıpat, onı bańalaw usılı, rawajlanıw usılınıń rejelestirilgen nátiyje normaların (molsherin) belgilew, olardı waqıt boynsha bólistiriw tártibi ńám t.b.

Bul jaǵdayda basqarıw protsessi bir tártipke tusedi, jarıs iskerliginiń strukturası (duzilisi) ńám oǵan duwrı keletuǵın sortshılardıń funksional mumkunshiliklerine diaqnoz qoyıw usılı, jarıs barısına tayarlıqtıń turli komponentlerin sistemalastırıwǵa baǵdarlanǵan modeller, usıllar ńám qurallar bekkem baylanıstırıp turadı.

Bul ideyalar uzaq muddetli tayarlıqtıń perspektivalıq dásturın islep shıǵıwǵa 6z rátiyjesin beredi.(Platonov. á9ww)

Tayalıq protsessin basqarıwdıń maqseti, sportshı iskerligin sistemalastırıw, joqarı jetiskenliklerge erisiwdi támiynlewshı maqsetki tayarlıqtı rawajlandırıwdan ibarat. Sport tayarlıǵın basqarıwdıń ob`ekti – sport intizamlılıǵı,onıń tezligi, dáwir li, basqıshlı jaǵdaylarınıń sebebi bolıp qollanılatuǵın shuǵıllanıw ńám jarıs juklemeleri, sport tayarlıq sistemasında ńár qıylı faktorlardıń tásir etiwleri kiredi.

Tayarlıq protsessin basqarıw ńám sport tayarlıq sisteması imkaniyatların (zańlılıqlar, jaǵdaylar, qural ńám usıllar, ńámde trenirovka hám arıstan tısqarı arnawlı ásbaplar, uskeneler ńám tayarlıqlar, qayta tikleniwshı qurallar, klimat) jaǵdayların esapqa alıwda k6zde tutadı. Birinshi tárepten – bul sport tayarlıq protsessin basqarıwdıń judá quramalılıǵın, ekinshi tárepten – ámelge asırılǵan sheshimlerdiń tiykarlanǵan jaǵdayında onıń ulken nátiyjeligin belgileydi.

Trenirovka protsessin basqarıw trener tárepinen sportshınıń belsene (aktiv) qatnasıwında ámelge asırıladı ńám ush topardaǵı ámeliyatlardı 6z ishine aladı.

- Sportshılar náqqında maǵlıwmat jıynaw, bularǵa fizikalıq, texnika – taktikalıq, psixologiyalıqtayarlıq, turli funktsional sistemadaǵı trenirovka nám bellesiwwazıypasına tásirsheńligi, jarıs iskerligi kórsetkishleri kiredi.

- Usı informatsiyalardı náqıyqıy nám berilgen kórsetkishler menen salıstırıw tiykarında analiz qılıw, diydilegen nátiyjege erisiudi támiynlewshi uǵıllanıw námde bellesiw iskerligin jobalastırıw nám anıqlastırıw

- Trenirovka nám bellesiw iskerliginen diydilegen nátiyjege erisiwdi támiynlew, maqset wazıypaları, reje nám baǵdarlamaları, qural nám usıllarda islep shıǵarıw námde tusindirip barıw jolı menen qabıl qılıw.

Sport tayarlıǵı protsessin basqarıwdıń tiykarı bolıp, sporttıń turli nám námme waqıtta ózgermelili imkaniyatları, onıń funktsional jaǵdayınıń ózgeriwi, hámde sportshıdan trenerge kelip tusetuǵın tómendegi tórt turdegi qaytalanıwshı baylanıs náqqında xabarlandırıw xızmet qıladı:

1. Sportshıdan trenerge kelip tusetuǵın maǵlıwmatlar (salamatlıǵı, jumısqa munásibeti, minez-qulǵınıń jaǵdayı)
2. Sportshınıń ózin uslap biliwi náqqında maǵlıwmatlar (tayarlıqtıń kolemi, onıń orınlanıwı, anıqlanǵan qáteler)
3. Tayarlıqtıń tezlikli nátiyjesi náqqında xabarnama (tayarlıq juklemesi náqqında funktsional jaǵdaylardıń ózgeriwleri)
4. Tayarlıqtıń kumulyativ nám kelesi nátiyjesi náǵında maǵlıwmatlar (sportshınıń tayarlıq dárejesiniń ózgeriwi).

Tayarlıq protsessinde sportshınıń turli jaǵdayların basqarıw lazımlılıǵına baylanıshı basqarıwdıń bir-neshshe turlerin sanap ótiw mumkin:

- basqıshlı – ulken strukturalı (duzilisli) tayarlıq protsessleri mashqalasında tayarlıqtı tártipke tusiriwge baǵdarlanǵan(kóp jıllıq tayarlıq basqıshlarında, makrotsikllerde, dáwirlerde)

- kÚndelikli – mikro nám Mazo dáwirindegi shınıǵıwlar, nár turli jarıslar dáwirinde sportshınıń ózin tutıwın sistemalstırıwdı támiynleydi

- tezlikli – náreket etiw nám sharshawdı shıqarıw tártibi, óz aldına tayarlıq nám olardıń mashqalaların orınlaw barısında náreketlerdi bolistiriw, tayarlıq

baǵdarlaması, óz aldına jarıs nám bellesiwlerde sportshı organizminıń tásirsheńligin tártipke tusiriwge baǵdarlangan.

Sportshı jaǵdayın, shınıǵıw nám jarıs iskerligin basqarıwdıń nátiyjeligin bir-qansha elementler menen anıqlanadı, olardı shártli ráwishte ush tparǵa bóliwge boladı.

1. Dáslepki jaǵday

2. Protsess

3. ámelge asırıw

Sonday qılıp, sport tayarlıǵın tártipke tusiriw ushın basqarıw teoriyası, insan organizminin sistema sıpatında ózine munásiplıǵı, kónigiw faktorlarınıń ulıwma zańlılıqlarǵa tiykarlanıwı lazım.

Sport tayarlılıqlarına insan organizminin kónligiwin basqarıw faktorlarına mashqalalı guzetiw sıpatında sport tayarlıqların keltiriw mumkin. Bunday guzetiwdiń tásirin orınlanıp atırnan shınıńıw strukturasını (duzilisin) sáykeslendiriw, shınıńıwlarǵa orınlawdıń dawamlılıǵın, orınlaw jedelligi, shınıqtırıw hám dem alıwdıń tártibi, shınıńıwlarda tákirirlaw muńdarı, náreket wazıypası menen shártlenedi.

I.BAP. Uyretiudin printsipleri.

1.1. Sana hám aktiv printsiipi.

Uyretiu jumısı-bul kuramalı is. Bunda adam iskerliginin psixologiyalıq hám fiziologiyalıq nızamlıqların esapka alıu talap etiledi. Bul nızamlıqlar didaktikalıq printsiplerde orınlı paydalanıladı. Dene tárbiya jumıslarında pedagogikalıq printsiplerdin hámmesi tolıgı menen paydalanıladı. Bular ayırım kurallar hám usıllar menen iske asırıladı.

Xareket kózgalıslarına uyretiudin ózgesheligine saykes tomendegi printsipler paydalanıladı` q. Sana hám aktiv~ w. Korgizbeli~ e. Uzliksiz~ r. Ansattan kıyınga ótiw~ t. İzbe-izligin saklau~ y. Jeke. Dene tárbiyada didaktikalıq printsiplerdi birinshilerden bolıp P. F. Lesgaft kollangan ol ózinin pedagogikalıq sistemalarında dene tárbiya boyınsha bilim beriwdi makullagan. Sana printsiipi tiykarında oqıw jumısların sholkemlestiriude koplegen talaplar koyıladı.

Oqıwshı dene tárbiyanın maksetin hám wazıypasın tusiniui tiyis, sonın menen birge dene shınıgiularının jeke adamnın xar tarepleme rauajlanıp kaliplesiuindegi axmiyetin moyınlauı kerek. Uyretiu-bul uzak dawam etetugin jumıs, sonlıqtan uyrenetugin adamda bir maksetke jetiu ushın sanalı kızıgiushılıqtı kaliplestiriu kerek boladı. Usıgan baylanıslı, sportshı en jokarı natıyjege erisiu ushın turmısta ushırasatugin kıyınshılıqlardı jeniuge umtıladı.

Kızıgiushılıqtı payda etiu hám onı bekkemleu ushın sportshının aldına koygan maxseti ogan tusinikli bolıu tiyis. Oqıwshılardı aldına koyılatugin maxset` “Alpamıs hám Barshınay” test molsherin tapsırıu, sport darejesi talapların orınlau, mekteptin saylandı komandası kuramına tusiu (rayon t. b.). Usılarga baylanıslı xar bir sabaq oqıwshılarga belgili bir, oqıw materialların uyretiu kerek, ol oqıwshıda xareket konligiui hám sapası boyınsha belgili bir iz kaldırıu tiyis. Oqıw materialların uyreniu dawamında oqıwshılardı tek shınıgiudı uyreniu maxseti oqıtıwshını kanaatlandıрмаuı mumkin. Mıs` ayırım oqıwshılar tek juzip uyreniudi yamasa basketbol oynadı maxset etip koyıuı mumkin (al sport darejesi tuuralı oylamauı mumkin). Bunday jagdayda, olarga shek koymay, olardı kızıgiushılıgın

ulıwma dene tárbiyaga katnasın kaliplestiriu ushın xar kıylı ilajlardı paydalangan makul. Oqıwshılardı keleshekтеgi maxsetke kem-kemnen olardıń osiushiligine qarap baǵdarlagan durıs boladı.

Dene shınıǵularının kop kaytalanıu jagdayında oqıwshılardıń kızıǵıushılıǵın paseytpеu ushın sabaqtı xarkıylı turde sholkemlestirip, dene tárbiya kuralların hám metodların ózгertip paydalanıu kerek. (Mıs` sabaqtı ashık xauada, sport sarayda ótiw).

Kızıǵıushılıq, shınıǵılardıń oqıwshının kushine saykesligi menen tıǵız baylanıslı. Juda ansat orınlanatugın shınıǵıular oqıwshılardıń ıklasın tomenletedi. Sonlıqtan shınıǵıudın kuramalılıǵı, kolemi, intensivligi osip barganı makul. Bul, oqıwshılardan mumkinshiligi bolǵanınsha kushti jumsaudı talap etedi hám juuapkershilikti kusheytedi.

Oqıwshının sanalılıǵı-onın oqıw materialına katnası menen anıklanadı` orınlanatugın xareketin axmiyetin tusiniui, orınlangan shınıǵıudın katesin aklauı hám onı duzetiu jolların biliui t. b. Janede xareket kózгалısları xakkındaǵı sanalı bilimi hám alǵan konligiui turmısta hám askeriy iskerlikte ulken axmiyetke iye.

Oqıw-tárbiya jumıslarında sana printsiplerin iske asırıu arkalı oqıwshılarda jedellikti rauajlandırıuga boladı. Bul oqıwshılarda dene shınıǵularına bolǵan intanı kusheytedi. Oqıwshılardıń jedelligi olardıń sabaqqa kalmay katnası, sabaqtı sholkemlestiruide mugallimge jardemshi dene shınıǵuların ózinshe orınlauı hám dene jetilistiriu jolların ózinshe ózlestiriui menen anıklanadı. Jedellilik bir maxsetke baǵdarlangan hám durıs sholkemlestirilgen bolıuı tiyis.

Oqıwshılardıń jetiskenliklerin óz uaktında baxalap hám xoshemetleu jedellikti rauajlandırıuda ulken axmiyetke iye. Tek sabaq uaktında baxalap koymastan, shınıǵılardı jetilistiriu dawamında baxalanılıuı tiyis. Asirese “Alpamıs hám Baprrshınay” test molsherin tapsırıu uaktında baxalanıp barılǵanı makul. Sonday-ak sporttıń turleri boyınsha darejege (razryad) tapsırganlar arnaulı baxalanıp xoshametleniui kerek.

1.2.Korgizbeli printsipi.

Oqıw-tárbiya jumıslarında ken paydalanılıp jurgen “korgizbeli printsip” pedagogikanın teoriyalıq hám ameliy islerinde kennin orın alıp kiyatır. Bul printsip uyretiu hám tárbiyada korip seziu mushelerinin kan tasıuı menen iske asırıladı. Sebebi` shınıgudın kenlikte texnikası menen orınlanıuın korigu arkalı kabil etedi hám onı ózinshe tallaydı.

Dene tárbiya jumısında ”korgizbeliligi” ulken axmiyetke iye, sebebi` oqıwshının iskerligi ameliy xarakterge iye hám shınıgıudı jetilistiriu jumısının barısında seziu musheleri xar tarepleme rauajlanadı.

Ameliy jaktan bilıu seziu menen kaliplesedi. Uyreniletugin xareketin dúzilisi, korinisi adam oyında sırtkı hám ishki retseptorlardın katnası menen kaliplesedi. Mıs` korigu, esitiu, ten salmaklıqtı saklau musheleri hám bulshık et retseptorları katnasadı. Shınıgıu obrazının kaliplesiuinde seziu musheleri bir-birinin xızmetin tolıqtırıp xareketi tolıq uyreniuge mumkinshilik beredi. Kanshelli seziu organları kop katnassa xareket ukıbı hám konligiu tez kaliplesedi, usının tiykarında erk hám dene sapası jaksı rauajlanadı.

Korgizbeli printsipi xareket iskerligin jetilistiriude unamlı jagday payda etedi. Tek, seziu, kabil etiu kasiyetlerdi hám deneni jetilistiriu mumkin.

A. N. Krestovnikovtın aytıuı boyınsha xareketi uyreniude barlıq seziu musheleri tıgız baylanısta xızmet etip birden-bir “Seziu kompleksi” dúziledi. Bul xareketi baskarıu ushın zarurli ukıptı payda etedi. Ayırım jagdaylarda kuramalı xareketlerdi baskarıuda xar kıylı seziu mushelerinin birge xareket etiuı unamlı natiyje bermeydi. Sebebi` bir seziu mushelerinin xızmeti ekinshi bireulerinin xızmetin azziletiui mumkin. Sonlıqtan seziu musheleri xareketin wazıypasına saykes ayırım xızmet etedi. Mıs` shınıgıulardı baskarıuda xareketi baskaratugin seziu mushelerinin axmiyeti ulken. Shınıgıulardı uyreniude seziu mushelerinin biri-birinen óz-ara baylanısıp jumıs isleui ózgerip turadı. Daslepki uakıtlarda korgizbeli kurallardı paydalanganda korigu mushesinin kabil etiuı ulken axmiyetke iye. Kelesi uakıtları xareket seziu mushelerinin axmiyeti arta baslaydı hám korgizbeli usılın tamiyinleydi. Uyretiu jumısında korgshizbeli kuraldın bir tÚri

menen sheklenip kaliuga bolmaydı, al turlerin paydalanıu kerek, bul seziu mushelerinin jetilisiuine jardemin tiygizedi. Xazirgi uakıtta dene tárbiyada kino, videomagnitofon hám baskada texnikalıq kurallar kenen paydalanıladı. Bunday xarkıylı korgizbeli kurallar bir-biri menen baylanıslı bolıu menen bir-birin tolıqtırıp baradı.

Dene tárbiya shınıgiuların uyretiu uaktında korgizbelikti sóz benen sıpatlap tusindiriu durıs boladı. Demek sóz korgizbelilikti taminleudin axmiyetli kuralı bolıp esaplanadı. Oqıwshılardan xareket tajriybesi artkan sayın sóz benen tusindiriu jenillesedi. Solay etip sóz arkalı uyrenetugin shınıgiular tuuralı oqıwshılarda tusinikti kaliplestiriuge boladı.

Oqıw-tárbiya jumısların iske asırıuda korgizbeli kuraldın axmiyeti ullı. Bunı kenen paydalanıu oqıwshılardın sabaqqa kızıgiushılıgın arttıradı, tapsırmalardı tusindiriu jenillestiredi, konligiudi kaliplestiredi hám bilim beriwdi tamiyinleydi.

1.3. Uzliksiz sistemalı ótiw printsiipi.

Bul printsiiptin tiykargı mazmunı jumıs hám dem alıudın iretlesiuı, sabaqtın bir-biri menen baylanıslı, izbe-izligi saklanıp uzliksiz otılıuı. Dene tárbiyada aralıgı saklanıp uzliksiz otılgen sabaq belgili natiyje beredi. Sebebi` dene shınıgiuı natiyjesinde denede unamlı funktsionallıq hám strukturalıq ózgeris payda boladı, eger shınıgiu toktasıa payda bolgan natiyjeler jogala baslaydı. Sonlıqtan dene tárbiya ushın uzliksiz orınlanatugin dene shınıgiuı unamlı jagday tuugızadı. Shınıgiu sabaqlarının uzliksiz otılıuı jumıs hám dem alıudı iretlestirip iske asırılıuı tiyis. Jumıs hám dem alıudı iretlestiriu sabaqtın wazıypasına, oqıwshılardın dene tayarlıgına, jas ózgesheliklerine hám baskada jagdaylarga baylanıslı. Ulıwma dene tárbiya jumıslarının tajiriybesinde shınıgiu sabaqları xaptesine w- e ret otiledi. Bagan kosımsha azangı gimnastika hám shınıgiudın baska turleri otılıuı mumkin. Oqıwshılardın dene tayarlıgı jokarılagan sayın sabaq arasındagı dem alıu intervalı kiskartılıuı mumkin.

Dene tárbiya jumısında shınıgiulardın kaytalanıuı tayın narse. Shınıgiular kaytalanıp koymastan belgili uakit ishinde tolıq sabaqtın ózi hám izbe-izligi

kaytalanadı. Kop marte kaytalau natiyjesinde bekkem xareket konligiui kaliplesedi. Shınıǵıulardı bir-neshe ret kaytalau natiyjesinde denede jumıska marfo-funksionallıq beyimlesiu payda boladı. Usının tiykarında dene sapası rauajlanadı hám erisilgen natiyje bekkemlenedi. Sonlıqtan kaytalau-dene tárbiya jumısın sholkemlestiriudin en axmiyetli tarepinin biri bolıp esaplanadı. Usılar menen bir katar da shınıǵıulardıń variantlı turde otılıuide axmiyetke iye. Mıs` shınıǵıulardıń tÚrinin, mazmunının ózgeriui hám onı orınlaytuǵın jagdaydın ózgeriui, jumıstın koleminin hám paydalanatugın metodlardın ózgeriui, sabaqtın mazmunı hám tÚrinin ózgeriui t. b. Usı shınıǵıulardıń hám sabaqlardıń variantın, kaytalanıuın baylanıstırıp iske asırıu mugallimnin dıkkatında bolıuı tiyis.

1.4. Jumıs koleminin asten asıp barıu printsipi.

Bul printsip jumıs koleminin osip barıuı, intensivliktin artıuı hám kem-kemnen dene shınıǵıu texnikasınıń kuramalı bolıuı menen anıqlanadı. Bul jagday belgili fiziolog İ. P. Pavlovtıń aytıuı boyınsha` denenin juuap beriw mugdarı (sırtkı tasirge) tasir jasaudın kolemine baylanıslı` N. E. Vvedenskiy tasir jasaushı jumıstın mugdarı tuuralı bilay deydi` tasir etiushi jumıs mugdarının deneden tıs jokarı bolıuı, denenin juuap beriw reaksiyasın kusheytpeydi, keresinshe tomenletedi. Sonlıqtan orınlanatugın shınıǵıu oqıwshının mumkinshiligine say bolıuı tiyis. Birak azzi tasir (juda jenil shınıǵıu) denede zarurli funksionallıq ózgeris payda etpeydi. Solay etip dene ushın unamlı jumıs kolemin tanlap alıu talap etiledi. Denenin jumıs kolemine beyimlesiui onın shınıkkanlıǵına baylanıslı boladı. Shınıǵıudın daslepki uakıtlarında denenin tez ózine keliui az jumıs kolemin orınlagan jagdayında baykaladı, al ulken koleimli jumıstan keyin denenin ózine keliui kop uakıtka sóziladı. Bul dene shınıǵıuın keri tasirin anlatadı. Usıǵan baylanıslı shınıktırıu jumısın daslepki uakıtlarında jumıs kolemin osiriui paydasız boladı. Dene shınıǵıuı uaktında jumıs kolemin abaylap jokarılıtu kerek boladı, al juda jokarılap ketiui durıs natiyje bermeui mumkin.

Jumıs koleminin kem-kemnen jokarılauı xar turli iske asırılıuı mumkin` q. Tuurı sızık boylap osiui-jumıs kolemi (sabaqtan sabaqqa, xapteden xaptege t. b.)

jokarıladı, bul jagdayda sabaq aralıgındağı interval kobirek boladı. w. Jumıs koleminin asten asıp barıuı-bunda osiu mugdarı bir-neshe sabaq dawamında turaklı boladı. Bunda keyinde kalıushılardı aldınıgılardıń darejesine jetkeriuge mumkinshilik kobirek boladı hám unamlı natıyjege erisiuge boladı. Natıyjede ulken kolemdęi jumıska denenin beyimlesiui jeterli mugdarda otedi.

e. Jumıs koleminin tolkın tarızlı osiui-kem-kemnen jokarılau jumıs mugdarının birden osiui menen baylanıstırılıp iretlestiriledi, al keyin tomenletiledi. Jumıstın bul tÚri shınıktırıu jumıs kolemin jokarılatıuga mumkinshilik beredi.

Al bunday jagdayda jumıs kolemi menen onın intensivligi arasında karama-karsılıq payda boladı. Sebebi` bul ekeuide belgili uakıtka deyin ten rauajlanıuı mumkin, keyin ala jumıs koleminin jokarılap barıuı natıyjenin bir kalipte bolıuına alıp keledi hám intensivlikti tomenletedi, al intensivliktin jokarılauı jumıs mugdarın tomenletıudi talap etedi. Sonın ushın daslep jumıs kolemi osiriledi, al intensivlik burıngı mugdarda saklanadı yamasa azmaz jokarılatıuga boladı, belgili uakıtın ótiwi menen jumıs kolemi burıngı xalında saklanadı yamasa kemeytileği, al intensivlik mumkinshiligi bolganınsha jokarılatıladı.

Bunday shınıktırıu jumısınan barısında shıpakerdin jardemisiz denegе unamlı jumıs kolemin anıklau kıyın boladı. Mıs` Jana kelip atırgan sportshı jumıs kolemin tajriybeli sportshı sıyaklı orınlauı mumkin. Al, bul ele ol ushın unamlı (optimal`) jumıs kolemi bolıp kalmauı mumkin. Sebebi` Sol kolemdęi (daslepki) jumıstı orınlaudı dawam ete berse natıyje hám den saulıgı tomenlep ketedi. Sonlıqtan beriletugin jumıs kolemi sportshının den saulıgına saykes bolıuı kerek. Dene tárbiyada denegе unamlı jumıs kolemin anıklap bilıu en axmiyetli wazıypalardıń biri. Mugallim okıshılardıń jas ózgesheliklerine saykes jumıs kolemin anıklau menen birge bağdarlamanı hám tekserıu molsherin basshılıqqa alıuı tiyis. Sebebi` Bizdegi duzilgen bağdarlama, oqıwshılarga koyılatugin talaplar ilimiy jaktan hám kop jıllıq tajriybe menen daliyllengen.

1.5 İzbe-izligin saqlaw printsipi.

Bul printsip boyınsha jumıs eki jagdayda iske asırıladı` q. Uyrenilgen xareket arkalı, tanıs emes shınıgiudı uyreniu. w. Jenil shınıgiulardı uyrenip, keyin kuramalı shınıgiulardı uyreniu. Bul eki jagdayda da xareket sapasın rauajlandırıuı, bilim beriwge hám konligiudi kaliplestiriuge baǵdarlangan.

Jana xareket ukııbı hám konligiui burın kaliplesken ukıp hám konligiulerdin tiykarında (jardeminde) payda boladı. Burın uyrknilgen shınıgiular jana materiallardı isleu ushın jardemshi retinde paydalanıladı. Ayırım jagdaylarda jana shınıgiular onısızda uyreniliui mumkin, albette bul uyreniletugin xareketin maxsetine baylanıslı.

Shınıgiulardıń kiyin hám jenilligi onın koordinatsiyalıq kuramalılıǵına hám jumsalatugin kushtin shamasına baylanıslı. Mıs` Turnikte tartılıu koordinatsiyası boyınsha jenil, al orınlau kiyin, kop kush jumsau talap etiledi. Sonın menen birge bul sportshının psixologiyalıq tayarlıǵında baylanıslı. Mıs` biyik gimnastika brevnosında turıu pas brevnoda (uzınına koyılǵan arnaulı agash) juriuge salıstırǵanda kiyin. Sonlıqtan oqıwshılarga kuramalı shınıgiulardı uyretiude jardemshi shınıgiulardı iretlestirip paydalanıu paydalı natiyje beredi.

1.6. Jeke printsip.

Dene tárbiya jumısında oqıwshılardıń jeke ózgesheliklerin esapka alıu arkalı olardıń ukıp mumkinshiligini rauajlandırıuga boladı. Oqıwshılardıń jeke mumkinshiligine qarap uyretiudin zarurlıǵı tomendegilerge baylanıslı`

1. Tayarlanganlıqlarının ózgeshelikleri~
2. Jınıs hám jas ayırmashılıqları~
3. Jumıs kolemine hám sırtkı ortalıqqa beyimlesiushiligi~
4. Shınıgiudı orınlauga jeke katnası.

Klass oqıwshıları menen dene tárbiya jumısı uaktında jeke printsip olardıń dene tayarlıǵın jınısın esapka alıp toparlarga ajratıp tapsırma beriw arkalı iske asırıladı. Daslepki uakıtları, ele oqıwshılardıń jeke ukııbı ayırılmay turgan payıtta, toparga bolip uyretiu usılı jaksı natiyje beredi.

Uyretiudin standart metodın hám ilajların (kuralın) oqıwshılardıń ilgerileushiligi dawam etkenge shekem paydalanıǵa boladı. Eger onın natiyjeligi tomenlese jeke tapsırma beriw usılına otken makul boladı. Bunday jagdayda oqıwshılar baǵdarlama materialların xarkıylı metodlar menen jumıs kolemin hám dem alıudı iretlestiriu menen unamlı uyrenedi. Bunday uyretiu sistemasın duzerde mugallim oqıwshılardıń barlıq jeke ózgesheliklerin esapka alıuı tiyis. (Mıs` psixologiyalıq, ukıp, jumıs, tayarlıǵı t. b.)

Oqıw jumısında jeke uyretiudi oqıwshılar sporttıń tÚrin tanlap algannan keyin paydalangan makul boladı. Jeke tapsırma berip orınlatıudın tiykargı korsetkishi bolıp, oqıwshıda payda bolǵan osiushiliginin turaklılıǵı, oqıw materialların tolıq iyeleui hám olardıń bekkemleniui esaplanadı.

Printsiplerdin óz-ara baylanısı.

Dene tárbiyanın printsiplerin tallaganımızda olardıń mazmunı hám atkaratugın xızmeti bir-biri menen tıǵız baylanıslı hám uksas. Bular dene tárbiya jumısınan nızamlılıqların hám tareplerin xarakterleydi.

Sana hám aktiv printsiipi dene tárbiyanın baska printsiplerin iske asırıda jetekshi axmiyetke iye. Oqıwshılardıń uyretiuge aktiv hám sanalı katnası oqıw materialının jumıs koleminin, (kıyın, jenil) onın mumkinshiligine saykes keliuine baylanıslı. Janede oqıwshılardıń kızıǵıushılıǵın, aktiv iskerligin shınıǵıulardı uyretiudin korgizbeligi, unamlılıǵı, uzliksizligi menen rauajlandırıu mumkin. Demek barlıq printsipler tıǵız baylanıslı. Mıs` Jumıs koleminin asten osiui, izbe-izligin saklau, jeke printsiplerdi paydalanbay turıp jumıs kolemin jokarılatıu usılların iske asırıu mumkin emes.

Atap aytkanda jokarıdagı ayılǵan printsiplerdi jeke paydalanıu tiyisli natiyje bermeydi. Tek barlıǵın biriktirip iske asırıu arkalı dene shınıǵuın wazıypasın durıs sheshiu

II. BAP. Sport mashqınıń tiykarǵı printsipleri

Sportshılar mashqı tiykarında w topardaǵı printsipler bar. Birinshisi qálegen tálim tárbiya protsessine tán bolǵan ulıwma didaktikalıq printsiplerdi qamtıydı. Olarǵa tálim xarakterin tárbiyalawshı ilimiylik, sanalılıq hám háreketsheńlik (jedellik), kórgizbelilik, bekkemlew, sistemalılıq hám izbe-izlik, qolaylılıq, kollektivlik jumıs sharayatında jeke (individual) usıl jatadı.

Ekinshi topar-sport mashqınıń arnawlı printsipleri, olar mashıq tásirleri hám olarǵa sportshı organizminiń reaksiyası, sonday-aq sport mashqınıń qurambólekleri arasındadı nızamlı baylanıslardı sáwlelendiredi. Bul printsipler` joqarı tabıslarǵa (baǵdarlanıw) umtılıw, tereń qániygelestiriw~ mashıq protsessiniń Úzliksizligi~ awırmanlıqtı asırıw izbe-izligi jáne maksimal awırmanlıqqa tendentsiyanıń birligi~ mashıq protsessiniń tsiklligi~ awırmanlıqtıń (nagruzka) tolqın tárizi jáne variativligi) hár tÚrli bolıwı~ jarıs xızmeti qurılısı menen tayarlıq qurılısınıń birligi jáne óz ara baylanısı.

Keltirilgen printsipler (zamanagóy) házirgi sport mashqına tán nızamlılıqlardı ózine qamtıy almaydı. Sport teoriyası-tez rawajlanıp baratırǵan bilim salası, onıń kóp bólimleri empirikalıq tiykarın keńeytiw jáne ulıwmalastırıw, jeke nızamlılıqların qáliplestiriw basqıshında. Jaqın keleshekte sport mashqınıń arnawlı printsipleri sheńberi keńeyiwine guman joq.

2.1. .Joqarı jetiskenliklerge baǵdarlaw hám tereńlestirilgen qániygelik

Jarıs tiykarında sport xızmetiniń jarıslarda jeńiske erisiwge rekord qoyıw h.t.b. niyetleniwde, sport jarısları qatnasıwshıları arasında keskin básekide (konkurensiyada) kórinetuǵın sport nızamlılıqları sport mashqınıń arnawlı printsipleriniń biri sıpatında joqarı nátiyjelerge umtılıwdı alǵa sÚredi.

Joqarı nátiyjelerge mashıqtıń effektivli metod hám quralların paydalanıw, mashıq protsessin hám jarıs xızmetin bárhá kÚsheytiw, turmıs qálpin qolaylastırıw, awqatlanıw, dem alıw hám tiklewdiń sistemasın qollanıwı arqalı erisiledi.

Tájriybeler sonı kórsetedi, bul printsiplerdi turaqlı qollanıw zamanagóy dárejedeги nátiyjelerge jetisiwdi, eń Úlken jarıslarda tabıslı shıǵıwdı támiyinleydi.

Bul printsipti bassılıqqa alıw arqalı sportshılardıń sheberligin jáne sport rekordların Úzliksiz ósiriw mÚmkin. Bir neshe jılar dawamında sport jetiskenliklerin turaqlastırıw zárÚr bolsa da, sońǵı on jıllar dawamında olardıń ósiw tempi toqtamaydı, al ayırım sport tÚrlerinde rekordlardıń sekirip ósiwi bayqaladı.

Joqarı nátiyjelerge umtılıw menen sport mashqınıń sezilerli ayrıqsha belgileri aldın ala belgileydi~ onıń maqsetke baǵdarlanıwı jáne tapsırmaları~ qural hám metodlar quramı, mashıqprotsessiniń kóp jıllıq tayarlıqtıń, makrotsikllerdıń, periodlardıń h.t.b) hár tÚrli dÚzilisleriniń qurılısı, kompleksli baqlaw hám basqarıw sisteması, jarıs iskerligi h.t.b.

Tap usı printsipti sport áspab-Úskenelerin, jarıs ótkeriw sharayatların, jarıs qaǵıydaların mudamı jetilistiriwdi aldın-ala anıqlaydı, olar mashıq hám jarıs xızmeti nátiyjeli bolıwına tásir etedi.

Zamanagóy sporttıń nızamlılıqlarınıń biri sol, bir sport tÚrindegi hár qıylı distsiplinalarda jáne hár qıylı sport tÚrlerinde birdey joqarı nátiyjelerge erisiw mÚmkin emes. Sonlıqtan sport mashqında tereń qániygelestiriw printsiptin saqlaw zárÚr. Bul printsipti ámelge asırıw anaw yaki mınaw sport tÚri baǵdarlamasınıń anıq bir nomerinde shıǵıwǵa tayarlıq protsessi effektivligine tikkeley yaki tikkeley emes tásir etiwshi (jumısqa) iske belgili dárejede kÚsh hám waqıt jámlewdi talap etedi.

2.2. Mashıq protsessiniń Úzliksizligi

Sportshı tayarlıǵınıń hár tárepleme dÚziliw nızamlılıqları (texnikalıq, fizikalıq, taktik, psixikalıq) hám sola menen baylanıslı sportshı organizmi sistemasınıń funktsionallıq rezervin keńeytiw nızamlılıqları uzaq waqıt dawamında turaqlı mashıq etiwdi talap etedi. Bul sport mashqı printsipleriniń biri sıpatında mashıq protsessi Úzliksizligi printsiptin ayırıp kórsetiwdi alǵa sÚredi.

Bul printsipti tómendegi qaǵıydalardan ibarat`

a) sport mashqı kóp jıllıq hám jıl dawamındaǵı protsess sıpatında dÚziledi, onıń barlıq bólimleri óz ara baylanıslı, maksimal sport nátiyjelerine erisiwde bir-birine ǵárezli~

b) hár bir kelesi mashıq sabaǵınıń, mikrotsikldiń, basqıshtıń h.t.b. tásiiri aldınǵılarınıń nátiyjelerine qosıladı, olardı bekkemleydi jáne jaqsılaydı~

v) sport mashqında jumıs hám dem alıs sonday tártipte dÚziledi, anıq bir sport tÚrinde sport sheberligi dárejesin belgilewshi sıpatlardı jáne qabiletlerdi optimal rawajlanıwın támiyinlewi lazım. Bul sonı talap etedi, tákirar sabaqlar, mikro, hátteki mezotsikller sportshılardıń hár qıylı dárejede sharshawında áne jumısqa jaramlılıqtı (kóteriwde) asırıwda yaki qayta tiklewde de ótkeriliwi mÚmkin.

Bul qaǵıydalar hár qıylı jastaǵı hám kwalifikatsiyadaǵı sportshılardı tayarlaw ámeliyatında óz kórinisin tabadı. I sport razryadı dárejesinde nátiyjeler kórsetiwshi jas sportshılardı mashıq etiw protsessinde bul Úlken awırmanlıqları bar sabaqlardı salıstırmalı azıraq qollanıp (hápte mikrotsiklli dawamında q-w) kÚndelikli bir mártebelik sabaqlar menen támiyinleniwi mÚmkin.

Joqarı klass sportshıların tayarlawda bunday rejim burınǵı bar tayarlıq dárejesin saqlap turadı olar ushın Úlken nagruzakada kÚnine w-r sabaq, al háptesine r-u sabaq ótkeriw zárÚr.

2.3. Maksimal fizikalıq júklemelerge tendentsiyanı hám fizikalıq júklemeler kúsheyiwiniń basqıshpa-basqıshlıǵınıń birligi.

Mashıq tásiiri faktorlarına beyimlesiwdiń qalıplesiwi jáne sport sheberligi kran bólekleriniń dÚziliwi nızamlılıqları sonı názerde tutadı hár bir jańa jetilistiriw basqıshında sportshı organizminiń aqırǵı funktsionallıq imkaniyatlarına shekem talaplar qoyıw lazım, bul beyimlesiw protsessi effektivli ótiwinde sheshiwshi áhmiyetke iye.

Bul (kórsetilgen) joqarıda atalǵan printsipti saqlawdıń áhmiyetliligin aldın-ala belgilep beredi`

Mashıq nagruzkasın asırıwdıń baslı nızamlılıqları (aqırına shekem) ele tolıq anıqlanbaǵan. Joqarı jetiskenliklerge tayarlaw basqıshında hár bir sportshı ushın maksimal dárejege erisip, nagruzka jıldan jılǵa ósiwi kerek, degen kóz qaras bar. Nagruzkalardı sekirmeli kóbeytiwde de ruxsat etiledi. Lekin bul bunday {sekiriwler} ge hár tárepleme tayar bolǵanda ǵana islenedi.

Mashıq nagruzkaların basqıshpa-basqısh kóbeytiwde mashıq protsessin kÚsheytiwdiń tómenдеgi baǵdarların ayırıp kórsetedi`

- ulıwma jıllıq jumıs kólemi q00-w00 den qe00-qt00 sabaqqa shekem kóbeytiw~
- háptelik mikrotsikl dawamında mashıq sabaqları muǵdarın w-e ten qt-w0 hám onnan da kóbirekke asırıw~
- bir kÚn dawamında mashıq sabaǵı muǵdarın q den eke shekem kóbeytiw~
- Úlken nagruzkalı sabaqlar muǵdarın hápte mikrotsikli dawamında t-u deyin kóbeytiw~
- sportshı organizminiń sáykes funktsional imkaniyatların mobilizatsiyalawshı (jámlewshi) tańlamalı baǵdardaǵı sabaqlar muǵdarın kóbeytiw~
- arnawlı shıdamlılıqtı asırıwǵa járdem beriwshi {qatal} rejimdegi jumıs kólemin ulıwma ósiriw-jarıs xızmeti kólemin kóbeytiw~
- mashıq xızmetinde sportshı iskenligin asırıw hám onnan keyin qayta tiklew protsessin tezletiw maqsetinde qosımsha faktorlar (fizioterapiyalıq, psixologiyalıq, farmakologiyalıq usıllar) qollanıwdı áste-áste kóbeytiw.

Joqarıda kórsetilgen imkaniyatlardı aqılǵa muwapıq qollanıw (reje boyınsha) sistemanı alǵa ilgenrilewdi jáne optimal jas dáwirinde joqarı nátiyjelerge erisiÚdi támiyinleydi. Ekinshi tárepten, jas óspirim sportshılardı tayarlanǵanda mashıq nagruskalarǵa arnawlı tayarlıq shınıǵıwlarına, qayta tiklewshi protsesslerdi kÚsheytiwshi usıllarǵa h.t.b. gekten tis qunıshıp ketiw olardıń arganiziminiń fizikalıq hám psixikalıq mÚmkinshilikleri salıstırmalı tezirek (tamamlanıwına) tausılılıqqa alıp keledi.

2.4. Fizikalıq júklemelerdiń tolqın tárizli jáne hár túrli (variativli) bolıwı.

Nagruzkalar dinamikası tolqın tárizli bolıwı mashıq protsesiniń hár túrli (qurılıs) dÚzilis birlikleri ushın tán bolıp tabıladı. Bunda nagruzka tolqınları salıstırmalı Úlkenirek birliklerde ayqın kórinedi. Al, ayırım mikrotsikller-de, hátte mezokin (máselen, áste-aqırın kóbeytiw yaki kemeyiw). Lekin nagruzka dinamikasını mikrotsikller seriyasında yaki w-e mezotsikilde kórgende onıń tolqın tárizli nızamlı terbeliwlerin aósat bayqaw mÚmkin.

Mashıq nagruzkalarınıń tolqın tárizliliği mashıq protsessiniń hár qıylı dÚzilis birliklerinde jumıs kólemi hám intensivligi arasındadıǵı óz-ara gáresizlikti hár qıylı baǵdarlı jumıs sáykesligin, awır mashıqlar periodları hám salıstırmalı qayta tikleniw arasındadıǵı, ayırım mashıq sabaqlarınıń baǵdarı hám Úlkenligi boyınsha hár túrli nagruzkaları arasındadıǵı gáresizlikti anıqlawǵa imkan beredi.

hár túrli tolqınlar terbelislerdiń waqıtsha qabıl nızamlılıqların ayırıp kórsetiw qıyın, sebebi olar kóplegen faktorlar menen (anıqlanadı) belgilenedi, solardan-kóp jıllıq hám bir jıllıq tayarlıq basǵıshı, sportshılardıq shaxsıy ózgeshelikleri, anıq bir jarısta shıǵıwǵa tayarlıq ózgeshelikleri h.t.b. Lekin, olar mınalardan ibarat. Tayarlıq jumısı kólemi hám onıń intensivlik tolqınları, qáde retinde, qarama-qarsı baǵdarlangan jumıs kólemi úlken bolsa, (máselen, tayarlıq periodınıń birinshi basqıshında) onıń intensivligi salıstırmalı tómen boladı~ arnawlı tayarlıq usıllar Úlesi kóbeyiwi menen intensivliktiń ósiwi jumıs kóleminiń qısqarıwına alıp keledi. Mashıq makrotsiklleri sheńberindegi hár qıylı baǵdardadıǵı xarakter ádette hár túrli artıqmash baǵdardadıǵı jumıs kóleminiń muǵdarına da iye boladı.

Mezotsikllerdegi hám mikrotsikllerdegi awır jumıs hám Úlken nagruzkalar periodları nagruzkalar tómenlew periodları menen gezeklesip keledi, olar dawamında beyimlesiw protsessi effektivli ótiwi jáne qayta tikleniw ushın jaǵday tuwıladı.

Solay etip mashıq nagruzkalarınıń tolqın tárizli ózgeriwi hár túrli artıqmash baǵdardadıǵı jumıs túrleri, mashıq jumıs kólemi hám intensivligi, sharshaw hám qayta tikleniw protsessleri arasındadıǵı qarama-qarsılıqlardı (awlaq bolıwǵa)

saqlanıwǵa imkan beredi, usı tárizde usılayınsha, mashıq protsessinde sport mashqınıń bir qatar nızamlıqların ámelge asırıwda qural boladı.

Sport mashqı aldında turǵan wazıypalardıń kóp tÚrliligi, sportshılardıń iskerligin basqarıw, zárÚrligi jáne mashıq protsessiniń hár qıylı dÚzilislerinde qayta tiklew protsesslerin basqarıw zárÚrligi nagruzkalardıń kóp tÚrli (variativli) bolıwın keltirip shıǵaradı. Sportshılar organizmine hár tárepleme tásir etiwshi mashıqtıń keń metodları hám quralları, mashıq sabaqlarında, mikro hám mezotsikllerde hár tÚrli nagruzkalardıń qollanılıwı mashıq protsessinde nagruzkalar variativligin belgileydi.

Nagruzkalardıń variativligi sport jetiskenlikleri dárejesin (anıqlawshı) belgilewshi sıpatlardı hár tárepleme rawajlanıwın támiyinleydi. Ol ayırım shınıǵıwlardı, sabaqlar programmasın hám mikrotsikllerdı orınlaǵanda iskerlikti asırıwǵa, jumıstıń ulıwma kólemi kóbeyiwine, qayta tiklew protsesslerin tezletiwge jáne funktsional sistemalardıń sharshawın aldın alıwǵa járdem beredi.

2.5. Mashıq protsessiniń tsiklligi

Mashıq protsessiniń tsikli bolıwı (tsiklligi) sport mashqınıń baslı printsipleriniń biri bul tsikllilik, ol mashıq protsessiniń salıstırmalı tamamlanǵan dÚzilis birlikleri ayırım sabaqlardı, mikrotsikllerdı, mezotsikllerdı, periodlardı, makrotsikllardı sistemalı tákirarlaǵanda kórinedi.

Mashıq makrotsiklleri dawamlılıǵı w-e kÚnnen u-q0 kÚnge deyin~ mezotsikller e ten t-y háptege deyin~ mashıq periodları w-e hápteden r-t ayǵa shekem~ e-r ten qw ayǵa shekem hám onnan kóbirek.

Mashıqtı hár tÚrli tsikller tiykarında dÚziw mashıq protsessi wazıypaların, metodların jáne quralların sistemalastırıwǵa jáne onıń basqa da printsipleri`

Úzliksizlik, ulıwma hám arnawlı tayarlıq birligi~

nagruzkanı kóbeytiw izbe izligi hám maksimal nagruzkalarǵa tendentsiyanıń birligi~ nagruzkalar dinamikasınıń tolqın tárizligi h.t.b. ámelge asırıwǵa imkan beredi. házir mashıq sistemasın jetilistiriwdiń eó áhmiyetli rezervleriniń biri-mashıq xızmetiniń san jaǵınan muǵdarın salıstırmalı turaqlastırıp, mashıq

protsessin optimallashtırıw, bunda mashıq tsiklların (ratsional) aqlıǵa sáykes dÚziw ayırıqsha áhmiyetke iye.

Tsikllik printsipiniń tiykarları L.P.Matveev (qou) tárepinen anıq kórsetilgen` -mashıqtı dÚzgende onıń elementlerin sistemalı qaytalaw jáne sonıń bul payıtta mashıq protsessi nızamlılıqlarına sáykes onıń mazmunın ózlestiriw zárúrliginiń kelip shıǵıw kerek-mashıq protsessiniń qálegen (elementin) bólegin onnan Úlkenirek yaki kishirek quram bólegi menen baylanıslı qaraw kerek-mashıq quralların nagruzkalar xarakterin hám muǵdarın tańlawda mashıq tsiklleri dÚzilisinde olardıń ılayıqlı onıń tawıp, mashıqtıń nızamlı gezeklesip keliwshi basqışları hám periodlarıń talaplarına sáykes ámelge asırıw lazım.

2.6. Jarıs xızmeti qurılısı menen tayarlıq qurılısınıń (dÚzilisiniń) birliǵi jáne óz ara baylanısı.

Bul printsip tiykarında jarıs hám mashıq xızmetiniń óz-ara baylanısın, óz-ara shártligin jáne dÚzilisin sáwlelendiriwshi nızamlılıqlar (jatr) bar.

Mashıq protsessin aqlıǵa sáykes dÚziw onı jarıstı effektivli ótkeriwdi támiyinlewshi jarıs xızmetiniń optimal dÚzilisin qalıplestiriwge baǵdarlawdı talap etedi. Bul effektivli jarıs xızmetin belgilewshi faktorlar haqqında, jarıs xızmetiniń jáne tayarlıqtıń dÚzilisleri arasındaǵı óz-ara baylanıslar jóninde keń tÚsiniklerge iye bolsa ǵana ámelge asadı. Bunda jarıs xızmeti hám tayarlıq quram bólekleri arasındaǵı subordinatsion qatnaslardı anıq tÚsinip alıw zárÚr~

1. Jarıs xızmetin sportshı tayarlıǵınıń integral xarakteristikası sıpatında~
2. Jarıs xızmetiniń baslı (komponentlerin) bóleklerin (starttı, aralıq tezligi dárejesin, finishti h.t.b)~
3. Sportshı jarıs xızmetiniń baslı quram bóleklerin orınlaǵanda háreketler effektivligin belgilewshi integral sıpatlardı (máselen, aralıq tezligi kÚsh qabileter)~
4. Integral sıpatlardıń rawajlanıw dárejesin belgilewshi baslı funktsionallıq parametrler hám xarakteristikalar (arnawlı shıdamlılıqqa tiyisli sıyımlılıǵın hám

quwatlıgı kórsetkishleri, jumıs Únemliligin, baslı funktsional sistemalardıń xızmetindegi háreketsheńlik, hám turaqlılıq kórsetkishleri h.t.b)~

5. Tiykargı funktsionallıq parametrler hám xarakteristikalar dárejesin belgilewshi jeke kórsetkishler (máselen, kislorodtı maksimal qollanıwǵa-aerobik ónimdarlıqtıń integral xarakteristikasına tiyisli kórsetkishler bul áste qısqarıwshı bulshıq et talshıqlarınıń protsenti, jÚrek kólemi, qan aylanıstıń minutlıq kólemi, ókpelerdiń maksimal ventilyatsiyası, kapillyar tarmaqlarınıń sıyımlılıǵı, aerobik fermentlerdiń aktivligi h.t.b).

Bunda sonı aytıp ótiw kerek, sportshı jarıs xızmetiniń tiykargı quram bólkelerin orınlaǵanda háreketler effektivligin belgilewshi integral sıpatlar jarıs xızmetiniń baslı bóleklerine qaraǵanda bir qansha kóbirek variabel`ik kórsetedi, al xarakteristikasını belgilewshi azıraq varibel`lik kórsetedi.

Bunday usıl basqarıw protsessin tártiplestiriwge, jarıs xızmeti dÚzilisi hám sportshınıń funktsional imkaniyatların diagnostikalaw metodu menen oǵan sáykes tayarlıq dÚzilisini, sáykes dárejedege model`ler xarakteristikaları, tayarlıqtıń hár qıylı komponentlerin hám jarıs xızmetin jetilistiriwge baǵdarlangan metodlar jáne qurallar sisteması menen tıǵız baylanıstırıwǵa imkan beredi.

Bul printsipti ásirese basqıshpa basqarıw sistemasın jaratıwda, salıstırmalı uzaǵıraq tayarlıq periodına keleshektegi (perspektivalı) baǵdarlamalardı islep shıǵıwda qollanıw kerek.

III. BAP. Dene tárbiya teoryasınıń ulıwma printspleri.

Dene tárbiya teoryası hám ámeliyatı ulıwma printspleri hám dene tárbiya teoryası usılınıń printspleri dep atalatuǵın printsplerge sÚyenedi. Bulardan tısqarı, dene tárbiyanıń ayırım kórinisleri hám ózgesheliklerin kórsetiwshi (mısal, sport, trenirovkası, kosmonavtlar, ot óshiriwshiler trenirovkası hám t.b.) printspleride bar. Olar bir-birinen ulıwma baylanıslı bolıp, printsplerdıń birden-bir dizimin payda etedi. Eń birinshisi biz dene tárbiya teoryasınıń ulıwma printspleri menen tanısqı shıǵamız. Olar` a) dene tárbiyanıń miynet hám áskeriy ameliyat penen baylanıslıǵı~ b) shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw~ v) dene tárbiyanıń salamatlastırıwǵa jóneltiriw printsipi dep bóleklenedi.

Dene tárbiya protsessinde teoryalıq printspler, bir tárepten, nızam uazıypasın orınlasa, ekinshi tárepten dene tárbiya protsessinde oqıtıwshını teoriya hám metodik tárepten belgili ramka (qálip) ǵa, jolǵa saladı. Pedagogik protsess hám ámeliy xızmetti printsip bar bolıp nızam tárizde ahmiyet kórsetiwı mÚmkin.

Ayırım jaǵdaylarda` printsipke dene tárbiyadaǵı belgili bilimlerdi bir bólegi, yaki xızmetke kórsetpe beriwshi yaki túrlishe óz aldına wazıypanı orınlaw ushın ulıwma tiykar dep qaraymız.

3,1. Dene tárbiyanıń hám áskeriy ámeliyat menen baylanıslıǵı printsipi.

Bul printsip adamlardı háreket xızmetine yamasa miynetke tayarlawda dene tárbiya protsessiniń tiykarǵı sotsial nızamın hám onıń xızmet funksiyasını kórsetedi. hámme dizimlerdi bul nızam óziniń arnawlı kórenisin tapqan. Ayırım adamlar toparı fizkul`tura hám sporttıń xızmet funksiyasına házirgi dáwir turmısındaǵı, ómirindegi tıǵızlıqtı, tereńlikti jumsatıwdan ibarat dep qaraydı. Olar házirgi zaman isler shıǵarıw mexanikası, avtomatikası, industriyası jÚzege keltergen psixik hám dene teń salmaqlıǵın saqlaw ushın sporttı tiykarǵı qural etip almaqta.

Fizkul`tura hám sport dene tárbiya protsessinde ómir ushın kerek bolǵan háreket iskerligin tárbiyalaw hám rawajlandırıwda ǵana ómirlik áhmiyet kásip etiw menen sheklenbey jámiyetlik ómirde de paydalanadı. Tiykarında bolsa al yaki bul fizik

shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw arqalı payda etilgen tájriybe tuwrıdan-tuwrı miynet xızmeti protsessinde ótse ǵana, ol ómirlik.

Tuwrı, velosipedte júriw sheberligi, granata ılaqtırıw hám basqalar tap sol ámeliy áhmiyetke iye. Biraq bul menen dene tárbiyanıń turmıs zárúriyatı ele jeretli sheklenbeydi. Eger sheklense, biz futbol hám basqa orınlanatuǵın dene protsessindegi eń áhmiyetli tiykarǵı faktorlar, turmıs áhmiyetke iye emes, degen juwmaqqa keliwimiz múmkin. Negizinde bolsa biziń dene tárbiya dizimimiz bul shınıǵıwlardı «Turmıs ushın zárúr» deb óziniń pedagogikalıq protsess quramınan shıǵarmaydı.

Dene tárbiyanıń maqseti miynetge hám qorǵanıwǵa tuwrıdan-tuwrı baǵdarlansa ǵana, onda tárbiya arqalı iyelengen tájiriye hám kónlikpeler zapası kóp bolsa, adam tanıs emes sharayatǵa islep shıǵarıwdama, armiyadama qısqa waqıt ishinde tez maslasadı hám zárúr bolǵan miynet xızmeti háreket texnikasın tez iyeleydi.

Anıq bolǵanıday, shaqqan, kúshli, shıdamlı tezlikke iye bolǵan hám mayısıwshı adam jańa háreket sheberligin iyelewde qıyınshılıǵı kem ushraydı. ámelde salamat bolsa, háreket sapası kem bolsa ol adam zárúr bolǵan háreket texnikasın áste ózlestiredi.

Gimnastika shınıǵıwları turmıslıqpaw álbetteá ápiwayı mısalı` Jumıs baslawdan aldınǵı orınlanatuǵın insanlıqqa sharshawdıń, hálsizleniwdiń aldın aladı, organizmniń joqarı xızmet háreketin qabıl etiw támiyinleydi.

Júziw, teń salmaqlıqtı saqlaw apparatı (miyshe) funktsiyasın jaqsılaytuǵın eń jaqsı qural dep dálillengen. Gimnastika Úskenesi- «Kon» daǵı hár túrli shınıǵıwlar salmaqsızlıq sháriyatında, parashyut penen sekiriw, suw astı islerine ańsat maslastıradı.

Sırtqı kórenisinen bul shınıǵıwlar turmıslıq-ámeliy bolmasada, negizinde... Jáne mısal, bizge belgili, samalet hám kosmik kemeniń ushıw tezligi júdá joqarı. Olardıń basqarıwshıları organizminde kútúlmegende hár túrli ózgerisler júz beredi belgili waqıt ishinde miyge kútúlmegende qan barmay qaladı yamasa az baradı. Sebebi, basımniń joqarı yamasa kemligi, tezliktiń júdá joqarı bolıp

esaplanadı. Bul tásirde tez qutılıw bolsa jaqsı rawajlangan dene bulshıq etleri ǵana orınlaydı. Demek dene tárbiya turmıs ushın zárur sonıń ushın dene tárbiya qánigesi dene tárbiya protsessinde miynet hám áskeriy ámeliyatınıń turmıslıq-ámeliy shınıǵıwlardan jetik paydalanıwdı óz hıızmetiniń printspine aylandırıw shárt. Salmaqsızlıq deneni basqarıwdı talap etedi. Batuta, Loping hám basqalardaǵı shınıǵıwlar` kosmonavtlar, trinerovka, shınıǵıwlarınıń tiykarın payda etedi.

Ullı watan urısı hám házirgi zaman áskeriy oqıw shınıǵıwları tájriybesi maksimal avtomatlasqan áskeriy texnika, tez maneivr etiw ushın soldat hám ofitserde joqarı fizikalıq talaplarǵa iye bolıw talabın alǵa sÚrmekte.

Joqarı dárejede uyımlastırılǵan islep shıǵarıw miyneti fabrika jumısshısınan bir tárepleme rawajlanıwdı emes, onan universiallıqtı talap etedi. Ol óz náwbetinde joqarı fizikalıq tayarlıq sıpatları yamasa kórsetkishlerge iye bolıwın talap etedi.

Sonıń ushında miynetti uyımlastırıwdıń joqarı dárejede rawajlangan miynet islep shıǵarıwdı «hár tárepleme rawajlangan shaxs tárbiyası» mashqalasınıń payda bolıwına tábiy.

3.2. Shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw printspi.

Bizge belgili, jámiyete jasaytuǵın hár bir shaxs hár tárepleme rawajlangan bolıwı lazım, sebebi adamlar ruwxıy, hám fizikalıq sıpatların ózinde sáwlelendiren jaǵdayda tuwılmaydı.

Bul sıpatlardıń kámal tabıwı, usı jámiyetlik sháriyatqa hám tárbiya dizimine baylanıslı. Dene tárbiya bolsa tárbiyanıń basqa tárepleri ishinde áhmiyetlerinen biri. Jámiyetlik ortalıq hár tárepleme garmonik rawajlanıwdı hámme waqıt hár jerde insan organları hám sistemalarınıń biologiyalıq rawajlanıwınıń ishki talabı tárizinde qoyadı.

Dene tárbiya potsessi nızamlıqlarında ǵana hár tárepleme fizikalıq garmonik rawajlanıwın jolǵa qoya alıwdıń mÚmkinligi ilimiy tiykarlangan.

Adamnıń ruwxıy, aqlıy qabiletiniń ósiwine eń dáslep sol jámetlik sharayat, sońın ala insandı óziniń ortalıǵın ózgartiriw yamasa usı ózrgertiriw ushın alıp barılǵan xızmettiń rol` oynawın İ.M.Sechenov hám İ.P.Pavlovlardıń tábiy pánlerdegi

izertlewleri arqalı álle qashanlar ilimiy hám ámeliy dálillengen. İnsan organizminiń sırtqı ortalıq penen baylanısında shártli reflekslerdiń áhmiyeti Úlken ekenligin, fizikalıq, hám psixik xızmet basımıy qabıq bóliminde jÚz beretuǵın «waqıtlı baylanıs» arqalı jÚz beriwiniń ámeliy dálili guwasımız.

Olar tálim tárbiya protsessinde bir qatar «ushın shártli reflekslerdi payda etiw» dep tÚsindiredi. Shaxstı hár tárepleme printspiniń dene tárbiya qánigeligine qoyatuǵın tiykarǵı talapları`

q) tárbiyanıń tÚrli tárepleriniń bir pÚtinligine erisiw. Dene tárbiya arqalı erisilgen joqarı nátiyjeni ózi shaxstıń hár tárepleme rawajlanǵanlıǵın belgileydi, dep bolmaydı. Fizikalıq sıpatlarǵa qosıp aqlıy, ádep-ikram, ruwxıy, estetik sıpatlarıda qosıp tárbiyalansa shaxs sonda ǵana unamlı miynet hám watan qorgawǵa tayar boladı.

w) Keń hám ulıwma fizikalıq tayarlıqqa iye bolıw. Jámiyet aǵzalarınıń barlıq xızmetleri belgili mánidegi kásipke, ónerge baǵdarlanǵan bolıwı, buǵan ásirese miynet hám áskeriy xızmet dawamında dus kelemiz. hár qanday xızmetegi utıs fizikalıq tayarlıqqa baylanıslı. Armiya qatarında yamasa miynet frontıda ma ulıwma fizikalıq tayarlıǵı tómen bolǵanlar qıyınshılıqlarǵa dus keledi. Fizikalıq tayarlıqtı jolǵa qoyıw ushın alıp barılǵan rejeli xızmet hár tárepleme garmonik rawajlanıwdıń faktorı bolıp tabıladı.

3.3. Dene tárbiyanıń salamatlastırwǵa baǵdarlaw printsipti.

Dene tárbiyanıń salamatlastırwǵa baǵdarlanǵanlıǵı printspini shuǵılanıwshılardıń fizikalıq shınıǵıwlar menen bánt bolıwıda olardı salamatlıǵına juwap beriw juwapkershiligin ortaǵa taslaydı. Fizikalıq mádeniyat shólkemlestiriwshileri trinerler, mámleket, xalıq aldında shuǵılanıwshılardıń salamatlıǵına juwap berip ǵana qalmaq onı bekkemlewge hám quramalastırwǵada juwap beredi.

Fizikalıq shınıǵıwlar menen shıpaker hám pedagog qadaǵalawı astında shuǵılanılsa ǵana ol unamlı effekt beredi. Nadurıs paydalanıw bolsa shuǵılanıwshı salamatlıǵına unamsız tásir etiw mÚmkin. Sonıń ushın biologiyalıq ózgeshelikleri

jası, jınısı, sawlıǵın esapqa alıw, sistemalı shıpaker hám pedagog qadaǵalawı tárbiya protsessinde jetekshi faktor boladı.

Kelip shaǵatuǵın jaman áqıbetler fizikalıq mádeniyat hám sporttıń abroyına jaman tásir etedi. Sol sebepli shıpaker qadaǵalawı dálillerin aytıp ótiw menen ǵana sheklenbey, tiykarǵı itibar olardıń analizine qaratılıwı lazım.

Dene tárbiya printspleri bir-biri menen óz-ara Úzliksiz baylanıstı talap etedi. Sonda ǵana olar áhmiyetin saqlap qaladı. Shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw printsipi jámiyetlik turmısqa islep shıǵarıw hám áskeriy isin ámelge asıratuǵın hár tárepleme fizikalıq, ruwxıy rawajlanǵanlardı tárbiyalaw mámleket ekanomikası hám qorǵanıwın boljawda áhmiyetli rol` oınaydı.

Ata-babalarımız Abu Ali İbn Sino «Dene shınıǵıwları haqqında qısqasha sóz» inde salamatlıqtı saqlaw rejiminiń tiykarǵı faktorlarınan biri dene shınıǵıwlar menen shuǵılanıw ekenligin aytadı. Awqatlanıw, uyqı, dem alıw rejiminiń kÚn tartibindegi sistemalı dene shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw shınıǵıwlardan keyingi orınǵa qoyadı. Mazmunlı, shegaradaǵı erkin háreketler yaǵnıy dene shınıǵıwlar menen shuǵılanıw kesellikti joq etiw ushın hesh qanday dawalanıwǵa zárÚrliktiń jÚzege kelmewin aytıp ótedi. Erkin, shegaradaǵı mazmunlı háreket tereń dem alıwdı jolǵa qoyadı. Bul menen organizm bulshıq etleriniń toqımaları kislarod penen jeterli dárejedege kislarod menen támiynlenedi. Shınıǵıw etken, shınıǵıw kórgen oranizm ózindegi «kereksiz» di jÚzege keliwine, onıń shıǵarıp taslanıwına kereginen artıqsha energiya sarıplamaydı. Tálim protsessinde shınıǵıw etiwdiń shegarasın tabıw hám onıń salamatılq ushın tásirin anıqlay alıw, tárbiya protsessiniń áhmiyetli kórsetpesine kerek bolsa, nızamına aylanıwı lazım.

Sonıń ushın dene tárbiya diziminiń ulıwma printsiplerine boysınıw dene tárbiyanı ámelge asıratuǵın qánigeden tartıp shuǵılınıwshılardıǵa olardı sawlıǵına itibar beriwdi áhmiyetligin aytıp ótedi. Bunnan kelip shıǵadı pedagogikalıq protsess dawamında ulıwma printsplerge óz waqtında boysınılsa, qoyılǵan talaplar tolıq orınlansa dene tárbiya protsesiniń nátiyjeligi joqarı boladı.

IV. BAP. Sportqa tayarlaw, bagdarlaw xám tańlaw jolları.

Sportqa tayarlawdın tiykargı tareplerin, onın ornın durıs anlap bilıu, ulıma dene tarbiya sistemasında tutkan ornın bilıu, mektep okıtıushıları ushın okıtıushılardı sportqa bagdarlawda xam dene tarbiya sabagının bagdarına saykes sport shınıktırıuın sholkemlestiriude ulken axmiyetke iye.

Sport tayarlıgı bul dene tarbiyasının bir neshe tareplerin oz ishine aladı: bul – talantlılardı sporttın turine saykes anıqlaw, sport shınıktırıu jumısı sport jarısları xam xar turli kurallardan paydalanıp sport natiyjeliligin tamiyinleu. Bulardan baska, sport tayarlıgı sportshılardı oz betinshe shınıgıu isleuin, arnaulı adebiyatlardı tallaw sport uskenelerin onlau, shınıktırıu jumısların ozinshe tallaw t.b. oz ishine aladı.

Sport tayarlıgı tusinigi sport shınıktırıuına karaganda kolemlileu. Birak sport shınıktırıu sport tayarlıgının tiykarın duzedi. Sonın menen katar sport shınıktırıuın natiyjeligi barlık bagdar boyınsha jumıstın sapalı sholkemlestiriliuine baylanıslı. Endi songı temalarda sportqa bagdarlawdın xam sport shınıktırıuın ayrım tarepleri soz etiledi.

Sportqa bagdarlaw ham tallaw.

Okıtıushılardı sport shınıktırıuınan kanaatlanıuı xam sportta jokarı natiyjege erisiui en aldı menen sporttın turin tanlap alıuına baylanıslı. Sportqa shınıktırıu sabagına katnasıushılardı turaklı bolmauı okıtıushılardı tarbiya jumısların kiyinlastıradı xam turaklı sport jamaatın duziuge kesent keltiredi. Sonlıktan da okıtıushılardı sporttın turin tanlap alıuın okıtıushılar xam trenerler iretlestirip bagdarlaw baru tiyis.

Sportqa bagdarlawda xam tanlawda adamnın sol sporttın talabına saykesligi, talantı, ukııbı xam ayırım ozgesheliklerin uyreniu talap etiledi. Sportqa saykes ukııbı degenimiz – onın ozgesheliklerdi tusiniui iskerligi, tez uyrenip bilıui sonday-ak belgili bir iskerligin natiyjeli iske asırıu ushın is ukııbı xam konligiue aytamız.

Sport talantı bul – adamnın anatamo fiziologiyalıq ozgesheligine saykes belgili iskerlik mumkinshiligin jenil xam jokarı natiyjeli orınlawına aytamız.

Okıushılardı sportka bagdarlaganda xam tanlap alıuda jergilikli orınlardagı sport sholkemlerinin mumkinshiligi xam sport turinin rauajlanıu jagdayı esapka alınadı. Sportka tanlap alıu jumısları, jokarı darejeli sportshılardı jetistiriudi uazıypa etip koygan balalar sport metebi, sport kanigeligine bagdarlangan internat mektebi ushin dene tarbiya mugallimi xam trenerler tarepinen alıp barıladı.

Sportka bagdarlau.

Sportka bagdarlau okıushılardı sporttin bir turi boyınsha, onın kızıgıushılıgın, kanaatlanıuın esapka alıp sport shınıktırıu sabagina tartıu ushin uzliksiz jurgiziletugin jumıs x. t. b.

Sportka bagdarlau ushin tomendegi dumıslar iske asırıladı:

á.Ugit nasiyat xam sport boyınsha tusinik beriu jumısları. Uazıypası okıushılardı sportka degen kızıgıushılıktı kaliplestiriu, iskerlik intasın arttırıu.

ğ.Okıushılardı sporttin turleri boyınsha sauatlandırıu dene tarbiyası okıtıushısı tarepinen mektepte sabak uakitlarında xam sabaktan tıs jumıslarda jurgiziledi. Al, ugit nasiyat jumısları mektepte sport jumısların sholkemlestiriu, sport jarısların koriu (sport xakkında diyualı gazeta, mektep radiosı korgizbe) t.b arkalı sholkemlestiriledi.

Sporttin turi boyınsha, dene tarbiyası mugallimi yamasa trener tarepinen gurrin otkeriu. Okıushılarga kalegen sporttin turi boyınsha xabarlama jasau, onın jagdayın tallau t.b.

1.Aldın ala okıushılardıń ukıbın anıklau.

2.Okıushılardıń sporttin kaysı turi menen shugıllanıudı kaleushilerdi belgileu.

Sportka tanlau

Sporttin belgili bir turine tanlau bul balalardıń talantın baxalau xam keleshekte sport natiyjeligin boljau boyınsha islenetugin ilajlar. Ayrım ozinin intasın iske asıralmay eki oyılı bolıp jurgenler menen tanlau majburiy turde jurgizilip, olardı ukıbına saykes sportka bagdarlaydı.

Talantlılardı tanlaganda trener sport natıyjeligine isenedi xam sportshı kalegen turi boyınsha shınıktırıuga katnaganına tolık kanaatlanadı.

Birinshi tanlau bul sabak uaktında sportka ukıbı bar okıushılardı anıklau, olardı sport shınıktırıu sabaklarında izleu xam bolajak sportshı menen tanısıu.

Birinshi tanlaudın belgileri: xareketshenlik ukıbın xam dene duzilisinin ozgesheliklerin baxalau, psixo fiziologiyalık jakların uyreniu, ata anaları menen tanısıu, sportka keliu sebeplerin uyreniu t.b.

Ekinshi tanlauda daslepki kanigeligi uaktında talantın yamasa kemshiligi anıklanadı. Sport shınıktırıu uaktında baklau natıyjesinde daslepki korsetkishlerin belgileydi, jasırın mumkinshiliklerin iske kosadı. Sportta xar kanday jetiskenliklerdi boljau salıstırmalı turde boladı. Kanshelli kop korsetkishleri esapka alınsa katelik jiberiu az boladı. Balalardı sportka bagdarlau xam tanlau ushın uyrengende bir neshe usıllardı paydalangan durıs boladı: sorau, baklau, test otkeriu.

Sportka bagdarlaudın xam birinshi tanlaudın belgileri.

Sportka tanlap alıu sebebi: sport shınıktırıu sabagına bariuının tiykargı sebebi adamnın ishki dun`yasının sportka degen intasın payda etiuu xam kızıgıushılıgının kem kemnen artıp bariuı.

Adamnın sportka keliuinin tiykargı sebepleri: adamnın oz ozin jetislistiriuge umtıluı: xareket aktivligine bolgan talabın kanaatlandırıu: baskalardan kem bolmau ushın umtılu jamiyetshiliktin moyınlauına jetisiui: joldasları menen birge bariu: adamda sporttın kandayda bir tusinik kalıuı t.b.

Sporttın turin tanlap alıudın sırtkı sebepleri bul ugıt nasiyat jumıslarının tasiri, trenerdin shakırıuı, ata anasının kenesi, jasaytugın orınga sport sarayları maydanshalarının jakın bolıuı t.b.

Sportka keliudin baska bir sebebi: bul adamnın ishki dun`yasının talabına muuapık sport iskerligin tanlap, alıuı: sporttın sol turine kızıgıuı ataklı sportshıga elikleu (sonday bolıuga arman etiu).

4.1. Fizikalik yuklemeler xám dem aludıń sáykesleniui

Aurmanlık tusinigi sportshıga shugıllanıu xem jarıs barısında tasirdin shegin minezleniui saulelendiredi. Sonın menen birge jarıs aurmanlıgının xem shugıllanıudın ishki xem sırtkı psixikalık jagdayların keltirip shıgaradı.

Sırtkı fizikalık aurmanlık — shınıgıuga ketken saat kolemi menen anıqlanadı. Bul jerde tayarlık bolimlerine uakıttın saykesleniui; tayarlık shınıgıuının sanı, xer turli bagıttagı tayarlık uazıypasının sanı (aralıkta juurıudın uzınlıgı xem tezligi, sekiriudın sanı x.t.b.).

İshki fiziologiyalık aurmanlık — islenilgen jumıska, organizmnin sezgerligi menen anıqlanadı. Mısalıga, jurek kıskarıuının birligi, dem alıudın birligi, kislorodtı paydalanıuı xem kislorodka bolgan mutajligi arkalı, jumıstın iskerligi (intensivligi) anıqlanadı.

Psixologiyalık aurmanlık — emmotsionallıqtın, shıdam xem ruuxıylık kushinin derejesi menen anıqlanadı. Xer bir psixologiyalık aurmanlıqtın derejesin shartlı turde saulelendiriu ushın ball sistemasında belgilenedi. (I-III kishkene aurmanlık, IV-V ball ortasha aurmanlık, VI-VIII jokarı aurmanlık). Aurmanlıqtın xemme tarepleri birgelikte baylanıslı, sonın ushın birgelikte kollanıladı.

Aurmanlık tasiri astında tayarlık effekti payda boladı. Effektler eki turli boladı: tayarlıqtın tez effekti xem kommulyativ (keyininen tasir beriushi) effekt.

Tez effekt tayarlıqtın bir uazıypasın oteudegi organizm sezimi, xemme tolık tayarlık shınıgıularınan keyin sportshılarda ozgerisler boladı.

Kummulyativ effekt (keyininen tasir etiushi) — xemme tolık tayarlık sistemasınan keyingi, jagdayının ozgerisi. Bolek tayarlık sabagında, aurmanlıklar otilgen tayarlık effektleri, bolajak tayarlıklar menen logikalık (oz betinshe oylanıp) jaktan biriktiriliui kerek. Sportshılardıń organizmine tasir etiu kuralların esapka ala otırıp, tayarlık aurmanlıkları tomendegi minezlerge bolinedi:

á. Uksaslıgı (spetsifikalıgı) — kozgalıs is-xereketi aurmanlıklarının, jarıs xereketi strukturasına, motor (xereket) aparatının isleu rejimine xem kuuatlık almasıu derejesin bildiredi. Bul korinisler arkalı, aurmanlıklar spetsifikalık xem

spetsifikalík emes (kaniygeli xem kaniygege baylanısı jok) bolıp, al shınıgiular jarıs shınıgiuları xem jerdemshi shınıgiular bolıp bolinedi.

ğ. Bagdarlık — bul korinis arkalı aurmanlıklar, boleک fizikalık ukıplardıń rauajlanıuına, texnika-taktika shebelikti jetilistiriuge, psixikalık tayarlıqtın birgelikte rauajlanıuına tasir jasauı kerek. Aurmanlıqtın tasir jasauı saylangan xem kompleksli (kosılǵan) bolıp bolinedi.

q. Dauam etiushiligi (sozılıuı) — Shınıgiulardıń bir neshe sekundlardan, bir neshe minutlarga shekem, xatteki saatlarga sozılıuın anıqlaydı. Sozılıuıń ozgeriui xam shınıgiudı orınlau tezligi xar turli kuuat beriushi mexanizmlerdi jetilistiredi. Shınıgiudıń kıska uakıt ishinde jokarı tezlikte orınlanıuı anaeroblık iskerligin kusheytedi, al ortasha tezlikte orınlanıuı — organizmniń aeroblık iskerligin kusheytedi. (Aeroblık — kislorod baylanısı menen, anaeroblık — kislorodtı kem paydalanıuı).

ń. Intensivlik (kushli isleudin osimi) — uakıt birliǵi ishindegi islengen jumıstın sanı menen minezlenedi, aurmanlıqtın tasir kushin anıqlaydı. (tezlik, xareket sanın, tartılıu korsetkishin x.t.b.).

Kenisliktegi kushli isleudin osimi jurek kısqaıuınıń korsetkishine xam kuuatlılık jetkizip beriushi, osim zonalarına (aymaqlarına) baylanıslı orın almasıp turadı. (Baxalau ball sistemasında otkeriledi).

ó. Dem alıu (tanepis) — retlenip sholkemlestirilgen dem alıu, aurmanlıqtan keyingi iskerlikti oz kalpine keliuin tamiyinleydi xam effektke kusheytedi. Kaytalanıular arasındagı, xar turli dauam etiudegi xam xar turli minezdegi (aktiv, passiv) dem alıu, birdey emes effektke alıp keledi. Tayarlık aurmanlıkları jarıs aurmanlıkları menen tıǵız baylanıslı. Jarıs aurmanlıǵına, tort jıllık tayarlık tsikliniń bir jıl ishindegi jarıslardıń sanı kiredi x.t.b.

Jokarı jetiskenlik sportında, jarıs aurmanlıǵınıń sanınıń kobeyiui baykaladı. Mısalıǵa, jenil atletikadı juırgıshlar bir jıl ishinde U_0 marte startka tusedi, juziushiler h_0 ka shekem, velosipedshiler ah_0 ge shekem, sport oyınlarında h_0-90 oyn.

Sport rezervlerin tayarlauda (ausık kosımsha) jarıs aurmanlıkları usı korsetkishlerge bagıtlangan. Massalık xam jas ospirim sportında, bir jıl ishindegi jarıslardıń bolistiriliui xam sonı sport tayarlıgının uazıypaları menen anıqlanadı xam sportshılardıń jumıs okıu islerine baylanıslı boladı.

4.2. Jas óspirimlerdiń fizikalıq aktivliligi.

qq-qr jas aralıgı mektep oqıwshısınıń fizikalıq mádeniyatın tiklewdiń eń áhmiyetli dáwiri. Bul sotsiallıq, biologiyalıq jaqtan rawajlanıw dáwiri bolıp esaplanadı, sebebi usı dáwirdegi oqıwshılardıń fiziologiyalıq jaqtan rawajlanıwı menen bir qatarda ruwxıy insanıylıq sezimleri qalıpleseı. Bul jasta bulshıq et koordinatsiyasınıń «eresekli» turaqlanıp, háreketiń jeke bioximiyalıq «ońbası» anıqlanadı. háreket hám sporttıń bir tÚri boyınsha shuǵıllanıwǵa qızıǵıwshılıǵı artadı. Jas óspirim psixikasında Úlken ózgerisler jÚz beredi. Onıń sanasınıń, pikirlew protsessiniń rawajlanıwı, abstraktsiyalawǵa uqıplıǵınıń joqarılawı jÚdá ayqın kórinedi.

Ekinshi signal sisteması tez rawajlanadı. Jańa uqıplar hám qozǵalı is háreketlerdi dóretiwde onıń áhmiyeti joqarılaydı. Gimnastikalıq shınıǵıwǵa Úyretkende teoriyalıq usıllardan paydalanıw, tÚsindiriw jumısların puxta alıp barıw kerek.

Jas óspirimlerde jedellesiw protsessi rawajlanıwı menen birgelikte tormozlanıw (irkiniw) protsessleri de kÚsheyedi. Bul jerde bas miydiń Úlken yarım sharı qabıǵınıń irkiw xızmeti tásirini kÚsheyedi, sezimler Ústinen qadaǵalaw dárejese óseı. Biraq jas óspirim anaw yamasa mınaw háreketlerdi sapalı irkiw uqıbın iyelegeni menen onıń sırtqı tásirlerge tásirsheńlik dárejese Úlkeyip, teń salmaqıslıq halına ótiw bayqaladı. Bunıń bári onıń minez-qulqınıń boljap bolmas tez ózgeriwleri arqalı kórinip, tárbiyashılar, ata-analar hám basqa eresek adamlar menen shiyelenisken qatnaslar jasawǵa májbÚrleydi. Mine sonlıqtan jas óspirimler ya «jÚdá jaqsı», ya «jÚdá jaman» bolıp, basqa adamlar ushın da usılay bolıp kórinedi. Biz qq-qr jas balalar psixologiyasına jeterli dárejede kewil bóliwimiz kerek. Muǵallım balalar psixikasın qansha jaqsı tereń bilse, sonshelli basqarıw ańsat hám effektli boladı. Bir jaǵınan dene shınıǵıwları arqalı balanıń óz abıroyın

kóteriwe umtı́ıwın xoshametlese, ekinshi jağınan usı jastağı balalardıń den sawlıđınıń joqarı dárejede rawajlanıwı menen bir qatarda olarda ishki dÚn`ya sezimleri tárbiyalanadı.

Jas óspirimlerdi fizikalıq jaqtan tárbiyalawda fiziologiyalıq ózgesheliklerin esapqa alıw kerek. Tirek-háreket aparatınıń quramı hám qurılısı, nerv hám bulshıq et sistemasına tásir jasaydı. Mısalı shekten tıs fizikalıq jÚklemeler qatayıw protsessiniń tezleniwın domalaq sÚyeklerdiń uzınlıqqa ósiwin páseytedi, bul óz gezeginde bala denesiniń hár qıylı buwınlarınıń teń salmaqta ósiwine tosqınlıq jasaydı.

hár túrli organlardıń hám sistemalardıń unamsız ósiwi, eger jas óspirimlerdiń fizikalıq jaqtan ósiwin qatań túrde qadađalanbasa jađımsız nátiyjelerge alıp keledi, arqa hám qarın bulshıq etleriniń bekkemleniwın támiyin ete almaydı. KÚshli hám bir qalıptegi tásirde jas óspirimde shekten tıs irkiliw keskin bayqaladı.

Sonlıqtan orta mektep jasındağı balalar menen shıdamlılıqtı anıqlawđa baylanıslı shınığıwlar ótkergende usılardı eske alıp, bala dıqqatın bir shınığıwdan ekinshi shınıđıwđa tez awdarıp, jÚklemeler túrin kóbeytip, shuđıllanıwdıń oyın túrin (formasın) paydalanđan maqsetke muwapıq boladı.

Bul jasta balanıń ulıwma fizikalıq sıpatları bolđan tezlik hám tezlik-kÚsh uqıpları joqarılaydı. Bunda unamlı sıpatlardıń rawajlanıwınıń tiykari tezlik bolıp esaplanadı. Oqıwshılardıń ulıwma fizikalıq rawajlanıwınıń qalıplesiwinde tezlik hám kÚsh-tezligi sheshiwshi áhmiyetke iye ekenin ilimiy izertlewler menen dáliyllengen.

KÚndelikli «kÚn tártibi» fizikalıq rawajlanıwda eń áhmiyetli rol` oynaydı.

qq-qr jasar balalar ushın háreket xızmetin rawajlandırıw onıń ayırmashılıqlarına sáykes bolıp, soğan uqsas hám say bolđan shınığıwlardan paydalanıwdan ibarat. Bul bağdarda sport Úskenelerin (snaryadların) tańlaw áhmiyetli. Tez háreket jasawđa kesent beriwshi awır jÚklemeler qadağan etiledi. Tez juwırıw, sekiriw, jeńil snaryadlardı ılaqtırıw, gimnastikalıq shınığıwlar. Sonıń ishinde gantel` menen orınlawshı gimnastikalıq shınığıwlar, velosiped, jÚziw basseynlerinde, kóplegen háreketli hám sport oynıları, uqıplılıq, sezgirlik (reaktsiya) tezligin, tez háreket

hám qozǵalıwdı talap etiwshi shınıǵıwlar bolıp, mine usılardıń bári jas óspirimge kÚsh tezlik qásiyetlerin rawajlandırıwdıń quralı bolıp esaplanadı.

Jas óspirimlerdeń fizikalıq aktivligi shólkemleskenlik tÚrde` fizkul`tura sabaqlarında dene tárbiyası tánepislerinde, aktiv dem alısta, turistik sayaxatlarda hám t.b. ámelge asırıladı.

Kólemi u0-o0 minutlıq, háptesine w-e márte shınıǵıwlar shólkemlestiriledi. e0-y0 minutlıq mashqlarda tiykarǵı bólimde baslı dıqqattı tezlik hám tezlik-kÚsh shınıǵıwlarına awdaramız. Kóbinese gimnastikalıq shınıǵıwlar izbe-izlik (seriyalıq) xarakterde orınlanıwı kerek. Bir tÚrdegi shınıǵıwlar izbe-izlikte bir neshshe mártebe tákirarlanıwı jaqsı nátiyje beredi. Shınıǵıwlardı orınlaw jiyiligi joqarı shekte bolıp, qaytalawlar hám izbe-izlikler arasındaǵı tánepisler tolıq qayta tikleniwge imkaniyat beriw kerek. Shuǵıllanıw forması tÚrinde, tayarlawdıń áhmiyetli elementi jarıs fizikalıq jÚklemeler bolıp esaplanadı.

Usı jastaǵı balalardıń jarısqa degen talabınıń maksimal dárejesin esapqa alıp, olarǵa basqalar menen kÚsh sınasıwǵa jaǵdaylar tuwǵızıw kerek. Jas óspirimlerde fizikalıq tárbiyalawdıń maqseti jańa sport tabısların qolǵa kirgiziw ǵana emes, sonıń menen bir qatar da tálim-tárbiya beriw máselesi sheshiledi.

Bul maqsette usı dáwirdegi jas óspirimge fizikalıq tárbiya beriwdiń bas baǵdarı balada izbe-iz kÚndelikli sport penen shuǵıllanıwǵa qızıǵıwshılıǵın arttırıp, sap deneli, deni saw bolıp ósiwge baǵdarlaw kerek. Oqıwshılarda sport minez-qulıq tiykarların qalaw, kÚsh-ǵayratın boyına jıynap qıyınshılıqtı jeńiw, islegisi kelgen nárseni islemey, kerek nárseni islewge ózin baǵındırıw, sátsizlikler aldında taysalmaw, qoyılǵan maqsetine jetiw ushın tınbay miynet etiw uqıbın rawajlandırıw bolıp tabıladı.

4,3. Densawlıǵı ázzi oqıwshılar menen dene tárbiyanı shólkemlestiriw

Oqıwshılar densawlıǵına hám dene tayarlıǵına qarap Úsh meditsinalıq toparǵa ajratıladi` tiykarǵı, tayarlıq hám arnawlı. Tayarlıq toparǵa ajratılǵan oqıwshılar (densawlıǵın ázzilew, dene tayarlıǵı jeterli emes) sabaq waqtında tiykarǵı topar oqıwshıları menen birge oqıydı hám bir baǵdarlamanı Úyrenedi. Eger sabaq waqtında oqıwshılar oqıw toparlarına bólinse, ol jaǵdayda olardı bir oqıw toparına biriktirgen maqul boladı. Joqarı kÚsh jumsap orınlanatuǵın shınıǵıwları orınlaǵanda olarǵa jeńilirek talap qoyladı. Tayarlıq toparına kiretuǵın oqıwshılarǵa qosımsha dene tayarlıǵı sabaǵına qatnasıw usınıs etiledi.

Arnawlı meditsinalıq toparǵa densawlıǵı boyınsha ulıwma baǵdarlama sabaǵınan azat etilgen oqıwshılar kiredi. Bular ushın baǵdarlama olardıń ózgesheligin esapǵa alıp ulıwma baǵdarlamaǵa tiykarlanıp dÚziledi. Sabaq waqtında bulardıń densawlıǵın bekkemlewge, shınıqtırıwǵa, dene hám aqıl iskerligin joqarlatıwǵa, organizmniń fiziologiyalıq aktivligin joqarlatıwǵa ayrıqsha kewil bólinedi.

Baǵdarlamada gimnastika shınıǵıwları, háreketli hám sport oyınlarınıń elementleri, jeńil atletika boyınsha teoriyalıq maǵlıwmatlar berilgen. Teoriyalıq materiallarda gigiena, organizmge shınıǵıwlarıń tásiri, dene tayarlıǵınıń qurallarına, densawlıqtı bekkemlew máselelerine dıqqat awdarıladı.

Baǵdarlamada gimnastikalıq shınıǵıwlarǵa orın berilgen` sapqa diziliw, qayta diziliw, hár tárepleme rawajlandırıw shınıǵıwları, gimnastikalıq shınıǵıwları zat penen orınlaw, teń salmaqlılıqtı saqlaw, tantsa shınıǵıwları, aralas, ápiwayı asılıp turıw hám tayanıw shınıǵıwları berilgen. Texnikalıq usıllar basketbol, jeńil atletika bólimlerinde Úyreniledi. ásirese dem alıw shınıǵıwlarına kewil bólinedi. Biraq, tezlikti, kÚshti, shıdamlılıqtı talap etetuǵın shınıǵıwları retlestirip sheklewge ruxsat beriledi. Sonday-aq, uzaq aralıqqa jÚriwge, juwırıwǵa shekleniw qoyladı. Sekiriwdi qısqa aralıqtan juwırıp sekiriw talap etiledi. Shınıǵıwlarıń texnikasın Úyrengende birinshi ret háreket koordinatsiyasına hám onıń ritmine dıqqat awdarıladı. Dene tárbiya oqıtıwshısı balalardıń funktsionallıq mÚmkinshiligin esapqa alıp shınıǵıwları retlestirip tekserip turıwı tiyis. Arnawlı meditsinalıq

toparda sabaq waqtında hár bir oqıwshıǵa jeke qatnas jasaw Úlken áhmiyetke iye. Bul topardaǵı oqıwshılardı taza háwada aktiv dem alıwǵa, hárqıylı oýınlarǵa tartıw, shamasına qarap sport-massalıq jumıslarǵa qatnastırıw durıs boladı. Bular menen sabaq kesteden tıs waqıtları, arnawlı tayarlıǵı bar oqıtıwshılar tárepinen shólkemlestiriledi. Sabaq ótiw ushın bir-birine jaqın klasslardan oqıwshılardı jıynap, topardı qw-qt balaǵa toltıradı. Sabaqqa hámme qatnasıwı shárt. Usı topardaǵı balalarǵa shıpaker tárepinen anıqlanǵan densawlıq jaǵdayın oqıtıwshı biliwi tiyis.

4,4. Sportshılardı tayarlawdı basqarıw.

Basqıshlı basqarıw iri struktrulalıq shólkemlerde maqsetke erisiw hám tiykarǵı wazıypaların anıq elementler tiykarında sheshimin, kóp jıllıq makrostuktura basqıshı tayarlıǵın, tayarlıqtıń tiykarǵı tÚrin, makrotsikldı, dáwirin yamasa protsessti támiynleydi. Basqıshlı basqarıwdıń nátiyjeliligin ulıwma sondaǵı faktorlardı anıqlaydı.

- Makrostrukturanıń anıq elementi juwmaǵında, sportshınıń eriskenligi:
- Lazım bolǵan tayarlıq dárejesi haqqında anıq bir kóz-qaraslardıń bolıwı
- Fizikalıq, texnikalıq, texnik hám psixologiyalıq tayarlıqlardıń wazıypaların sheshiw quralları hámde usıllardı waqıt boyınsha bólistiriwde nátiyjeli hám aql menen is tutıw kerek.
- Tayarlıq protsessiniń nátiyjeliligi hám oǵan ózgerisler kirgiziwdi baqlap barıw ob`ektiv sistemalı bolıwı.

Kóp jıllıq tayalıqtıń hár bir basqıshı, makrotsikl, dáwir hám taǵı basqalar óz aldına qoyǵan maqseti óz wazıypalarınan kelip shıqqan halda basqarıw sistemasın belgileydi.

Máselen, kóp jıllıq tártipke tÚsiriwdiń dáslepki basqıshında yaǵnıy tayalıqtıń baslanıwında, basqarıw prtsessi hár tárepleme payda bolǵan texnikalıq tayarlıqqa, fizikalıq sıpatlardıń tiykarlanǵan eń áhmiyetli nátiyjelerge erisiwdi, bular tezlik, quwatlılıq, shaqqanlılıq, biymlesiw, belgili bir sport tÚriniń eń kerekli funksional

sistemaların mÚmkinshilikleri, baslanǵısh tayarlıqqa sáykes bolǵan psixologiyalıq sıpatlar hám basqalar.

Joqarı nátiyjege erisiw wazıypası turǵan waqıtta jeke mÚmkinshiliklerdi maksimal iske salıw olardı jarıslardı kórsete biliw dáwirinde basqarıw protsessi basqasha jónelisti payda etedi hám retlestirilgen nátiyjege jetisiwdi támiynleytuǵın, sport sheberliginiń eń joqarı dárejesin kórsete biliw zárÚrligine boysınadı. Bular joqarı nátiyjelerge erisiwge baǵdarlanǵan tayarlıqtı basqıshlı basqarıw protsessi kózde tutqan dáhirde ámelge asırılatuǵın bir qatar ámeliyatlar menen baylanıslı. Basqıshlı basqarıwdıń nátiyjeligi áwele, jarıs iskerliginiń quramalı sisteması hám ol yakiy bul sport jónelisinde, soǵan say ráwishte tayarlıq kóriw, strukturası hámde onıń anıq turi boyınsha tusinikke iye bolıwı menen anıqlanadı (Platonov. á9hń, Polishuk. á9ÚÚ). Jeterli dárejede anıq hám hár tárepleme bilimler bar bolsa basqıshlı basqarıwdıń basqa dáwirlerinde de jeńiske Úmit qılsa boladı. Jarıs iskerliginiń hám tayarlıq dárejesi haqqındaǵı maǵlıwmatlardıń bir jaqlılıǵı, xabarǵa iye bolmaw tayarlıq protsessin basqarıw imkaniyatların shegaralaydı.

Máselen, eger jarıs iskerligi strukturasında kerekli óz betinshe pikirler bolmasa yamasa tayarlıq strukturasında texnikalıq hám fizikalıq tayarlıq dárejesi menen baylanıslı bolǵan kórsetkishler bar bolıp, biraq taktikalıq yaki psixologiyalıq tayarlıq kórsetkishleri tÚsip qalǵan bolsa ǵana jÚz beredi. (á99ó)

Basqıshlı basqarıw dáwirinde eń bir kerekli ámel sıpatında jarıs iskerligin hám tayarlıq modullerin islep shıǵıw keltiriledi, olar jarıstıń málim bolǵan basqıshında móljel sıpatında qollanıluwı kerek. Keyingi ámeller bul sportshınıń funksional imkaniyatların, onıń tayarlıq dárejesin, jarıs iskerliginiń nátiyjeliligin bahalaw hám kerekli maqsetke erisiwi ushın jeke maǵlıwmatlardı model menen salıstırıw bolıp tabıladı. Keyin-ala rawajlandırıwdıń ulıwma texnologiyası islep shıǵıladı, belgili basqıshta jeke wazıypalardı sheshiwge derekli máseleler qoyıladı hámde olardı sheshiw ushın nátiyjeli qural hám usıllardan tańlap alınadı. Keyingi ámel wazıypanı durıs qoyıw, tayarlıq protsessinde qural hám usıllardı durıs bólistiriwden ibarat. Bul dáwirde sońǵı usılları bolıp ámeldegi kórsetkishlerdi salıstırıw jolı menen onıń optimal variantların kórsetedi.

Basqıshlı basqarıw eń áhmiyetli tárepi bolıp, kórilip atırǵan dáwir ámeliyatlarǵa tiyisli bolǵan maǵlıwmatlardıń hám imkaniyatlardıń mÚtájlik ushın xızmet etedi. Jarıs belsendiligi hám strukturası hámde sportshınıń tayarlıǵı hámde anıq kórinislerge tekseriw dÚzilisi, trenirovka dáwirinde model kórsetkishleri islep shıǵılǵanda ǵana anıqlanadı. Rejelestirilgen nátiyjeniń tiykrǵı sıpatında kórsetilip, kózlengen tayarlıqtıń nátiyjesine erisiw ushın jerdiń óz ara baylanıslılıǵı itibarǵa alınıwı kerek, tayarlıqtıń hám jarıstıń erisilejaq nátiyjeleri kózlengen bolıwı kerek, yaǵnıy maqset hám wazıypasın tuwrı qollap, tayarlıq hám jarıs belsendelik faktorlardıń nızamlılıqları nátiyjesiniń baqlawdı támiynlew, jaman jaǵdaylarda profilaktikalıq qadaǵalawdı támiynlew hám t.b.

Basqıshlı basqarıw dáwirinde málim sport tÚriniń ózine tánligi kelip shıǵqqan jaǵdayda basqıshlı basqarıw dáwirindegi tÚrli praktikada qollanılatuǵın bilimlerdiń anıq bolıw kerek bolsa mÚtájlikti itibarǵa alıw kerek.

Atap ótsek, jarıs belsenelik strukturası hám oǵan durıs keletuǵın tayarlıq strukturasını analiz qılǵanda anıq sport tÚri hám oǵan belgili tÚrinde sport jetiskenlikleri qásiyetlerin anıqlawshı belgileriniń ob`ektiv qadaǵalawǵa tayanıw kerek. Bunda hár bir sport tÚriniń ózine tánliginen kelip shıǵatuǵın talaplardıń anıqlılıǵı hám hár tÚrligine itibar beriw kerek.

TÚrli sport tÚrlerinde hámde jarıs dÚzilislere; hár tÚrli strukturalıq toplamlardı tayarlaw waqtında basqarıw sheshiminiń ámelge asırılıwın belgileydi. Mısalı: 9-á0 aylıq jarıs dáwirine iye bolǵan dÚzim, nátiyjeli hám hár tárepleme tayarlıq hám tolıq jarıs nátiyjelerin birlestiretuǵın qıyınshılıqlar tuwrısında sport tuwrısında sport tayarlıǵınıń bir qatar negizler hám nızamlılıqlarında qollanıw imkaniyatlardı bermeydi. Dáwirliklik sport tÚrleri jarıs dÚzimlerinde, aynıqsa máwsimlerde táriplerge yie bolǵan (shańǵı sportı, eskek esiw) aynıqsa sport tÚrleri hám dáwirlerge bóliw usılın qolay jaǵdaylar jaratadı.

Sportshılardıń qábiliyetleri kóp jıllıq tayarlıq basqıshları makrotsikl dáwiri ósiwshi menen tayarlıqlar tolıq tásir ettiriwshi quramı hám ásbapları hám ózgerip baradı.

Mısalı, jÚgiriwshiler, jÚziwshiler hám uzaq aralıqqa basıp ótiw ushın arnawlı shıdamlılıq sıpatında rawajlandırıwdı, salıstırmalı qábiliyetti osiwriw bolǵan hám

kóp jıllıq tayarlıqtıń baslanıw dáwirinde, kislorodtı jutıw, bir minut dawamında dem alıw kólemi, jÚrek urıw qusaǵan anıqlıqlardı jaqsılaw menen jetiskenliklerge erisiw mÚmkin bolıp, joqarı dárejeli sportshılar ushın bul jol jetiskenlikke iye emes, bul jaǵdayda háreket energiya menen támiynleniwı dÚzilisiniń anıqlıǵınıń shıdamlılıq penen islew, jetilistiriw jollarına iye bolıwı kerek.

Kúndelikli basqarıw.

Basqarıwdıń bul tÚri ayırıqsha jarıs hám ósiw nátiyjelerin, tayarlıǵınıń mikro hám mezo dáwirlerinde shınıǵıwlar dáwiriniń quramalılıǵı menen baylanıslı. Kúndelikli basqarıw shınıǵıwlar tásiri jarıs hám dem alıw kÚnleriniń qayta tikleniwshi hám jumıs qábiliyetiniń joqarılanıw faktorların islep shıǵıwdı hámde ámelge asırıwdı kózde tutadı. Bunda, tiykarǵı shártler sıpatında tómendegilerdi keltiriw mumkin:

- shuǵıllanıw protsessinde tÚrli joqarı kólemdegi jÚklemeler menen shuǵıllanıwlar alıp barıp atırǵanda, olar arasında tereń qatnastı támiynlew
- bul bir tárepten, kóllikpe protsessin jeterli dárejede qoshemetlew bolsa, ekinshi tárepten usı protsesslertiń unamlı ótiwi ushın imkaniyatlar jaratadı
- jÚkleme hám tikleniw mikro dáwirlerindegi qatnasın maqsetke muwapıqlastırıw kónlikpe protsessiniń sapasınıń tiykarı bolıp esaplanadı

Makro hám mezotsiklerde tÚrli Ústemliklerge qaray tayarlanıw, shuǵıllanıw hámde jarıs jÚklemelerdiń optimal qatnası. Pedagogikalıq hám qosımsha qurallardı kompleksli qollanǵan halda (fizikalıq, farmokologiyalıq, psixologiyalıq, klimat, material-texnikalıq) islew qábiliyeti, tikleniw hám kónlikpe protsesslerin baǵdarlanǵan halda basqarıw.

Kúndelikli basqarıw imkaniyatların ámelge asırıw eki jol menen alıp barıladı.

Birinshi jolı- bul shuǵıllanıw protsessleri, shuǵıllanıw kÚnleriniń Úlgili modelleri, mikro hám mezo dáwirleri, shuǵıllanıw dástÚrleriniń uyımlasıwı, tikleniw hámde qoshemetlew quralları sıyaqlı standart bólimlerin qollaw menen baylanıslı.

Bunday «bólikler hám olardıń tiykarında miynet etiw protsessinde sharshaw hám tikleniw zańlılıqların bildiriwshi, tÚrli baǵdardaǵı, ya bolmasa dawamlılıǵı, tásir

etiwiwshi faktorlarǵa kónlikpeniń payda bolıwı, shuǵıllanıw hám jarıs iskerliginde sportshı organizimine ulıwma hám kumulyativ tásir etiwi hám basqada táreplerin ashıp beriwshi ilimiy jaqtan tiykarlanǵan ideyalar jatırıptı. Shuǵıllanıw protsesslariniń bunday strukturaları, elementleri tájiriybelerden kelip shıqqan jaǵdayda islep shıǵılǵan, sportshınıń hár túrli sport túrleri menen shuǵıllanıw atırǵan sportshılardı tayarlawda sınavlar ótkerilgen. Ekinshi jolı- sportshınıń miynet iskerlik qábiliyetin kúndelikli baqlap barıw, sharshaw hám tikleniw protsessleriniń rawajlanıwı, shuǵıllanıwlardıń tásir etiwiwshi faktorlarǵa beyimlesiwshiligi, tiykarǵı funktsional sistemalariniń múmkinshilikleri hám olardıń túrli fizikalıq júklemelerge tásirshenligi hám basqalarǵa tiykarlanadı. Bul jol qosımsha bilimlerde, arnawlı úskenerlerde, qánigelerde (fizioterapevtler, bioximikler hám basqalar) sportshınıń kúndelikli jaǵdayın bahalaw hám sonday qılıp shıqqan jaǵdayda shuǵıllanıw júklemeleri mikro dáwirlerde miynet hám demalıw waqıtların rejelestiriw, shuǵıllanıwdıń ónimli táhiri bar qurallardı tańlaw imkaniyatları jaratadı.

Tezlikli basqarıw.

Tezlikli basqarıw – jarıslar, gúres, jeke gúresler barısında óz aldına shuǵıllanıw hám olardıń kompleksin orınlaw barısında sportshınıń funktsional sisteması, hárekettiń diydilegen oylarına erisiwi názerde tutıladı.

Basqarıwdıń bunday túri tezlikli baqlaw qurallar járdeminde alınatuǵın kórsetpelerden paydalanıw, alınǵan nátiyjelerdi salıstırıw, olar tiykarında shınıǵıw hám jarıs iskerligine ózgerisler kirgiziwler menen baylanıslı. Negizinde, tezlikli basqarıw tayarlıqtıń túrli barısında, sonıń menen birge, fizikalıq, texnik-taktik tayarlıqtıń, onı jetilistiriw dárejesin sheshiwshi faktor bolıp esaplanadı. Tezlikli basqarıw maalıwmatları tiykarında óz aldına ótkeriletuǵın shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı hám sanı olardı orınlaw barısında miynett sarıplaw, óz aldına shınıǵıwlar arasındaqı tánepislerdiń dawamlılıǵı qusaǵan júklemelerdiń kórsetkishleri bahalanadı.

Máselen, shıdamlıqtı asırıw jaǵdaylarında JqB (jÚrek qısqaıwınıń birligi) hám qandaǵı laktat muǵdarıf kórsetkishleri quramında miynettiń sarıplanıwın basqarıwı, kórsetkish barıstaǵı trenirovkaların orınlawındaǵı sarıplanǵan kÚshlerdiń kólemin tezlik baqlaw jolı menen ámelge asırıladı.

óz aldına ótkeriletuǵın trenirovkalar arasındaǵı deneni shınıqtırıw dawamlılıǵın basqarıw, ayırım shınıǵıwlarda orınlaw barısında tiykarǵı jÚklemelerdi kórsetetuǵın sistemaların tásirsheńligi hámde shegaralas, hámde standart (belgilengen) jÚklemelerge tásirsheńligi hám basqalar tuwrısındaǵı maǵlıwmatlar tezlikli anıqlansa, jetkeriw mÚmkinshiligin jaratadı. Bul sport tayarlıq protsesslerinde tezlikli basqarıwdıń nátiyjeliligini keskin arttıradı, máselen sporttıń ayırım túrlerinde JqBnıń kórsetkishlerine qarap sportshınıń energiya sarıplawın baqlap barıwdı támiynleytuǵın kardioliderlerdi hárekettiń qıyın quramalı ritm sistemasin payda etedi. Jarıqlıq járdeminde hám ses etiwshi ritmoliderlardı paydalanıwdı keńnen en jayǵan. Túrli sport baǵdarlarında hárekettiń qıyın dinamikasını payda etiw maqsetinde hárekettiń belgilengen waqıtında tiykarǵı jÚklemelerdi kóteriwdi bulshıqetler májburiy qısqaıwın támiynlewshi elektrostimulyatsiyalıq liderler sportoyınlarında isletilmekte, sportshınıń minez-qulqın basqarıw ushın onıń iskerligini tezlikli qalıw tiykarında texnik, taktika, jeke gÚreste, qorǵanıwda hám basqa protsesslerdegi qáteliklerdi anıqlaw tiykarında alıp barıladı. Tezlikli – kÚshti talap etetuǵın, qıyın koordinatsiyalı, jeke gÚreslerde, óz aldına shuǵıllanıwlarda hám jarıslarda sportshınıń ózin tutıwın, basqarıw, onıń fizikalıq jÚklemelerge tásirsheńligine tiykarlanadı hám sportshılardıń minez-qulqın, olardıń individual (jeke) mÚmkinshiliklerin hámde qarsılaslardıń ózin tutıw jaǵdaylarına baylanıslı boladı. Jarıs iskerligini tezlikli basqarıw sportshı háreketleriniń ónimdarlıǵı texnika-taktikalıq jobalarǵa boysınıw, qarsılaslardıń shıǵıwları háqqındaǵı Úzliksiz maǵlıwmatlarǵa baylanıslı.

Bunday jaǵdaylar kópshilik sport túrlerinde ushırawı mÚmkin, bul jerde sportshı, ya bolmasa komanda texnik-taktik rejege say ekenligi haqqında maǵlıwmat, trenerlerdiń kórsetpeleri, qarsılaslardıń kórsetkishleri háqqında uzliksiz

informatsiya alıp turadı. qol tobi, shaybalı xokkey, volybolğa uqsagan sportshı, ya bolmasa komandalar iskerligi tezlikli basqarıp turıwı mÚmkin. Buǵan tez-tez bolıp turatuǵın tánepisler hám oynshılardı almastırıp turıw mÚmkinshiligi imkaniyatshılıǵın jaratadı.

Basqa sport tÚrlerinde bolsa, jarıs iskerligin tezlikli basqarıw mÚmkinshiligi kem, buǵan sebep, jarıs waqtınıń kemligi (máselen qısqa aralıqqa júgiriw), ya bolmasa (máselen júziw).

4.5. Organizmniń sport aldındaǵı jaǵdayı

Jarıs aldındaǵı bir neshe minut, bir neshe saatlarda júrektiń qısqarıw sanı, sistolalıq, minutlıq kólem, ókpe ventilyatsiyası, kislorodtı sińiriw, dene temperaturası, ulıwma metabolizm joqarılanadı, organizm aldaǵı jumısqa tayarlanadı. Organizmniń xızmetiniń start aldındaǵı ózgeriwi shártli-reflektorlı qubılıs esaplanadı. Bul máseleniń fiziologiyalıq mexanizmине keletuǵın bolsaq jarıstıń baslanıwına tayarlıq, komandalar hám t.b. titirkendiriwshiler ONJ jetip shártli refleks tÚrinde effektorǵa, vegetativlik organlarǵa tásir jasaydı, nátiyjede gipotalamus-gipofizarlıq baylanıstıń xızmeti iske asıp, simpato-adrenallıq júyeniń jumısı menen qanda adrenalin, noradrenalin, DOFa nıń muǵdarı joqarılanadı, buniń saldarınan júrek qan aylanıw, dem alıw, zat almasıw organlarınıń xızmeti tezlenedi, energiya shıǵarıw joqarılanadı.

Sportshı organizminiń fiziologiyalıq xızmetleriniń ózgeriw dárejesine qaray otırıp start aldındaǵı jaǵdaydı tómendegidey etaplarǵa bóliwge boladı.

q. Emotsionallıq qozdırıwdıń joqarılanıwı, joqarı sportlıq juwmaqqa erisiw.

w. Oraylıq nerv júyesiniń joqarı dárejede qozıwı, bul jaǵdayda sportlıq joqarı yaqi tómén bolıwı mÚmkin.

e. ONJ irkiliw qubılısı joqarı keledi, sporttaǵı kórsetkish belgili dárejede kemeyedi.

Solay etip start aldındaǵı organizmniń xızmet parametrleriniń ózgeriwi sportshınıń shınıǵıw dárejesine, jarıstıń áhmiyetliligine, sportshınıń ózin erkin basqara biliwine, sırtqı ortalıqtıń faktorlarına baylanıslı boladı.

Jumis islewde fiziologiyalıq xızmetlerdiń jaǵdayı

Organizmniń belgili jumıstı orınlawında dáslepki waqıtlarda onıń iskerligi belgili dárejede joqarılanadı hám qalıplese, bunnan keyin sol qalıpte fiziologiyalıq xızmet dawam etedi. Maksimal`, submaksimal` jumısta jÚrek qan aylanıw organlarınıń, dem alıw, zat almasıw hám jıllılıqtı retlew jÚyeleriniń jumısı joqarılanadı, sebebi jumıstıń orınlanıw tezligi, jÚktiń awırlıǵı, sırtqı qarsılıq organizmnen joqarı dárejedege energiya jumsawdı talap etedi. Nátiyjede jÚrektiń qısqarıw, sistolalıq, minutlıq kólem, ókpeniń shamallawı, O_w qabıllaw normadan birneshe ret joqarılanadı. Biraq, organizmniń xızmet parametriniń bunday maksimal` dárejedege jumısı belgili waqıt dawamında ǵana iske asadı, bunnan keyin fiziologiyalıq kórsetkishler tómenlenedi.

Sportshınıń jumıstı orınlaw dáwirinde organizmniń dvigatellik aparatınıń talabın vegetativlik organlardıń qanaatlandırıwı iske asadı, jaǵday fiziologiyalıq xızmetlerdiń turaqlı jaǵdayı delinedi xızmet mÚmkinshilikleriniń turaqlı jaǵdayı kem-kemnen buzıla baslaydı, óytkeni jumıstı orınlawdıń waqtı, pátine baylanıslı kletkalıq, toqımalıq hám organizmlık dárejede kislorodtıń jetispewshiligi, kislorodlıq qarızdarlıq kelip shıǵadı. Bul jaǵday organizmde anaeroblıq metabolizmdi kÚsheytedi, nátiyjede qanda zıyanlı metabolitler –sÚt kislotası hám t.b. zatlar kóbeyedi. Usınday dárejedege organizmniń kislorodlıq qarızdarlıǵınıń joqarılanıwı onıń iskerliginiń tómenleniwine hám sharshaw qubılısına alıp keledi.

Sharshaw dep uzaq dawam etken pátli jumıstıń tásirinen organizmniń xızmet mÚmkinshilikleriniń retleniwiniń buzılıwına, waqıtsha organizmniń iskerliginiń tómenleniwine aytıladı.

Organizmde payda bolatuǵın sharshaw qubılısın onıń qorǵanış qásiyeti dep esaplawǵa boladı. Solay bolıwına qaramastan sharshaw qubılısınıń fiziologiyalıq mexanizmi, belok sxeması háirge deyin ilimge belgisiz. Bir qansha izertlew jumıslarınıń juwmaqlarına qaraǵanda sharshawdıń oraylıq hám oraydan uzaǵıraқта ornalasqan mexanizmleri boladı. Oraylıq mexanizm sportshınıń makismal`, submaksimal` jumıstı orınlawında ONJ basqarıwshılıq xızmet parametrleriniń

tómenleniwinen dvigatellik apparattıń iskerligi tómenlenedi, yaǵnıy energiya menen támiyninlew dvigatellik apparattıń talap dárejesine juwap bermey qalǵan jaǵdayında iske asadı. Bunnan basqada sportshınıń maksimal`, submaksimal` Úlken jÚkti, jumıstı yaǵnıy shınıǵıwları orınlanıwında nerv - bulshıqet apparatınıń hám vegetativlik organlardıń támiyinlewinen organizmniń iskerligi páseyedi, sharshaw kelip shıǵadı, bul jaǵday sharshawdıń oraydan uzaǵıraқтаǵı mexanizmi arqalı payda boladı.

Bul jaǵdayda motoneyronniń aksonınan qozıwdıń bulshıqet talshıǵı membranasına ótiwi tómenlenedi, nátiyjede dvigatellik aksonniń keyingi shaqapshasınan atsetilxolinniń bóliniwi kemeyedi, yaǵnıy pressinaptikalıq belok kelip shıǵadı, yamasa onıń atsetilxolin esteraza arqalı buzılıwı páseyedi, yaǵnıy sinapstan keyingi irkinish payda boladı.

Bunnan basqada organizmde sharshaw qubılısı bulshıqet kletkalarında kal`tsiydiń jetispewshilik mexanizm esaplanıladı. Bul jaǵdayda bulshıqettiń qısqarıw qubılısında elektroximiyalıq kernewlilik jetkiliksiz boladı, rN, kretinfosfattuń hám glikogenniń kemeyiwi bulshıqettiń temperaturasınıń kóteriliwi, óz náwbetinde sarkoplazmatikalıq retikulumnan kal`tsiy ionınıń shıǵıwın irkedi, nátiyjede sharshaw qubılısınıń payda bolıwı tez pát penen rawajlanadı.

Organizmde sharshaw qubılısınıń kelip shıǵıwınıń taǵı bir mexanizmi, bul jumıs islewshi bulshıq ettegi ózgerislerdiń payda bolıwınan kelip shıǵadı. Olarǵa skelet bulshıq etlerindeki energiyalıq resurslardıń kemeyip ketiwi, ATF, K_rF hám t.b. fosfagenlerdiń jetispewi bulshıqet talshıqlarında glikogenniń muǵdarınıń tómen bolıwı esaplanadı. Sonday-aq kletkalıq, toqımalıq dárejede okisleniw qubılısı tómenlenedi organizmniń energiyaǵa bolǵan talabı tolıq qanaatlanbaydı.

Juwmaqlastırıp aytqanda organizmniń fizikalıq shınıǵıwlar hám sporttıń hár qıylı tÚrleri menen shuǵıllanıwına jÚk penen dvigatellik apparattıń xızmetiniń mashlas pawınan, yaǵnıy organizmniń dvigatellik, vegetativlik, xızmetleriniń bir-biriniń talabına say kelmewinen sharshaw iskerliginiń tómenleniwi kelip shıǵadı.

Sport shınıǵıwların toqtatqannan keyin fiziologiyalıq xızmetler kem-kemnen, yaǵnıy belgili waqıtlardan keyin burınǵı qálpine keledi. Bul jaǵdayda adamnıń qan aylanıw, dem alıw, zat almasıw xızmetleri páseyedi, nátiyjede burınǵı qáddine keledi. Jumıstı toqtatqannan keyingi w-e minutlarda organizmniń qabıllawshılıǵı tómenlenedi, biraq haqıyqıy qálpine keliw minuttan keyin iske asadı. Organizmniń qálpine keliw qásiyeti sport shınıǵıwlarınıń orınlanıw tezligine, awır, jeńilligine, pátine baylanıslı boladı.

Juwmaq

Sport shınıqtırırwın natiyjeli iske asırıu ushın tajriybe bar barlık usıllar hám ilajlar paydalanadı. Birak xar bir sporttıń ózgesheligine hám uazıypasına karap usıllar tanlap paydalanıladı.

Bir topar «katan shegaralangan» (uakit interval dauam etiui t.b) usıllar tanlap alğan sport konligiui boyınsha háreket konligiuin jetilistiriuge hám háreket sapasınıń jokarı darejede rauajlanıuına jardemin tiygizedi.

Uzak «bir kalipte kaytalau» hám «ózgermeli kaytalau shınıgiu» usılları jumıstın uzlıksız, uzak dauam etiui hám bir olshemde bolıuı menen ayırıladı hám shıdamlılıqtı talap etetugin sporttıń tsikli turlerinde kóp paydalanıladı.

ózgermeli shınıgiu usılı - bul jumıs, kaytalanıu tezliginin ózgerip turıuı menen xarakterlenedi hám sport oyunlarında kennen paydalanıladı.

Belgili aralıқта kaytalanıu hám jumıs koleminin osip barıushı shınıgiu usılı - bul dem alıu aralıgının kısıkarıuı hám jumıs koleminin juda osip barılıuı menen xarakterlenip denenin funktsionallıq mumkinshiligine jokarı talap koyadı.

Ayırım jeke sheklengen shınıgiu usılı jokarı darejeli sportshılar ushın kobirek paydalanıladı. Sport shınıqtırırwı kobinese kóplegen metodlardı birge baylanıstırıp paydalanıadı talap etedi. Sonın menen katar sporttıń ózgesheligin hám baskıshların esapka alıp paydalangan jagdayda durıs natiyje beredi.

Sport shınıqtırırwının mazmunı, texnikalıq, taktikalıq psixologiyalıq hám dene tayarlıqların óz ishine aladı. Bul tarepler bir - biri menen tıgız baylanısta sporttıń turine saykes iske asırıladı.

Kush hám kush shıdamlılıgı talap etetugin sportta shıdamlılıgı talap etetugin sportta dene tayarlıgına kobirek uakit ajratıladı. Al sport texnikasını kaliplestiriu zarur sport turlerine texnikalıq tayarlıq kobirek uakıtta talap etedi. Sport oyunlarında taktikalıq tayarlıqqa kobirek uakit beriledi.

Dene tayarlıgı shartlı turde ulıma hám arnaulı tayarlıqqa bolinedi: Ulıma dene tayarlıgı den-saulıqtı bekkemleu hám xar tarepleme dene tárbiyasın

raujlandırıu natiyjesinde sport kaniygeligine bagdarlaytuğın daslepki baskısh bolıp esaplanadı. Ulıuma dene tayarlıgının jardemi menen tiykargı eki uazıypanı sheshiuge boladı.

1.Jokarı miynet iskerliginin hám óz Uatanın korgauga tayarlau.

2.Denenin bar mumkinshiligin paydalanıp sporttıń kalegen turi boyınsha kaniygelikke tayarlau.

Ulıuma tanlap alıuda tiykargı eki kagıydaga suyenedi:

3.Orınlanatugın shınıgıular (juurıuda, sekiriude x.t.b) kózgalıslarda kerekli háreket konligiulerin kaliplestiriui tiyis. Sonın menen birge tiykargı háreket sapaların hám dene mushelerinin iskerligin jetilistiriui kerek.

4.Ulıuma dene tayarlıgının kuralı, sportshının kaniygeligine saykes keliuine karap tanlap alınadı.

Xazirgi ilimpazlardın aytıuına baylanıslı ulıuma dene tayarlıgı barlık shınıqtırıwdın etaplarına hám mausimlerinde jurgizidiui kerek. Sport sheberliklerinin osiuine baylanıslı ulıuma tayarlıqtın mazmunı hám kolemi shınıqtırıwdın uazıypasına saykes ózgeriui mumkin.

Arnaulı dene tárbiyasının kuralı bolıp barlık arnaulı tayarlıq shınıgıuları esaplanadı. Arnaulı tayarlıq shınıgıuları jarıs shınıgıularına jakın bolgan sayın sport natiyjesine tasirin unamlı tiygizedi. Ulıuma hám arnaulı dene tayarlıgı mazmunı hám kolemi boyınsha tıgız baylanısta boladı. Olar shınıqtırıwdın uazıypasına saykes iretlestirilip paydalanıladı.

Texnikalıq tayarlıq natiyjesi jarıs shınıgıularının texnikasın uyrenip alıu menen anıklanadı. Onın uazıypası háreket ukıbın hám konligiun jokarı darejede kaliplestiriu. Bul sport kanigeliginin tiykarı bolıp esaplanadı.

Texnikalıq tayarlıqtın kuralı - bul kobinese jarıs shınıgıun orınlau. Baska shınıgıular jarıs shınıgıuların natiyjeli orınlau ushın tiykar duzedi hám sportshının texnikalıq ukıbın jetilistiriude ulıuma hám arnaulı dene tayarlıgının axmiyetli belgili orın tutadı.

Texnikalik tayarlıqtın kolemi hám mazmunı shınıqtırıwdın uazıypasına muuapık xar baskıshlarda ózgerip turadı. Mıs: Jarıska arnaulı tayarlıq baskıshında jumıs kolemi osedi ogan saykes mazmunda ózgeriske tusedi. Shınıgiulardı texnikalı orınlau hám uyretiu usılları barháma jetilistirilip barıladı.

L.P.Matveev á9ó9 aytıuı boyınsha texnikalik tayarlıq dene mumkinshiliginen keyinde kalıp baradı.

Taktikalık tayarlıq - bul sportshının jarıs dauamında guresti jurgiziu usılları hám ilajları. Ulıma taktikalık tayarlıq eki bagdardan turadı: óz mumkinshiligine karap jarıs uaktında ózin kalay tutıu tuuralı joba islep shıgiu hám birge jarıska tusetugin sportshının jagdayın bilıu, islengen jobanı ózinin kaliplesken taktikalık konligiıne tiykarlanıp doretiushilik penen iske asırıu.

Usılarga baylanıslı taktikalık tayarlıq uaktında tomendegi uazıypalar sheshiliui tiyis. á. Xaxirgi taktikanın tiykarın uyreniu: sporttın turine baylanıslı onı iske asırıu. ğ. Kushli sportshılardıń taktikası menen tanısıu. q. ózine karsılas sportshının shınıkkanlıgın, tayarlanganlıgın hám baskada ózgesheliklerin uyreniu. 5. Bolajak jarıstın jagdayı menen tanısıu (uaktı, onı, sınak ózgesheligi). ó. Bolajak jarıstın taktikalık planın islep shıgiu (taktika sxeması, ayırım uazıypalardı sheshiu jolları). . Karsılasına psixologiyalıq jaktan kısım korsetiu ukıbın kaliplestiriu. Otken jarıslarda kollangan taktikanı tallau hám juumak isleu, keleshekte paydalanıu jolların islep shıgiu.

Usı jokarıda korsetilgen uazıypalar sportshıda taktikalık oyladı tárbiyaladıń tiykarı bolıp esaplanadı. Taktikalık tayarlıq xar kıylı jollar menen iske asırıladı. Solardıń bireui - taktika boyınsha islengen jobanı shınıqtırıw hám jarıs uaktında paydalanıudı kaytalau.

Usılardı orınlau menen bir katar da arnaulı adebiyatlardı okıu, lektsiyalardı tınlau, kinofil`mlerdi koriu, jarıslardı baklap tallau, xar kıylı taktikalardı iske asırıp koriu, ózinin katnaskan jarısın jatiyjesin tallau zarurli narse.

Belgili jarıslarga tayarlanganda taktikalık tayınlanıadı sol jarıstın jagdayına jakın duziliste iske asırılğan makul boladı, janede karsılas sportshının kushin, taktikasın durıs baxalap alıu kerek.

Xazirgi sportshılardıń jokarı texnikalık tayarlanganlıǵı taktikalık tayarlıqtın jokarı darejede bolıun talap etedi hám ol sportshı unamlı mumkinshilikke iye boladı. Taktikalık tayarlıq sportshının darejesine karap jeke ózgesheligin esapka alıp jurgiziledi.

Psixologiyalık tayarlıq - bul sportshılardıń iskerligine saykes psixologiyalık kiyınshılıklardı jenil jenetugin, jeke ózgesheligin xazirgi talapka juuap beretugin insanlardı tárbiyalaytugin pedagogikalık jumıs.

1. Ulıma psixologiyalık tayarlıq - bul sportshılardı shınıqtırıwdın barlık baskıshlarında pukara sıpatında tárbiyalauga hám uzliksiz sabaklarga katnasıuga miynet suyiushilikke, olardı sport etikasın tárbiyalauga bagdarlangan jumısı.

2. Jarıska psixologiyalık tayarlıq - bul jumıs jarıslardıń aldında jurgiziledi, sol jarısta sport guresin natiyjeli jurgiziu ushın en jokarı psixologiyalık tayarlıqta bolıun tamiynleydi.

Sportshılardı barlık kaniygelikke tárbiyalauda psixologiya tayarlıqtın eki boliminde de katnasadı.

Psixologiyalık tayarlanganlıqtın korsetkishi bolıp tomendegiler esaplanadı:

1. Jarıstagı natiyjesinin turaklılıǵı
2. Jarıs shınıǵıularının kiyınshılıǵına saykes jumıs iskerligi.
3. Sportshının psixologiyalık sapasın texnikalık hám taktikalık tayarlıqtın talabına saykes keliui.
4. Sportshının minez-kulkının turaklıǵı, umıtiliushılıǵı, korıkpaytuginlıǵı, tek bir sheshimge keliui t.b.

Psixologiyalıksananı tárbiyalau ameliy shınıqtırıw hám jarıs uakıtlarında amelge asırıladı. Xar kiyılı jarıslarga uzliksiz katnasıp turıu arkalı psixologiyalık turaklılık kaliplesedi. Psixologiyalık tayarlıq xar kiyılı usıllar menen jurgiziledi: Mıs:

pedagogikalık tasir etiu, jarıstın jagdayın tusindiriu, karsılas sportshının ózgeshelikleri menen tanıstırıu, ózinde isenim payda etiu t. b.

Teoriyalık tayarlıq - bul dene shınıgiularının nızamlıkların uyrenip bilıu hám sportshının tayarlau usılları menen tanıstırıu. Bul sportshının jeke rauajlanıuına jardemin tiygizedi. Teoriyalık tayarlıq shınıqtırırw sabagının ajıralmas bir bolimi bolıp esaplanadı. Sonlıktan sportshıdan lektsiyalardı tınlau, arnaulı adebiyatlardı uyreniu hám ózinshe bilimin jokarılatıu talap etiledi.

ÁDEBIYATLAR.

1. . Abdirov Ch.A., Agadjanyan N.A., Severin A.E. «Ekologiya i zdorov`e cheloveka» Nukus, izdatel`stvo «Karakalpakstan» qoog.
2. w. Ajibekov M.A. «Ekologiyaliq fiziologiya». Nókis qooy j.
3. . Al`yabova M.Í. «Rol` fizicheskoy kul`turi v preduprejdении ostrix respiratornix virusnix infektsii u shkol`nikov». Kiev, qoir g.
4. . Axmedov R.N., Maxmudov E.S., Almatov K.T. i dr. «Temperaturniy stress i razvivayushiysya organizm» - Tashkent. Universitet qooe.
5. . Bregg S. «Zdorov`e i dolgoletie» Moskva qooy g
6. . Vayner E.N. «Valeologiya» - Moskva, «Nauka» -w00w j.
7. . Ívanov P.K. «Detka - original`noe uchenie o prirodnom ozdorovlenii cheloveka» Moskva qout g
8. . Mastyushenok M.T. s soavtorom «fiziologiya i gigiena detey, podrostkov» Minsk qout j.
0. Petrov R.V. «Ímmunologiya» Moskva qoiu g
9. . Sudakov G.V. «Funksional`nie sistemı organizma» Moskva qoiu g.
- 10.. Tkachenko Í. «Fiziologicheskie osnovı zdorov`ya cheloveka» Sankt-Peterburg - Arxangel`sk w00q g.
- 11.. Melaeva M.S. «Obshaya sportivnaya gigiena» Tashkent w00y
- 12.. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» Tashkent w00t
- 13.. Koshbaxtiev Í.A., Kerimov F.A. «Valeologiya asoslari» Tokent w00t
- 14.. Solomov R.S. «Sport mashgúlotlarining asoslari» Toshkent w00t
- 15.. Ashmarin B.A. (redaktorlauında) «Dene tarbiya teoriyasi xam metodikasi» á9w9 j (rus tilinde). m
- 16.. Zaytsorskiy G.A. Sportshının dene sapası (rus tilinde) á9w0 j m.
- 17.. Matveev L.P. Sport shınıktırıuının tiykarları (russ tilinde) á9ww j. m.
- 18..Dene tarbiya mugalliminin kitabı (russ tilinde) V.S.Kayurovtın redaktorlauında . m.

- 19.. Kachashkin V.M. Baslanish mekteptegi dene tarbiya (russ tilinde) á9wh j.m.
- 20.. Ospanov P., Nurimbetov K. Dene tarbiya metodikasi (metodikalik kollarba, karakalpak tilinde). á990 j.
- 21.. Xripkova A.G., Antropova M.V., Farber D.A. {Vozrastnaya fiziologiya i shkol`naya gigiena} M. {Prosveshenie} qoo0.
- 22.. Kadirov U.Z. {Odam fiziologiyasi} Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi {Tibbiet nashrieti} qooy y.