

ÓZBEKSTAN RESPUBLİKASI JOQAR HÁM ORTA ARNAWLÍ  
BİLİMLENDİRİW MİNİSTİRLİĞİ

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mamleketlik  
pedagogikalıq institutı

DENE MÁDENIYATÍ FAKULTETI.

**Dene tarbiyası kafedrası**

**Dene mádeniyatí qaniygeligi**

4 «b» -kurs studenti Ernazarov Nurlan Esnazarovich

**PİTKERIW QÁNİGELİK  
JUMISI**

Tema: Baslawışh klass oqıwshılarınıń fizikalıq iskerligin  
rawajlandırıwdıń tiyimli usılları

Jumıs kórip shıǵıldı ham  
qorǵawǵa ruxsat berildi.  
Dene ta`rbiyası kafedrası  
baslıǵı\_\_\_\_\_A.Kazakov  
«\_\_\_\_\_» 2019 j.

İlimiy bassħı:  
p.i.k. P.Shilmanov

NÓKIS – 2019j.

**Tema: Baslawısh klass oqıwshılarıńıń fizikalıq  
iskerligin rawajlandırıwdıń tiyimli usılları**

Pitkeriw jumısın  
jazıwshı

Ernazarov Nurlan Esnazarovich

Mamleketlik attestatsiya komissiyasınıń qararı:

Ernazarov Nurlanniń pitkeriw qaniygelik jumısına  
« » ball qoyılsın.

M.A.K. başlığı:

M.A.K. aǵzaları:

## **Annotatsiya**

Bul jumısta sportqa bolǵan uqıplılıqtı anıqlawdıń zamanagoy usıllarınıń ayırıım maseleleri berilgen. Sport tayarlıǵı tusiningi sport shiniktırıuına karaganda kolemlileu. Birak sport shiniktırıu sport tayarlığının tiykarın dúzedi. Sonın menen katar sport shiniktırıuının natiyjeligi barlık bagdar boyınsha jumıstın sapalı sholkemlestiriliuine baylanıslı.

Sportka bagdarlauda hám tanlauda adamnın sol sporttın talabına saykesligi, talantı, ukıbı hám ayırıım ozgesheliklerin uyreniu talap etiledi.

Sport talantı - bul adamnın anatomo - fiziologiyalık ozgesheligine saykes belgili iskerlik mumkinshiligin jokarı natiyjeli orınlaniuın aytamız.

oqıwshılardı sportqa bagdarlaganda hám tanlap aliuda jergilikli orınlardagı sport sholkemlerinin mumkinshiligi hám sport turinin rauajlaniu jagdayı esapka alındı.

**Ájiniyaz atındaǵı Nókis mamleketlik pedagogikalıq institutınıń, «Dene madeniyati» qanigeligi boyinsha 4-kurs pitkeriwshisi Ernazarov Nurlanniń «Baslawish klass oqıwshilarınıń fizikalıq iskerligin rawajlandırıwdıń tiyimli usılları» atamasındaǵı qanigelik pitkeriw jumısına**

**P İ K İ R**

Ózbekstan Respublikasında jaslar arasında sporttı bunnan bılay da rawajlandırıwǵa ayırıqsha kewil awdarılmaqta. zamanagóy sporttı rawajlandırıw hazirgi zaman talabı. Bul maselelerge Prezidentimiz İ.A.Karimov ham húkimetimiz tarepinen zańlar ham qararlar shıgarılmaqta. Usı kóz qarastan qaraǵanda Ernazarov Nurlanniń jaslardı sportqa bolǵan qabiletliligin anıqlaw jollarına baǵdarlanǵan qanigelik pitkeriw jumısınıń teması júda aktual bolıp esaplanadı.

Jumistiń tiykargı maqseti talantlı jaslardı sportqa baǵdarlaw, tańlaw, fizikalıq sapalıqların jetilistiriwdegi metodlar kórsetilgen ham bir qansha ilajlar kórsetilgen. balalardı sportqa qızıqtırıw ham olardıń ishinen keleshegi bar balalardı saylap terme komandalarǵa qosıwdıń sisteması, metodlar ham ilajlar anıq kórsetilgen. Bazalıq tayarlıq payıtında sportshılardıń fizikalıq sapalıqların (kúsh, tezlik, shıdamlılıq, iykemlilik, shaqqanlıq) rawajlandırıwdıń metodları ham olarǵa tasır jasaytuǵın shınıqıtırıwdıń, shınıǵıwlardıń túrleri, kólemi, qaytalaniw muǵdarı ham amelge asırıw múmkinshilikleri anıq berilgen. Jumıs mazmunlı, sawatlı jazılǵan, adebiyatlardan jaqsı paydalangan. Jumıstı qorǵawǵa jiberiwge boladı.

Pikir bildiriwshı.

p.i.k N.Qaypov

**Ájiniyaz atındaǵı Nókis mamleketlik pedagogikalıq institutınıń, «Dene madeniyati» qanigeligi boyınsha 4-kurs pitkeriwshisi Ernazarov Nurlanniń «Baslawish klass oqıwshilarınıń fizikalıq iskerligin rawajlandırıwdıń tiyimli usılları» atamasındaǵı qanigelik pitkeriw jumısına**

P İ K İ R

Pitkeriwshi Ernazarov Nurlanniń qaniygelik jumısında jas óspirim balalarda sportqa bolǵan uqıplılıqtı anıqlawdıń geypara usılların sheshiwge arnalǵan. Usı maqsette ol bar adebiyatlardan sportshılardı shınıqtırıwdıǵı baǵdarı, metodları, sisteması boyınsha kóp maǵlıwmatlar jıynaǵan.

Respublikamızdaǵı jetekshi, tajiriybeli trenerlerdiń juwapkerli jarısaldında bazalıq tayarılıq payıtında fizikalıq tayarıltı jetilistiriw metodların úyrenip shıqqan.

Sportshılardı tayarlaw protsessindegi materiallardı juwmaqlastırıp fizikalıq tayarılıq boyınsha óziniń pikir ham usınısların bergen, ásirese sportshılardı shınıqtırıwdıǵı paydalananatúǵın shınıǵıwlardıń túrleri, paydalaniw jolları, sportshılardıń jeke ózgesheliklerin anıq bayanlaǵan.

Sportshılardıń fizikalıq sanaların rawajlandırıwdıń metodların kórsetken. Shınıqtırıw jumısların shólkemlestiriw usılları, mawsimleri ham wazıypaları islep shıǵılǵan.

Ernazarov Nurlanniń qanigelik pitkeriw jumısın tolıǵı menen qorǵawǵa jiberiwge boladı.

Pikir bildiriwshi:

p.i.k. Ab.Niyazov.

## R E J E

### Kirisiw

I. BAP. Fizikalıq (hareketiniń) qasiyetleri ham olardı rawajlandırıw.

- 1.1. Shaqqanlıq ham onı tarbiyalaw usılı.
- 1.2. Shıdamlılıqtı rawajlandırıw metodikası.
- 1.3. Tezlik sıpatı ham onı rawajlandırıw usılı.
- 1.z. İyiliwsheńlik ham onı rawajlandırıw usılı.
- 1.5. Kúsh ham onı rawajlandırıw usılı.

II. BAP. Mektep oqıwshılarıńı dene tarbiyası. Dene tarbiya wazıypası ham ahmiyeti

- 2.1. Oqıwshılardıń dene tarbiyasın shólkemlestiriw túrleri
- 2.2. Dene tarbiyası boyınsha mektep baǵdarlaması
- 2.3. Densawlğı azzi oqıwshılar menen dene tarbiyanı shólkemlestiriw
- 2.z. Dene tarbiyanı oqıtıw sabaǵı
- 2.5. Sabaq dúzilisiniń ózgeshelikleri
- 2.6. Oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw
- 2.7. Oqıw jumısın jobalastırıw
- 2.8. Teoriyalıq maǵlıwmatlardı xabarlawdı jobalastırıw
- 2.9. u'lgeriwdi esapqa alıp barıw ham klasstan tıs jumıslar

Juwmaq

Ádebiyatlar

## Kirisiw

**Jumistin' aktuallig'i:** ha'zirgi waqitta bilimlendiriy tarawindag'i tiykarinan buwin bolg'an baslawish klass oqiwshilarinin' fizikaliq iskerliklerin rawajlandiriw tiykarg'i maqset ha'm waziypa bolip qalmaqta o'tkeni qaysidur sport tu'rın alip qaraytin bolsaq oqiwshilarg'a kishi mektep jasinan baslap talim ta'rbiya beriw olardi sport tu'rine qaray bag'dar jaratiw tiykarg'I maqset ha'm waziypa bolip qalmaqta.

Sog'an tiykarlana otirip oqiwshilardin' fizikaliq iskerliklerin rawajnaldiriwda oqiwshi jaslag'a ta;rbiya beriw a'sirese den ta'rbiyasin oqiwidə u'lklen maqset ha'm waziypani aldimizg'a qoyg'an bolamiz sodan kelip shiqqan xalda, oqiwshilardin' fizilaiq iskerliklerin rawajnadiriwda balalarg'a qaray qollanilatug'in metodlardi jaqsi ha'm maqsetke qaray tan'lawimiz kerek boladi.

**Jumistin' obyekti:** uluwma bilim beriw mekteplerindegi baslawish klass oqiwshilari ha'm olardin' o'tilip atirilg'an mektep bag'radlamasi boyinsha alip barilip atirilga'n jumislar:

**Jumistin' predmeti:** Uluwma bilim beriw mekteplerindegi kishi mektep jasindag'I oqiwshilardin' maqsetke qaray izzertleniw toparlari ha'm olarda o'tilip atirilg'an bir saatliq is-reje tiykarinda sabaq processin sho'lkestiriw.

**Jumistin' maqseti:** ha'zirgi dawir talabinan kelip shiqqan xalda oqiwshilardin' fizikliq rawjaniwlarin jetilistiriwda ha'm fizikaliq iskerliklerin maqsetke qaray rawajlandiriwdin' tiyimli usillarin taba biliw ha'm sol tiykarinda oqiwshilardin' rawajlaniwina unamli ta'sir ko'rsetiw bolip tabiladi.

Sońǵı jilları xalqımızdıń turmısında, asirese ózbekistan Respublikası óz ǵarezsizligin algannan keyin sotsiallıq-ekonomikalıq jaqtan rauajlandırıuda aytarlıktay tabislarga erispekte. Usı ekonomikalık rauajlanıu, respublikamızda dene madeniyati hám sport penen shugıllanıuga mumkinshilik payda etpekte. Sporttin

turlerine saykes sport maydanshaları, saraylar, sporttin juziu turi menen shugillanıu orınları kurılıp, materiallık jaqtan tamıyinlenbekte.

Birinshi prezidentimiz İ.A.Karimovtın usınısı boyınsha sporttin rauajlanıwına, asirese balalar sportının rawajlanıwına ayraqsha kewil bolinbekte. Usı bagdarda Ozbekistan Ministrler Kabineti birneshe kararlar shıgardi: (Ozbekstanda Olimpiada xareketin rawajlandırıw, balalar sportin rauajlandırıu boyınsha, Sportti jaslar arasında úgit-nasiyatlaw jumısların jaqsılaw boyınsha x.t.b). Xazirgi wakıtta usı kararlardı orınlaw boyınsha respublikamızdın barlık okıu orınlarında, mamleketlik hám jamiyetlik sholkemlerde jumıs alıp barılmakta.

Jaslardı sportqa tayarlaudın tiykargı tareplerin, onın ornın durıs anlap biliw, sporttin ulıuma dene tarbiya sistemasında tutkan ornın biliw, mektep okıushıları ushın oqiwshılardı sportqa bagdarlauda hám dene tarbiya sabagının bagdarına saykes sport shınıktırıuın sholkemlestiriude ulken ahmiyetke iye.

Sport tayarılıǵı protsessinde keleshek jas awladı har tarepleme fizikalıq jaqtan rawajlangan insan etip tarbiyalawda shuǵıllanıwshılardıń anatomo-fiziologiyalıq ózgesheliklerin itibarǵa alıw maqsetke muwapiq boladı. Bolajaq trener-pedagog fizikalıq júklemelerdi bermesten burn shuǵıllanıwshılardıń fiziologiyalıq ahmiyetliklerin jaqsı biliwi kerek. Yaǵníy aytqanda, bulshıq ettiń har qıylı iskerliklerin klassifikatsiyalap biliw, shuǵıllanıwshılardıń fiziologiyasına sıpatlama berip biliw. Bolajaq trener fizikalıq júklemelerdi shuǵıllanıwshılardıń tayarılıq jaǵdayına súyengen halda bólistirip biliwi tiyis. Fizikalıq júklemelerdi bólistirerde shuǵıllanıwshılardıń jas ózgesheligin, sport klassifikatsiyasın ham júklemelerdi bólistiriwdıń printsiplerine tayanǵan halda jumıs alıp bariwı kerek. Fizikalıq júklemelerdi nadurıs bólistiriw unamsız jaǵdaylarǵa alıp keliwi sózsiz. Jas óspirimlerdiń fizikalıq jaqtan rawajlanıwı ushın bizler antropometriya, stopometriya usılı, korrelyatsiya, indeks ham somatotiplik usıldı biliwimiz shart. Sport tayarılıq protsessinde shuǵıllanıwshılardı jıl dawamında meditsinalıq kórikten ótkizgen maqsetke muwapiq boladı.

Sport tayarlığı bul dene tarbiyasının bir-neshe tareplerin oz ishine aladı: bul talantlılardı sporttın turine saykes anıklau; sport shınıktırıu jumısların, sport jarısların hám xar turli ilajlardı paydalanıp sport natiyjeligin tamiyinleu.

oqıwshılardın sport shınıktırıuınan kanaatlaniu hám sportta jokarı natiyjege erisiui, en aldı menen sport turin tanlap aliuına baylanıslı.

Sportka shınıktırıu sabagına katnasıshılardın turaklı bolmauı okıu tarbiya jumısların kıyınlastırıdı hám turaklı sport jamaatin duziuge kesent keltiredi. Sonlıktan oqıwshılardın sporttın turin tanlap aliuın okıtıushılar hám trenerler iretlestirip bagdarlap bariuı tiyis.

Sportka bagdarlauda hám onı tanlauda adamnın sol sporttın turine saykesligi, talantı, ukıbı hám ayırm ozgesheliklerin uyreniu talap etiledi. Sportka saykes ukıbı degenimiz, onın ozgesheliklerdi tusiniui iskerligi, tez uyrenip biliwi, sonday-ak belgili bir iskerliginin natiyjesin iske asırıu ushın is ukıbı hám konligiuine aytamız.

Sport talantı bul adamnın anatomo-fiziologiyalıq ozgesheligine saykes belgili iskerlik mumkinshiligin jenil hám jokarı natiyjeli orınlawın aytamız.

oqıwshılardı sportqa bagdarlaganda hám tanlap aliuda jergilikli orınlardagı sport sholkemlerinin mumkinshiligi hám sport turinin rauajlanıu jagdayın esapka alınadi. Sportka tanlap aliu jumısları, jokarı darejeli sportshılardı tayarlaudi uazıypa etip koygan balalar sport mektebi, sport kanigeligine bagdarlangan internat-mektebi ushın balalardı tayarlaau dene tarbiya mugallimi hám trenerler tarepinen alıp barıladı.

Sportka bagdarlau ushın tomendegi jumıslar iske asırıladı:

Ugit-nasiyat hám sport boyınsha tusinik beriu jumısları. Uazıypası okıushılarda sportqa degen kızıgiushılıktı kaliplestiriu, iskerlik intasın arttıruı.

oqıwshılardı sporttın turleri boyınsha sauatlandırıu, dene tarbiya okıtıushısı tarepinen mektepte sabak uaktında hám sabaktan tıs jumıslarda jurgıziledi. Al, ugit-nasiyat jumısları mektepte sport jarısların sholkemlestiriu, sport jarısların koriu, sport xakkında diyuallı gazetalar arkalı iske asırıladı.

Aldın-ala oqıwshılardın ukıbin anıklau.

oqıwshılardın sporttın qaysı turi menen shugıllanıu kaleushilerdi belgileu.

Sporttin belgili bir turine tanlau-bul balalardın talantın baxalau hám keleshekte sport natiyjeligin boljau boyınsha islenetugin ilajlar. Talantlılardı tanlaganda trener sport natiyjeligue isenedi hám sportshı kalegen turi boyınsha shınıktırıuga katnaganına tolık kanaatlanadı.

Birinshi tanlau - bul sabak uaktında sportqa ukıbü bar oqiwshılardı anıklau, olardı sport shınıktırıu sabaklarında izleu hám bolajak sportshı menen tanısıu. Birinshi tanlaudın belgileri: Xareketşenlik ukıbüñ hám dene duzilisinin ozgesheliklerin baklau, psixo-fiziologiyalıq jakların uyreniu, ata-anaları menen tanısıu, sportqa keliu sebeplerin uyreniu t.b.

Ekinshi tanlauda daslepki kaniygeligi uaktında talantın yamasa kemshılıgi anıklanadı. Sport shınıktırıu uaktında baklau natiyjesinde daslepki korsetkishlerin belgileydi, jasırın mumkinshılıklerin iske kosadı.

Sportshılardı tanlau hám tayarlau jumıslarında xar kanday jetiskenliklerdi tallap, keleshegin boljau salistirmalı turde boladı. qanshelli kop natiyjeleri esapka alınsa katelik jiberiu az boladı. Jas talantlılardı sportqa bagdarlau hám tanlau ushın alıp barılgan jumıslarda bir neshe usılları paydalangan durıs boladı: mektep okiushıları menen gurrin otkeriu, iri jarıslarda sportshılardın xareket ukıbüñ baklau, test sınakların otkeriu t.b.

Jaslardı sportqa bagdarlauda olardin xar kıyılı korsetkishleri, dene duzilisleri esapka alınadı. Solardın biri adamnın morfologiyalıq ozgeshelikleri, bul sportshının bir katar xareket sapasının rauajlanıuına hám sportta jokarı natiyjeli erisiuine tasırın tiygizedi. Ayırım uaklarda morfologiyalıq korinisine karap sportqa bagdarlau hámme uakit durıs natiyje berebermeydi. Sebebi jas organizminin rauajlanıu dauirinde denede xarkıylı ozgerisler bolıuı mumkin. Sportka fiziologiyalıq korsetkishleri boyınsha bagdarlau hám tanlau tolık izertlenbegen.

Ms: Sporttin juurıu turleri ushın adamnın anaeroblik hám aeroblik mumkinshılıklerinin darejesi ulken axmiyetke iye. Ayırım jagdaylarda juuıratugin sportshılardın kislorodtı en jokarı kolemde paydalaniuına karap sportqa degen mumkinshılıgin aldın ala boljaydı (qanshelli kislorodtı kop paydalansa organizmnin shıdamlılığı jokarı boladı).

Sportka kelgen jaslardın daslepki natiyjesinin darejesi xareket sapasının rauajlanıu menen anıklanadı. Sportshının sport texnikası boyınsha korsetkishi, taktikalık ukıbü, shınıktırıu jumıs kolemine biyimlesiui, organizmnin tez ozine keliu mumkinshiligi jarıs uaktında psixologiyalıq turaklılığı x.t.b.. ulken axmiyetke iye. Sport natiyjesinin turaklılığı, jarıslarda jokarı korsetkishlerge erisiu mumkinshiligin arttıradı. Bulardın barlığı jas talantlılardı sportqa bagdarlau hám tanlau jumısların natiyjeli alıp bariuga baylanıslı boladı.

### I. BAP. Fizikalıq (hareketiniń) qasiyetleri ham olardı rawajlandırıw.

Tariyxıy payda bolǵan dene tarbiya dizimlerine insanniń fizikalıq (hareket) qasiyetlerin tarbiyalay alıwına qarap baha berilgen. İnsaniń organizminde túrli darejede qaliplesken kúsh tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq, dene buwınları hareketsheńligi ham muskullar iyiliwsheńligin fizik qasiyetler dep ataw qabil etilgen. İnsan organizminiń sol sıpatların qanday kórsete alıwına qarap individqa kúshli, shaqqan, ham dep baha berilgen. Bul sıpatlar ólshemge iye, onıń kórsetkishleri fizikalıq tayarlıq kórsetkishleri dep ataladı ham kórsetkishler arqalı individtiń óziniń miynetine ham watan qorǵawına tayarıǵı anıqlanadı. Mısalı, individ 10 kg awırılıqtaǵı shtangani jelkege alıp tek e marte otırıp tursa alsa, basqası usı awırılıq penen t marteden artıq otırıp tura alıwı mûmkin. Usı shınıǵıwdıń eki marte artıq orınlagani ushın ekinshi dostınıń kúsh sıpatı rawajlangan dep bahalanadı. Bul sıpat organizminiń súyek, muskul ham basqa aǵzalarınıń toqımları, kletkaları ham taǵı basqalarınıń rawajlanganlıǵına baylanıslı bolmay, madeniy ruwxıy qasiyetlerine de baylanıslı. Sonıń ushın hareket sıpatların tarbiyalaw madeniy ham ruwxıy qasiyetlerin tarbiyalaw is penen baylanıslı ham tarbiyanıń usı jónelisine qural bolıp xızmet etedi.

Hareket sıpatların tarbiyalawǵa umtılıw insanıń azeliy armanı. Miynet quralları, harbiy úskene ham qurallar menen qatnas jasawdıń natiyjeligi tabiyat insanǵa usıngan ham onı tarbiya protsessinde rawajlandırıw mûmkin bolǵan fizikalıq paziyletlerine baylanıslı tarbiyalaw lazımlığı maselesin kóndeleń qoyadı.

Fizikalıq barkamal, aqlıy pak, estetik tolǵam, qabiletli, sadıq, texnika iliminiń zamanagóy tiykarların puxta iyelegen, har tarepleme ruwxıy jetik, fizikalıq barkamal, fizika garmonik rawajlanǵan adamdı tarbiyalaw hazirgi kúnge shekem dawirimizdiń tiykarǵı wazıypalarınan biri dep esaplanıp kelinedi. hazir de bul dastúr óz ahmiyetin joq etkeni joq. Bul mamleketimizde amelge asırılıp atırǵan «salamat awlat ushın» dastúrdiń ózgeni payda etedi.

Juwmaq shıǵarılǵanda dene tarbiyanı, tiykarınan, fizik sıpatları rawajlandırıwdı ahmiyetiniń joqarılıǵı ham salmaqlıǵı kózge anıq túsip turadı. Sonı aytıw kerek, fizik sıpatların rawajlandırıwda olardıń barshesin óz-ara ulıwma baylap alıp bariwdı tarbiya protsessi usınadı. Biraq sportshınıń belgili bir túrde birdey paziylet kúshlirek qaliplesedi, rawajlanadı ham ol jetekshi hareket sıpatı tarizinde payda boladı. Basqa sıpatlarga da qaraǵanda rawajlanadı biraq, olar jardemshi, kómekshi hareket sıpatı tarizinde kóriniwi múmkin. Mısalı sport oyınlarının basketbol tiykarınan shaqqanlıq sıpatın rawajlandırıdı dep esaplansa, tezlik jardemshi tarizinde rawajlanadı. Biraq basketbol shıdamlılıqtı da tarbiyalawda tiykarǵı qural boladı. Awır atletikashılarda kúsh fizikalıq sıpatı jetekshi paziyleti esaplanadı. «Siltep kóteriw (rkvok)» tı kóp shınıǵıw qılıw bolsa tezlikti rawajlandırıdı. ámeliyatta bul shınıǵıwlar arqalı shıdamlılıq ham iyiliwshilik de kómekshi fizikalıq sıpat tarizde rawajlaniw gúwasımız. Ulıwma, shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın kóbirek oyılardan` voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi ham basqalardan paydalaniw maqsetke muwapiq. Tiykarında bul oyınlar ushın tezliktiń ahmiyeti de ekinshi darejeli emes. Shaqqanshılıqtı rawajlandırıw bolsa, tez ózgeriwsheń oyın shariyatına maslasa biliwdi, gúzetiwsheńlikti, nıshanǵa tuwrı alıwdı, qısqa müdet ishinde túrli jaǵdaylar quramalılıǵın anıq, juwmaqqa keliw, onı seziw ham óz hareketlerin usı jaǵdayǵa maslay alıwday ómirlik-zarúriy ameliy hareket qaneligin payda etedi. Velosiped, hareketleri oyılarda shaqqanlıqtı rawajlandırıdı.

har qanday hareket qandayda bir konkret wazıypası dep atalatuǵın wazıypası sheshiwge qaratıldadı. Mısalı, ilajı barınsha biygirek sekiriw, toptı uslap alıw, qarsılaşın aldap ótiw, shtanganı kóteriw h.t.b. hareketwazıypasınıń quramalılıǵı,

bir waqıtta ham izbe-iz orınlatauguń harekettiń birdeyligine bolǵan talaplar, hareketler koordinatsiyasın tarbiyalaydı.

### 1,1. Shaqqanlıq ham onı tarbiyalaw usılı.

harekettiń koordinatsiyalıq quramalıǵı shaqqanlıqtıń birinshi ólszewi boladı. Eger harekettiń kosmos, waqıt, kúsh xarakteristikaları hareket wazıypasına mas bolsa, hareket jeterli darejede anıq boladı, hareket wazıypaları harekettiń anıqlığı túsinigin keltirip shıgaradı. hareketsheń anıqlığı shaqqanlıqtıń ekinshi ólszewi boladı.

ómirde ham sportta dus keliwi mûmkin bolǵan barshe hareketlerdi eki toparǵa ajratamız.

Steretip bolǵan hareket.

Nesteriotip hareketler.

Jeńil atletika jolında, tegis orında júgiriwler, ılaqtırıw ham sekiriwler, gimnastika shınıǵıwlar, birinshi topar hareketlerine, sport oyınları, jekkeme-jeke alışıw, kross ham usı siyaqlılar ekinshi toparǵa kiriledi. Stereotip hareketlerdegi anıqlıq, adam bul hareketlerdi orınlawdiń qanshelli uzaq waqıt shınıǵıw islengende, ham onı texnikasın ózlestirilgenligine baylanıslı. Eger insan tuwrıdan-tuwrı, tayarlıqsız jańa hareketlerdi birden orınlana baslasa, hareketti ózlestirip alıw ushın waqıtın túrlishe sarıplaniwna qarap shaqqanlıqqa baha beriledi. Sonıń ushın jańa hareketti ózlestirip alıwǵa ketken waqıt shugillaniwshıda shaqqanlıq sıpatınıń kórsetkishlerden biri boladı.

Joqarıda aytqanlardı esapqa alıp, birinshiden shaqqanlıqtı jańa hareketlerdi tezde ózlestirip alıw qabiletı (tez úyretiw qabiletı), ekinshiden, hareket xızmetin tosattan ózgerip atırǵan shariyat talaplarına muwapiq tez de qayta maslaw dep túsinıw tuwrı boladı. Bul taripimizden kórinip turıptı, shaqqanlıq-bul bahalaw ushın birden-bir ólszewge (kriteriyaǵa) iye bolmaǵan quramalı kompleksli paziyletler boladı. har bir anıq halda, shariyatqa qarap ól yamasa bul kriteriyını tańlap aladi. Shaqqanlıq adewir jeke paziylet boladı. Sport oyılarda shaqqan bolıp, gimnastikada onsheli shaqqanlıq kórsete almaslıq mûmkin. Shaqqanlıqtıń ómirlik

zarúr hareket sıpatı tarizinde kóreniwi gawdeniń bolǵan kem hareketinde bolǵan halda, qollar menen sheber hareket qılıwda qol shaqqanlıǵınıń kóruniwi (ajratıwshı, slesarlik, oymashılıq, ustashılıq, stanokta islew h.t.b.) kózge taslanadı. har qanday hareket qanshelli jańa bolıp sezilmesin, hamıyshe koordinatsiyalıq baylanıslar tiykarında orınlanadı.

Sxema tarizinde har qanday individ jańadan-jańa hareketlerdiń barın aldınan ózlestiriletugın tajiriybeleri zapası tiykarında ózlestiredi ham bekemlengen, júda kóp elementar koordinatsiyalıq bólek túrleriniń jıyınan dúzedi. Adamda harketler koordinatsiyalardıń zapası, hareket kónlekpeleri tiykarın qanshelli kóp bolsa, ol jańa hareketlerdi sonsha tez ózlestirip aladı. Onda shaqqanlıq darejesi analizitorlar xızmetine, solardan hareket analizatorınıń xızmetine baylanıslı. Índividtiń hareketin anıq sheshiw qabileti qanshelik rawajlanǵan bolsa, jańa hareketlerdi tez iyelep, olardı qayta ózlestiriw, jańalaw imkaniyatları sonshelli joqarı boladı. Sport penen endi ǵana shuǵillana baslaǵan adamlar hareket sezimi (kinesteziya) kórsetkishleri zapasına súyenip úyretiw (oqtıw) protsessi jolǵa qoyıladı. Basqasha etip aytсаq, shuǵıllanıp atırǵanda óz hareketlerin anıq seziw ham qabil etiw qabiletleri qanshelli jaqsı bolsa, jańa hareketlerdi olar sonshelli tez ózlestiredi. Shaqqanlıq oraylıq nerv sistemasiń plastikligına da baylanıslı ham anıq darejesi sol menen aniqlanadı. Shaqqanlıq, psixologiya kóz-qarasınan, óz hareketlerin ham atraptaǵı hareketlerin atqarıw, shariyatın qabil etiw qabileti qanshelli ekenligine, sonday-aq, shuǵıllaniwshınıń shólkemlesteriwshiligine baylanıslı. Bul hareket sıpatı quramalı hareket reaktsiyalarınıń tezligi ham anıqlıǵın kórsetiwge júde zarúr orın oynaydı.

Shaqqanlıqtı rawajlantırıw usılı menen tanısıp shıqsaq. Birinshiden-shaqqanlıqtı rawajlanıw koordinatsiya tarepten quramalı hareketlerdi orınlawdı, ekinshiden hareketin tosattan ózgergen shariyat talaplarına muwapiq rawishde qayta dúze alıw qabiletin tarbiyalawdan ibarat. Bunda shaqqanlıq ushın zarúr bolǵan óz hareketlerin kosmos ham waqıtta anıq qabil etiw, kerek bolsa, stabil hareketler qila biliw, teńlik saqlay alıw, gezekpe-gezek kúsh beriw ham muskullardı bosatıw yamasa, kerisinshe, muskullardı tereńlestiriw qabileti ham usıǵan uqsas basqa

ózgeshiliklerin tańlap quramalastiriw zarúr ahmiyetke iye. Demek «shaqqanlıq» degende, hareketler koordinatsiyalarını ulıwma toplamı-jıyındısı túsineledi. Shaqqanlıqtı rawajlandırıw ham tarbiyalawdiń tiykarǵı jolın jańa har qıylı hareket qanigeligin ham kónlikpelerin qalipesriwge boladı. Bul bolsa hareket sheberliginiń awsıǵı artıp bariwına sebep boldaı ham hareket analizatoriniń funksional imkaniyatlarına natiyjeli tasir kórsetedi. Jańa hareketlerdi ózlestiriw úzliksiz bolǵanı jaqsı. Eger uzaq waqıt aralığında jańa hareketlerdi úyreniw rejelestirilgen bolsada, oqıwshılarǵa waqtı-waqtı ózlerine belgili bolmaǵan shınıǵıwlardı orınlap turıw usınıladı. Sebebi taza hareketler (shınıǵıwlar) ózlestirip turılmasa shuǵıllanıwshını hareketke úyretiw qıyınlasadı. Bunday shınıǵıwlardı tolıq ózlestirip alıw shart emes, sebebi onı shuǵıllanıwshınıń qandayda bir jańa hareketlerin sezip turılıwı zarúr. Bul sıyaqlı mayda-shúyde hareketlerin adette, aktiv dem alıw ushın ajıratılǵan kúnlerdegi trinerovka protsessi quramına kiritiledi. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwda jańa hareketlerdi ózlestirip alıw qabiletı sıpatında har qanday ıxtıyarlı hareketten paydalaniw mümkin, biraq olar tek ǵana shınıǵıw quramındaǵı jańa elementler bolǵanı ushın ǵana úyreniledi. Sheberlik avtomatlaşıp bargan sayın usı dene shınıǵıwnıń shaqqanlıǵın rawajlandırıw quralı tarizinde ahmiyeti kemeyip baradı. hareketxızmetin tez ham maqsetke muwapiq qayta dúziw qabiletı tosattan ózgergen shariyattaǵı tasirlerine tez juwaptıń beriliwi shaqqanlıqtı rawajlandırıp atırǵandan derek boladı. Bunda júklemenıń ózgeriwi júz beredi, shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa jóneltirilip júklemenı asırıw shuǵıllanıwshılarǵa koordinatsiyalıq qıyınhılıqlardı asıradı. Olar jeńiwi lazım bolǵan koordinatsiyalıq qıyınhılıqlar ushın úsh toparǵa bólinedi.

q. harekettiń aniqlığına erisiwdegi qıyınhılıqlar.

w. Olardıń óz ara masala alıwındaǵı qıyınhılıqlar.

e. Birden, qısqa, ózgergen shariyatta dus keletugıń qıyınhılıqlar.

ámeliyatta keltirilgen qıyınhılıqlardı ańsat sheshiw ushın, tiykarınan, L.P.Matveevtiń shaqqanlıǵın tarbiyalaw usılınan kóbirek paydalanalıdı.

q. ózgeshe tabiy, ózgeshelik daslepki jaǵdayınan paydalaniw (zarúr bolǵan tarepke arqa menen turıp uzınlıqqa sekiriw h.t.b.)

- w. Shınıǵıwdı aynaǵa qarap orınlaw (diskanı shep qol menen ılaqtırıw yamasa, boksshını shep tarepleme turıp soqqı beriwi).
- e. hareketlar tezligi ham kórinistiń ózgeriwi (mısalı, tezlestirilgen usılda yamasa astenlestirip shınıǵıwlar orınlaw).
- r. Kosmosta shınıǵıwlar orınlarıń atırǵan shegaralardı ózgertiw (mısalı, ılaqtırıwda snaryadlardı kishiriytılgen aylanadan ılaqtırıw yamasa maydanı satxi kishilestirilgen sport oyınlarının paydalaniu, sebebi keń maydan tar maydanǵa bolǵan shaqqanlıqttı kórsetiw ushın qolaylıq tuwdırmayıdı, biyiklikke túrli usıl menen` arqasına, aldı, qaptalǵa, aylanıp júgirip sekiriw h.t.b.)
- t. qosımsısha hareketler kiritip shınıǵıwlardı quramalastırıw (mısalı, eger turiw aldınan qosımsısha burılıwlar qosıp, tayanıp sekiriw h.t.b)
- y. Tanıs shınıǵıwlardı aldınan rejelestirmey, belgili bolmaǵan tarizde qosıp bariw (mısalı, gimnastik kombinatsiyalardı kórgen ham oqıtqan waqıtta-aq orınlawı jarısı ham usıǵan uqsas)
- u. Jup ham gruppı bolıp orınlantuǵın shınıǵıwlarda shuǵıllanıwshılardıń bir birine kórsetetuǵın qarsılıqların úyretiw (mısalı, oyınlarda túrli taktık kombinatsiyalardı qollaw` shınıǵıwlardı orınlawda tez tez sheriklikti ózgertiw)
- Shaqqanlıqqa bolǵan jeke bolǵan sıpatlardan biri muskullardı ratsional bosastıra biliwdi úyretiw ham onı qaliplestiriw. har qanday hareket belgili manide muskullardıń qozǵalıwı ham bosastırılıwınıń natıyjesi boladı. qozǵalıwday bosastırıw (lazım bolǵan muskuldı, kerek bolǵan payitta) dı biliw har qanday harketti natıyjeli orınlawda zarúr orın iyeleydi. harelketti joqarı darejede orınlaw ushın waqtınsha bosasıp turiwı kerek bolǵan muskullar toparınıń tereńligi harelketti orınlaw ushın kerek bolǵan arqayınlıqtı, harelketti erkin orınlawdı joqqa shıǵaradı. harelketti buwıw, erkin-erkin orınlay almay ruwxıy ham muskul tereńligi arqalı payda boladı dep onı eki toparǵa ajiratadı. Ruwxıy tınihsızlıq tiykarınan sezimlerge sebep bolatuǵın faktorlar (kúshlı qarsılasın kóriw, jarısatuǵın shariyat tamashagóyler h.t.b) arqalı júz beredi ham shaqqanlıǵına ǵana emes organizmnıń basqa funksiyanal ham de fizikalıq sıpatlarına keri tasırın kórsetedı. Bul dıqqatı toplay alamaw xızmet quramındaǵı ózgeris etiwdi keshigiw harket izbe-izliginiń

ózgeriwi ham basqalar tarizinde kórinedi. Bul qolaysızlıq penen gúresiw jolları haqqında «sport psixologiyası» paninde kerek bolǵan maǵlıwmatlardı alıw múmkin. Ruwxıy tınıshsızlıqsız albette muskul tartılısıwı júz beriwi menen kórinedi.

Muskul tartılısıwı túrli sebepler arqalı júzege kelip tómendegi kórsetilgen úsh kóriniste boladı`

- a) muskul tonusınıń artıwı (gipermonotoniya) arqalı múskul tartılısıwı~
- b) júda tez orınlaw aqıbetinde muskuldı tartılısıwdan túsiwine, bosasıwına úlgermeslikten júz beretuǵın tartılısıw~
- v) koordinatsiyalıq quramalaspagań koordinatsiya sebepli muskul bosawı wazıypasına bir az qozǵalıwshańlıqtı bar ekenligi arqalı júz beretuǵın tartılısıw.

Kórsetilgen shaqqanlıqtıń payda bolıwına keri tasır kórsetip atırǵan muskul tartılısıwın jeńil usılları sport fiziologiyası ham dene tarbiya teoriyası panleri arqalı úyreniledi.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar tez sharshatadı. Bunday shınıǵıwlardı orınlawda muskullar júda anıq ham joqarı darejedegi seziw talabına zarúr bolıp, sharshaw júz bergende, shınıǵıwdı orınlaw keń natiyje beredi soǵan organizm sarıplangáń energiyaǵa tolıq tikleniw ushın jeterli bolǵanda dem alıw aralıqlarınan (intervaldan) paydalanyladi. Joqarı darejede energiya sarıp etiw menen orınlanaǵıń shınıǵıwlardan soń shaqqanlıqtı tarbiyalaytuǵın shınıǵıwlardı orınlaw biz ushın kútpegen natiyjeni beredi.

## 1,2. Shıdamlliqtı rawajlandırıw metodikası.

Muskul isi xızmetinde dene shınıǵıwlar menen shugılanıw dawamında sharshawǵa qarsılıq kórsetiw darejesi shıdamlılıq sıpatı dep ataladı.

Fizikalıq miynet (sport xızmeti) ti orınlap atırǵan adam asten óz xızmetin dawam ettiriw qıyınlastırıp atırǵanday sezedi. Ter quyılıp aǵa baslaydı, júzinde qızılıq kúsheyedi, reńi ózgeredi, muskullarında sharshaw sezedi, hareket koordinatsiyası hareket texnikası quramındaǵı elementlerdiń orınlaw izbe-izligi buzıladı, dem alıw ritmi tereńligi ózgeredi. Orınlap atıǵan hareketi quramında qosımsha kereksiz

hareketler payda boladı qosılıp qaladı. Buğan ańsat, organizmge júz berip atırǵan fizologik, bioximiyalıq ham biomexanik ózgerisler sebep boldı. Bul xızmetti dawam etiriw bolsa ruwxıy, eriklik ham basqa sıpatlarda orınlanadı. Bunday jaǵdayda kompensatsiyalı sharshaw fazası dep ataladı.

Egerde erkin kórsete alıw darejesiniń artqanlıǵına qaramay jumıs intensivligi paseye baslasa, kompensatsiyasız sharshaw fazası baslanganlıǵan kútemiz. Sharshaw ózi new Miynet (shınıǵıw islew) dawamında jumıs qabiletiniń waqtınsha paseytiw sharshaw delinedi. Bir qıylı is xızmeti dawamında sharshaw türleri adamlarda túrlishe bolıwı ameliyatta dalillengen. Sebebi, har bir individtiń shıdamlılıǵı rawajlanǵanlıǵı túrlishe .

Babamız Abu Ali İbn Sinonıń ilimiý miyrasınan sharshaw mazmunına úlken itibar berilgen. Bir mıńıñshı jılınan jazıwda baslap bir mıń jigirma tórtinshi jılı quramalı tariyxıy ilimiý shıǵarmasına aylanǵan «Kitab ul qanun fit tib» te úzliksiz fizikalıq shınıǵıw orınlaw sharshawdı júzege keltiriwge toqtap onı tórt türge ajıratıp túsınık bergen.

- q. Jaralı sharshaw-onda teriniń júzinde yamasa túrinde jara siyaqlı narse seziledi.
- w. qatıp sharshaw-onda adam denesinde ezilgen yamasa sínǵanlıǵı guman etip denesinde ıssılıq ham bosawdı sezedi.
- e. İsiklik sharshaw-bunda dene adettegiden qızarǵan bolıp, ǵawlaǵanǵa uqsas sezim sezedi.
- r. Azıp sharshaw- oǵan ushıraǵan adam gewdesine quriǵan ham solǵan sezedi.

X-asirge shekem Orta Aziya xalıqları dene tarbiyası pikirleri birinshi bolıp joqarıda qaytalanǵan shıǵarmada kórsetilgenligi itibar bersek bul shıǵarma sharshawdıń ishki mexinizmin bayan etip onı organizmde tikleniwi haqqında meditsinalıq maslahatler berilgen. Dene tarbiya ameliyatında aqılıy fizikalıq emotşional senser sharshawların pariqlawımızǵa tuwra kelmekte.

Shıdamlılıq qurallar ham quralsızlar ólshenedi. Shıdamlılıqtı qurallı ólshev ushın belgili tezlik penen juwırıw usınıladı, ham de sol intensivlikti bosastırmay uslay alıw, waqtı (tezlikti paseyiwi baslanıwǵa deyin) esaplanadı. Sonıń ushın tuwrıdan tuwrı shıdamlılıqtı ólshev júda qolaysız. Kóbirek quralsız ólshevden

paydalanyladi. Sport ameliyatinda, uzaq aralıqqa (q0.000 m, w0.000m) júgiriw ushın sarıplanǵan waqtqa qarap shıdamlılıqa baha beriledi.

Adamníň hareket xızmeti túrlishe. Sharshawdín xarakteri ham mexanizmine qarap arnawlı ham ulıwma shıdamlılıq pariqlanadı. Tańlap alıngan (ǵaressizlik) sport túrli yamasa miynet ximetin ushın talap etiletugın shıdamlılıqtı arnawlı shıdamlılıq, basqa ómirlik shariyattaǵı xızmet ushın lazım bolǵan shıdamlılıqtı ulıwma shıdamlılıq delinedi. Boksshınıň arnawlı shıdamlığı, futbolshınıň ulıwma shıdamlılığı degen sózlerden ameliyatta paydalanylmaqta. Juwırıw júziw lijada júriw, qayıq aydaw sport túrlерinde derlik barshe muskullar hareket xızmetinde qatnasadı.. Soniń ushın sharshaw ayırım muskullar toparında ham de organizmniň barshe muskulında bolıwı shıdamlılıqtı arnawlı ham ulıwmalıǵın keltirip shıgaradı ham túr tarepten bir túrli bolǵan shınıǵıwlardı túrli intensivlikde orınlaw imkaniyatın jaratadı. Bunda shıdamlılıq ta túrishe kórinedi. Soniń ushın dene shınıǵıwlardı organizmniň sharshawǵa bolǵan talabı túrlishe boladı.

Shıdamlılıq talap etetuǵın shınıǵıwlardı orınlawda insanniň funksional imkaniyatları, bir tarepten, kerek bolǵan hareket kónlikpeleri ham texnikanı iyelegenligi darejesine baylanıslı bolsa, basqa tarepten, organizmniň aerob ham anaerob (kislarodlı, kislarodsız) imkaniyatlarına baylanıslı. Soniń ushın júgiriw shınıǵıwları jardeminde óziniń aerob imkaniyatlarınıń darejesin asırıwǵa shuǵılanıwshı, basqa hareketlerin, misali, eskek esiw, juwırıw, velosipedta júriw shınıǵıwların orınlawda da óziniń shıdamlılıǵınan jaqsı payda tabadı. Trinerovka arqalı juwırıwda erisilgen tezlikti jaqsılanǵanlıǵı juwırıw maksimal tezligine jaqsı yamasa keri tasir kórsete almaydı. Yaǵniy «kóshiw» joq juwırıw tezligi jiriw tezliginiń ózgeriwine tasir kórsetilgen. Biraq uzaq aralıqtaǵı shuǵıllanıw bir waqıttıń ózinde júriw menen júgiriwde bir-birine «qosıwın» mümkinligi ilimiyy-ameliy dalillengen. (V.M.zatsiorskiy h.t.b.) Demek koordinatsiyalıq bir-birine jaqın bolǵan hareketlerdi orınlawda sportshı organizmniň vegetativ sistemasın funksional imkaniyatıń itibarǵa alsaq, ulıwmalastırılǵan jaǵday, shartli aytılǵanda, «vegetativ» shuǵıllanǵanlıq shıdamlılıqtıń «kóshowi» (ótowi)ne qalay imkaniyat ashıladı. Biraq har bir halatta kóshiw júz bermesligi organizmniň energiyası

imkaniyatlarına, hareketiniń hamme sıpat qasiyetlerine talap qoymay, hareket sheberliginiń óz-ara birlesiwi xarakterine de baylanıslı boladı.

Ulıwma ham arnawlı shıdamlılıqtıń anıq waziypaların sheshiw awır, kewline tiyetuǵın darejedegi bir túrli ham eń úlken kólemdegi awır jumıstı orınlawda usınadı. Sharshaw halsirewge aylana baslaǵanda da shınıǵıwdı toqtaw talab etiledi. Bul bolsa ruwxıy tayarlıqtıń kóriniwi ushın joqarı darejede úlken talaptı qoyadı.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw miynet súygishlikti, úlken nagruzkalargá, sonday-aq, júda sharshaw sezimine shıdam beriwigə tayar turıwdı tarbiyalaw menen alıp barıladı. Sportshılar shınıǵıwda azba-kóppe sharshawdı sezse ǵana, olarda shıdamlılıq artıp baradı. Bul bolsa sırtqı tarepten shıdamlılıqtıń artıp bariwında kórinedi. Maslasıw ózgerisleriniń muǵdarı ham qay maqsetke qaratılǵanlığı, trenirovka nagruzkaları natiyjesinde organizmadaǵı juwap reaktsiyası xarakteri darejesi menen belgilenedi.

Shıdamlılıqtı tarbiyalawda júklemenıń kriteriyası ham komponentleri zarúr ahmiyetke iye. Shıdamlılıq shınıǵıwlar dawamında sportshını bir az bolsada sharshawdı seziwi arqalı rawajlanıwına itibar bersek júklemeden soń pikirlewdi júda az waqıt ishinde júz berse shıdamlılıqtı rawajlanbawı belgili boladı. Jumıs kólemi úlken bolıp sharshaw seziw menen orınlansa organizmi júklemäge maslasa baslaydı ham qatar shınıǵıwlardan soń shıdamlılıqtıń artıp atırǵanı kózge taslanadı. Maslasıw organizmadaǵı ózgerisler darejesi, júklemäge juwap reaktsiyası xarakteri onıń kólemi arqalı júz beredi. har qıylı tiptegi nagruzkada sharshaw bir qıylı bolmaydı.

Tsiklik shınıǵıwlardı orınlawda shıdamlılıq ushın júklemniń tolıq kórinisín tómendegi bes komponentde kóriwimiz múmkin.

q) Shınıǵıwdıń absolyut intensivligi (hareketsheńlik tezligi)

w) Shınıǵıwdıń dawamlığı (uzınlığı)

e) Dem alıw intervalınıń úlken kishiligi

r) Dem alıwdıń xarakteri (aktiv yamasa passiv)

t) Shınıǵıwdı takirarlawlar (qaytalawlar) sanı~

Bul komponentlerdi bir-biri menen óz-ara izbe-iz alıp barıw arqalı berilgen júkleme organizmniń tek juwap reaktsiyası kólemine ǵana emes, hatte onıń sıpatı qasiyetinde túrlishe bolıwına alıp keliw ameliyatta dalillengen. Joqarida kórsetilgen komponentlerdiń tasırın tsiklik shınıǵıwlar mísalında kórip shıǵamız.

q. Shınıǵıwlardıń absolyut intensivligi xızmeti energiya menen tamiyinlew xarakterine tuwrıdan-tuwrı tasır etedi. hareketleniwdiń teziliginń pasliginde úlken energiya sıpatlamaydı. Sportshınıń organizminiń kislarodqa talabınıń kólemi onıń aerob imkaniyatlarından az. Bunda kislarodqa bolǵan talabı, egerde, jumisti baslawında dem alıw protsessi jeterli darejede jolǵa qoyılıp úlgermegen kóp emes ekenin esapqa almasaq, sarıp etilgeniniń ornın qaplamaýdı ham jumis huqıqıy jurǵın qalatındaǵı shariyatta orınlayıdı. Bunday tezlik subkritik tezlik dep ataladı. Subkritik tezlik zapasına kislarodqa zarúrlik shama menen hareketleniw tezligine tuwrı proprotsiyada boladı. Egerde sportshı tezirek hareketlenip atrıǵan bolsa kritik tezlikke erisedi, bul jerde kislarodqa zarúrlik onıń aerob imkaniyatlarına iye. Bul jaǵdayda jumistiń orınlaniwı menen kislarod sarıplaniwınıń kólemi maksimal darejede dep esaplanadı. Kritik tezligi qanshelli joqarı bolsa sportshınıń dem alıw imkaniyatı sonsha joqarı boladı. Tezligi kritik tezlikten joqarılıǵı ushın joqarı tezlik zonasında energetika mexanizmi natiyjeligin azlıǵınan kislarodqa zarúrlik tezlesedi, hareket tezligine bolıw artadı. Shama menen kislarodqa zarúrlik tezliktiń kubılışına bolǵan proprotional asadı. (Xill A.B) Mísali, juwırıw tezligin y dan o m. sek, qa asırılsa ( yaǵníy q,tmarte) kislarodqa mútajlik bolsa shama menen e,e-er martege artadı. Bul degeni, tezlik bir azımaž asırılsa kislarodqa zarúrlik ahmiyetli darejede kóbiyedi. Bul óz ornında anaerob mexanizmler roline muwapiq rawishte kóteredi.

w. Shınıǵıwdıń dawamlığı múnasip bóleklerdiń uzınlığı ham aralıq baylap hareketleniw tezligi menen aniqlanadı. Dawamlılıǵıń ózgertiw eki túrli ahmiyetke

ие. Birinshiden, xızmetti orınlaw ushın energiya qaysı derek esabınan bolıwına qarap jumistiń dawamlılığı belgilenedi. Egerde jumistiń dawamlılığı e-t lan-ǵa jetpese dem alıw protsessi kerek bolǵan darejede kúsheyip úlgermeydi, energiya tamiynlewdi anaerob reaktsiya óz moynına aladı. Bul sonday júz beredi ishki organizm jaǵdayı tınısh qozǵalıw protsessi de kúsheymegen halda bolsa yamasa iske shekem basqa xızmet orınlangan bolıp, dem alıw protsessi jeterli darejede joqarı jaǵdayǵa kóterilse, kislarodqa mútajlik júz beriwi ushın waqt sozlıwı mümkin.

Shınıǵıwdıń dawam ettiriliwi muǵdari qansha qısqartılsa dem alıw protsessiniń roli sonsha paseyip turadı ham awel glikolitik onnan keyin bolsa kreotin fosfokinez reaktsiyalarınıń ahmiyeti artıp baradı Sonıń ushın glikolitik mexanizmleriniń quralastırıwı maqsetinde tiykarınan w0 sek tan w-min qa shekem, fosfokreotin mexanizmlerine shekem e ten i sek bolǵan júklemelerden paydalanadı. Ekinshiden, istiń dawamlılığı joqarı kritik tezlikte kislarodqa mútajliktiń kólemi aniqlansa, subkritik tezlik bolsa kislarodtı jetkizip beriwshi, onı sarıplawshı xızmet dizimleriniń uzaǵıraq sharshawda isleniwi talap etiledi. Organizm ushın bul dizimlerdi uzaq waqt dawamında tolıq islewin taminlew adewir awır keshedi.

e. Demek alıw intervalınıń úlken kishiligi organizmniń nagruzkaǵa juwap reaktsiyaları kólemi ham onı xarakterli ózgesheliklerin aniqlawda zarúr rol` oynaydı. Takrarlawda organizmǵa bolatuǵın tasır reaktsiyası har bir nagruzkadan soń bir tarepten aldın orınlagan jumısqa ham basqa tarepten urınıwlar arasında dem alıwdıń dawamlılığına úlken-kishiligine baylanıslı.

:lken dem alıw intervalı subkritik ham kritik tezliklerde shınıǵıwlardı orınlawda fiziologik funksiyaǵa qarǵanda normaltastrıw ushın jeterli bolıp har bir urınıw yamasa nawbettegisi birinshi urınıwdaǵı jaǵdayǵa jaqın bolǵan fonda baslanadı. Bul baslanıwında energiya almasıwınıń fosfokreotin mexanizmi qatarında tursa, soń bir eki min ótip, glikomez maksimalına kóteriledi ham úsh-tórt minuttan kiycin dem alıw protsessleri keń xızmetin baslaydı. Uzaq dawam jumıs orınlansa olar kerek bolǵan darejedegi jaǵdayǵa keliwge úlgermey is tiykarınan anoerob shariyatta orınlanaǵı. Eger dem alıw intervalı azaytırılsa dem alıw protsessi qısqa

waqt ishinde biraz paseyedi, istiń dawamı birden kislarod jetkiziw aktivizimi (qan aylanıw, sırtqı dem alıw ham basqalar) esabına orınlanadı.

Bunnan juwmaq sol` subkritik, kretik tezlikte intervallı shınıǵıw orınlawda dem alıwdıń intervalın azaytırıw nagruzkaǵa bolǵan aerobetedi.

Kerisi, joqarı kretik tezliklerde hareketleniw ham dem alıw intervalı kislarodqa mútajlikti joq etiwge jeterli bolmasa kislarod jetispewshiligi takrarlawdan-takrarlawǵa kúsheye baslaydı. Sonıń ushın bul shariyatta dem alıw intervalın qısqartıw anaerob protsessler kolemin artırıdı-nagruzkaǵa bolǵan alıw, kókirek, qarın, (bryushnoy press) ham aralas muskullar-diafragma aralasıw arqalı alınadı. Kúshli zoriǵıw menen orınlatatuǵın xızmet maksimal darejede ókpe ventilyatsiyasın jolǵa qoyıw ushın (İ.G.Ozolin, V.V.Mixaylov) awız arqalı tereń dem alıw usınıladı. Tiykarǵı itibar dem alıw qısqarıwına qaratiwı sebebi ókperegi kislarodi kem bolǵan hawa jańa hawa menen aralasıp ketpesligi keskin ham tereń hawa shıǵarıw usınıladı.

Joqarı qanigeli sportshılarda shıdamlılıqtı tarbiyalawda hazırlıgi zaman metodikası qanday da shınıǵıwdı ózinde emes, trenirovka shınıǵıwlarınıń jılıq tsiklinde de júda úlken kólemde jumıs orınlawın usınbaqta.

Misali, ataqlı frantsuz stayeri Allen Mimun óziniń sport kar`erası jıllarda ulıwma it mıń km júrgen. Onı baqlaw maqsetinde jer sharı aynalasınıń ekvatori r0 mıń km ekenligin itibarǵa alsaq, Magellandı birinshi marte onı aylanıp ótiw ushın e jıl sarıp etilgenligin kóz aldımızǵa keltiriwimiz lazım. «Sport júriwi» menen shuǵıllanıwshılar bir trenirovka shınıǵıwında q00 km shekem aralıqta óte aladı.

Shıdamlılıqtı tarbiyalawda tek ǵana aralıq uzınlıǵın esapqa alıw nadurıs natiyjege alıp keliwin umıtpawımız lazım. Sebebi fizik tayarlığı joqarı bolǵan sportshı ushın i00 metrge juwırıwda q.rt.0 den tez waqt sarıplasa bul juwırıwǵa belgilengen aralıq sprint aralığı bolıp xızmet etedi. Jańa úyreniwshi ushın bolsa e-e,t min lı müdet uzaq aralıq rolin oynawı múmkún.

1,3. Tezlik sıpatı ham onı rawajlandırıw usılı.

Tezlik degende, individ hareketleriniň tezlik xarakteristikası, tiykarınan hareket reaktsiyasınıň waqıtın belgilewshi funksional ózgeshelikleriniň kompleksi túsiniledi. Tezliktiň kóriniwiniň úsh tiykarǵı túri bar.

q. Jeke hareket tezligi (kishi sırtqı qarsılıqtı jeńiw ushın)~

w. hareketler chastotası`

e. hareketler reaktsiyası tezligi (jasırın latent dawiri)

Tezleniwdiň eń apiwayı túrleriniň kóriniwi bir-birine baylanıslı emes. ásirese bul reaktsiya waqıtına baylanıslı bolıp, kóp halda hareket tezligi kórsetkishleri menen korelyatsiya etilmeydi. Tezliktiň kóriniwi belgilengen úsh túrdiň birigiwinen alıqlaw mûmkin.

Misalı, 100 metrǵa juwırıw natiyjesi starttan shıǵıw reaktsiyası waqıtına, óz aldına hareketlerdiň orınlarıw tezligi (depsenish, sonıń tez tiklep alıw adımlar kúsheyiwi) ham basqalarǵa baylanıslı. ámelde anıq hareketler (juwırıw, júziw)niň tezligi tolıq hareket aktiniň tezligine koordinatsion hareketlerdegi tezlik tek tezleniw darejesinde emes, balki basqa sebeplerge misal, júrgiziwde adım uzınlığına ol óz nawbetinde, ayaqtıň uzınlığına ham depsinishi kúshkede baylanıslı. Sonıń ushın anıq hareket tezligi indevidtiň tezletiwin az bolsada kórsetedi. Tiykarında tezleniwdiň eń apiway túrleriniň analiz ete alamız. Kóbinshe maksimal tezlik penen orınlarıp atırǵan hareketlerde eki túrli fazası pariqlanbaqta.

A) tezlikti asırıp baraw (tezleniw, alıw) fazası.

B) tezlikke bolǵan stabillasıwı fazası (starttaǵı tezleniw)

Tezlikti asırıp bariw qabiletı menen aralıqtı úlken tezlikte ótiw qabiletı-tezleniw kórsetiwden biri ekinshisine baylanıslı emes. Júda joqarı darejede starttan shıǵıw tezligine iye bolıp aralıqta tez juwırmawı yamasa onıń kerisinshede bolıwı mûmkin. Signallarǵa rektsiya jaqsı bolǵan halda, hareket chastotası az bolıwıda kórsetiledi.

Psixologiyalıq mexanizmler tezlik reaktsiyasınıň xarakterin túrlishe kórsetiwine sebepshi boladı tezlik júgiriwde anıq kóriwimiz mûmkin starttı (waqıt

xarakteristikasına kóre) tez alıw mûmkin, biraq tezlikti aralıqta uzaq uslap turi almawına guwa bolıwımız mûmkin.

Juwırıw tezligi hareketti kórsetilgen xarakteristikası menen úzliksiz baylanıslı. Tezliktiń kóriniwinde juwırıwshı adamnıń uzınlığı, onıń ayağı uzınlığına, óz nawbetinde, juwırıwshı ayaq muskularınıń jerge tireniw kúshine baylanıslı.

Tezleniw sıpatın bir shınığıwdan ekinshi shınığıwǵa «kóshiriw» qágiyda da gúzetilmegen. Onıń kóshiriw shınığıwlارın bir-birine koordinatsiya kóz qarasınan jaqın uqsaslıǵı bolsa ǵana kóringen, qalaberse indevidtiń shuǵılanganlıǵı qansha joqarı bolsa, bul kóshiw sonshelli pas darejede boladı (N.G.Ozalin, qoroV.M.zatsiorskiy, qoyq). Soǵan kóre, tezleniw, bul sıpatti, haqqında aytpay, insan haqqındaǵı anıq tezleniw ózgesheliklerin rawajlandırıw haqqında aytıw kerek.

Jekke hareket tezleniwin hareket aktin biomexanika, bóleklerge (bólimalerge) ajıratıp shegaralanǵan halda usınıwımız mûmkin. Ayırm sport shınığıwları túrinde (mısali, ılaqtırıwda) hareket tezligi muskullar kúshiniń kóriniwi menen ulıwmalasıp (qosılıp) ketedi ham bul menen tezleniwdi kompleksli ózgesheligi-keskin hareketti (rezkost') júzege keltiredi. Sonıń ushin tezleniw kúsh talap etetuǵın sport túrlerinde hareket tezligin rawajlandırıw, asirese, sırtqı qarsılıǵı joqarı bolǵan shınığıwlar muskul kúshin rawajlandırıwshı qural sıpatında rol' oynaydı.

Sap, tez orınlananatuǵın shınığıwlar ornına tezleniwdi rawajlandırıw júda qıyın bolıp kúsh talap etetuǵın shınığıwlar arqalı ǵana bul qozǵalıwı tezliktiń asıwı ameliyatında dalillengen kúsh imkaniyatların asırıw wazıypası bolsa júda apiwayı sheshiledi kúshti rawajlandıw tez hareketler shariyatında ótiwi lazım. Buniń ushin dinamik zoriǵıw usılnan paydalanańı maksimal kúsh penen sharshaw hareketin tolı amplitudada, eń joqarı tezlikte, shuǵıllanıwshı ushin muǵdarınan az salmaqtı júk penen júzege keltiredi.

Tsiklik hareketler hareket chastotasın kórsetedi. qollardıń maksimal hareketi chastotası ayaqlarınan joqarı, ayaq qol buwınlarınıń hareketi chastotası deneniń basqa aǵzaları ham basqa bóleklerinen joqarı darejede bolıwı múmkin.

hareketchastotasın ólshew qaǵıyda sıpatında waqıttıń qısqa intervalı arqalı alıp barılaǵı. Sprint júgiriwshiniń 100 metrge juwırıwdaǵı hareket chastotası q sekunta orınlanaǵıń adımları sonıń sanaw arqalı aniqlanadı.

hareketchastotası da sonıń menen birge tsikli hareketler tezligin rawajlandırıw maksimal tezlikte orınlanaǵıń shınıǵıwlardı orınlaw arqalı amelge asırılıdı. V.P.Filimniń (qu0) dalillewinshe sport trinerovkasınıń baslarında tar baǵdarındaǵı shınıǵıwlар menen tezlikti rawajlandırıw jaman aqıbetlerge alıp keledi eken. Bul metod penen natiyje sprintte q-q,t sek ǵana jaqsılanadı. Baslanıwdan ulıwma fizikalıq tayarıqtı asırıp tor baǵdarındaǵı tezlikti asırıp tor jónelistegi tezlik sıpatların rawajlandırıw jaqsı natiyje beredi. Joqarıdaǵı qaǵıydaǵı boysınıw menen sheklepin qalınsa tor jónelistegi tezlik ushın berilgen shınıǵıwlar tezlik tosıǵınıń (skorostnoy bar`er) payda bolıwına alıp keledi. Usı tezlikke organizmda refleks júzege keledi bul bolsa tezliktiń stabillesiwi delinedi.

hareketchastotası ham hareket tezligin rawajlandırıw ushın takıralaw, takıralaw asıp barıw ham ózgeriwiniń shınıǵıwlar qılıw metodlarından paydalanıladı. Bunday metodlardı qollanıwda juwırıw aralığı sonday aytıladı ham júgiriwshiniń takıralaw urınıwlarında da tezleniw paseylespewi kerek. Maksimal intensivlikte orınlanaǵıń is anaerop shariyatta etedi, sonıń ushın dem alıw intervalı urınıwlar arasında kislarodqa zarúrlikti qandıra alatuǵıń darejede belgileniw zarúr olardıń aralığı jeńil júgiriw, aste júgiriw ham basqalar menen toltırıw usınıladı.

Ekanomikalıq ham qozǵalıwshańlıq joqarı darejesi tezleniw imkaniyatlarınıń kóriniwi ushın shariyat jaratadı. Bunda oyın ham jarıs metodları (bul metodlardan dene tarbiya metodları mazmunında tanışamız) maqsetke muwapıq. Eger de jumisti tez orınlaw sharshaw kózge taslana baslaǵanda orınlansa, maksimal tezlik emes, tezleniw shıdamlılıǵı rawajlanadı.

Shuǵılanıwshınıń jası ham olardıń indevidual ózgeshelikleri tezlikti rawajlandırıw imkaniyatların shegaralaydı. qızlarda qolay jas qq-qw , ul ballarda bolsaqw-qe jas esaplanadı. Shınıǵıwlardı standart rawishte qaytalay beriw «tezliktiń tosıǵın» júzege keltiredi. Kishi mektep jasındaǵılarda hareketli oyınlar orta ham úlken mektep jasında sport oyınları, tezleniw menen orınlayıtuǵın standart júgiriwden paydalaniw paydalı boladı.

hareketreaktsiyasınıń tezligi.

Índevidtiń qandayda tańlaǵan signalǵa, buyrıqqa dawısqa juwap tezleniwin túsiniledi. hareketreaktsiyası eki túrge ajıratılıdı` ápiway rekatsiya bul kútilgen signalǵa aldınnan beriletüǵın hareketler arqalı berilgen juwap

quramalı reaktsiya-bul tańlay alıw reaktsiyası. Aldınnan berilgen hareketti orınlaw ushın bir neshe signal ishinen shartlengeni tańlap alındı yamasa bir signalǵa aldınnan belgilengen bir neshe hareketten kelimip alıńǵanın orınlaw túsiniledi. hareketlenip atırǵan ob`ekge bolǵan reaktsiya kóbinshe oyılarda, tiykarınan sport oyınlarında sport jeke gúresinde misalı, oyınhınıń qarsılası tarepinen yamasa sherigi tarepinen uzatılǵan toptı qabil qılıw ushın shıǵıwı. quramalı hareket reaktsiyasınıń dawam etiw waqıtı apiwayı reaktsiyadan bir qansha uzınrıaq boladı.

ápiwayı reaktsiya «ótiw» ózgeshilige iye. Eger indevid (shaxs) birden-bir jaǵdayda signalǵa tez reaktsiya qilsa basqalarǵa da usıǵan usaǵan shariyatta tez reaktsiya qılıwı múmkin. qiyın reaktsiyalar ózgesheligi menen ajıralıp turadı. Egerde adam nawbeti eki signalǵa jaqsı reaktsiya qılsa, úshew ham onnan da artıq signallarǵa da usınday tez reaktsiya qıladı dep aytıwmız nadurıs boladı.

harekettezligi reaktsiyasınıń sekundlar ham milli sekundlar menen ólshenedi. Tezlikti rawajlandırıw ushın qural etip, adette arnawlı shınıǵıwlardı tańlamaydı. ápiwayı hareket reaktsiyası tezlik talap etetuǵın túrli hareketlerdi orınlaw dawamında rawajlana beredi. Bunda hareket reaktsiyasın «qosıw»ı kúzetilmeydi, yaǵníy tezlik reaktsiyasınıń rawajlaniw ushın hareket tezligin rawajlandırıw qıyın. hareketreaktsiyasın rawajlandırıwda túrlishe hareketli, sport oyınların qural sıpatında ornı joqarı, biraq basketbol oyınlardıń ishinde jetekshisi.

Onı tarbiyalawdılın tiykarǵı metodı payda bolǵan, bolatuǵın signallarǵa imkanı barınsha tez reaktsiya qıla alıw.

Analitik jandasıw metodı, yaǵníy jeńillestirilgen shariyatta ham tezlikde hareketlerdi óz aldına ajıratıp alıp tezlikti rawajlandırıwdı jaqsı natiyjeler beredi.

Sensamotor metodınan da paydalamiladı (S.P.Gellershteyn qotı). Onda interval waqıtın parıqlay alıw qabiletin asırıw ushın signallarǵa reaktsiya etiw tezligin asırıw shınıǵıw eteledi.

Mekteptegi dene madeniyatı sabaqlarında reaktsiya etiw waqıtın aldınnan shartlesilgen túrlishe signallarǵa reaktsiya qılıwdı talap etiwshi (mısali, toqtawlar menen orınlanaǵıń erkin juwrıwlar yamasa oqıtılıwshı signalı, buyrıǵı menen jónelisin ózgertiw) shınıǵıwlar jardeminde rawajlandıradı. Sport oyınları reaktsiya ete alıw ham onı tarbiyalaytuǵın eń jaqsı qural.

### 1,z. İyiliwsheńlik ham onı rawajlandırıw usılı.

İyiliwsheńlik-fizikalıq xızmet bolıp, hareket tayansh apparatlarınıń morfofunktsianol ózgeshelikleri boladı. Bul ózgeshelikler usı apparat zvenolarınıń hareketsheńligi, onıń maksimal amplitudası (awıwı, iyiliwi, búkleniwi, sozılıwı, mayısqaqlığı, burılıwı h.t.b) menen ólshenedi.

İyiliwsheńlik aktiv, passiv bolıwı mûmkin. Muskul kúshi ornına bolatuǵın iyiliwsheńlik aktiv' sırtqı qarsılıqtı inertsiya yamasa awırlıǵı ornına sırtqı kúshi ham basqalar esabınan kórinetuǵın iyiliwsheńlik passiv iyiliwsheńlik delinedi.

Emotsionallıq kóterińki keyipiyat ham basqalar iyiliwsheńliktiń tasır kórsetiwi ameliyatta dalillengen. İyiliwsheńlik shegaralanadı onda sozılatuǵın muskullardıń qozǵalıwshańlıǵı zarúr ahmiyetke iye. Sebebi onıń tabiyatında sozılıp atırǵan muskullardı qorǵaw, saqlaw ózgeshelikleri bar. Sozılıp atırǵan muskullardıń iyiliwsheńligi artıwı menen olardıń qozǵalıwshańlıqtıń jaǵdayı joqarı darejesine kóteriledi. Bunda sozılıwshań muskullardıń xızmeti belgili darejede paseyedi.

İyiliwsheńliktiń kóriniwi sırtqı temperaturasına da baylanıslı. Temperaturaniń artıwı menen intiliwsheńlik artıp baradı. Eger tańnan túnge shekem bolǵan waqıt, basqa fizikalıq sıpatlarǵı qaraǵanda, intiliwsheńlikke kóp tasir etedi. Mısalı, azanda iyiliwsheńlik adewir kemeygen boladı. Shınıǵıw waqıtında iyiliwsheńlik túrli shariyatlar (temperatura, kúnniń waqıtı) tasirinde ózgeriwin itibarǵa alıwı lazım.

İyiliwsheńliktiń jamanlaşısına alıp baratuǵın qolaysız xalatlardı, sharshaw shıǵarıw (razminka) shınıǵıwları jardeminde muskullardı qızıtılıw menen joq etiw mümkin. İyiliwsheńlik sharshaw tasirinde sezilerli ózgeredi, aktiv iyiliwsheńlik kórsetkishleri bolsa artıp baradı. Balalar úlkenlerge qaraǵanda adewir iyiliwsheń boladı, degen pikir onshelli tuwrı emes. Bul pikirdi basqasharaq balalarda iyiliwsheńlikti tarbiyalaw úlkenlerge qaraǵanda ańsatraq kúsheyedi, dep túsinik tuwrı boladı. Aktiv iyiliwsheńlik muskul kúshi menen tuvrıdan-tuwrı baylanıslı. Biraq kúshti rawajlandıratuǵın shınıǵıwlardı menen shuǵılanıw buwınlarda hareketsheńlikti pasiytiw, shegaralaw mümkin.

Biraq bunday jaman tasirdi jeńiw mümkin. İyiliwsheńlik ham kúshti rawajlandıratuǵın shınıǵıwlarda maqsetke muwapiq qosıp alıp bariw joli menen iyiliwsheńlik fizikalıq sıpatlarınıń normal tarbiyallanıwına erisiw mümkin.

Dene tarbiya protsessinde iyiliwsheńlikti imkanı barınsha muǵdarınan artıq rawajlandırıw jaman aqıbetke alıp keliw mümkin. zarúrlı hareketlerdi imkaniyatı darejesinde erkin orınlawın taminleytuǵın halatta rawajlanıw, onıń muǵdari bolsa hareket orınlanaǵın maksimal amplitudan artıp ketpewine erisiw, iyiliwsheńlik zapasın bayıtılwǵa alıp keledi. İyiliwsheńlikten kelip shıǵatuǵın gipertrafiya buwınlarınıń anatomik dúzilisin sheńberinde rawajlanıw ózin aqlamaydı sebebi ol rawajlanıwdıń gormoniyasın buzadı, pedagogikalıq maqsetlerge qarsı keliwi mümkin omırtqa paǵanasınıń tas san ham jelke buwınlarınıń hareketsheńligin tarbiya protsessindegi ahmiyeti júda zarúr.

İyiliwsheńlikti rawajlandırıw ushın maksimal hareket amplitudasındaǵı sozıw esiw, büklenе alıwdı asıratuǵın dene shınıǵıwlardan paydalanadı. Olar eki toparǵa (aktiv ham passivge) bólinedi.

Aktiv hareketlerde buwınlardaǵı hareketsheńlik sol buwınnan ótetuǵın bulshıqetlerdiń qısqarıwı esabına júz beredi, passiv hareketlerde sırtqı kúshlerden paydalanıladı.

Aktiv shınıǵıwlar orınlaniwı xarakterine kóre bir-birinen parıq etedi. Olar bir fazalı ham purjina tarizli (izbe-iz, eki-úsh marteler engesiw) shınıǵıwlar. Olarǵa deneniń belgili aǵzaların yamasa onıń bir bólimin terbetiw, siltiw (shınıǵıw) lar, ahırǵı jaǵdayın uslaw (fiktsiya), qarsılıqlardı jeńiw, awrlıqtan paydalanıw shınıǵıwları.

Bulardan tısqarı maksimal amplituda orınlanaǵın, hareket dawamında deneni qıymillatpay usılaw menen (statik jaǵdayda) orınlanaǵın shınıǵıwlarda usı toparǵa kiredi.

Passiv statik shınıǵıwlarda gewdeniń jaǵdayı sırtqı kúshler esabına saqlanadı. Bul aktiv iyiliwsheńlikti rawajlandırıw ushın dinamik shınıǵıwlargá qaraǵanda natiyjeli emesirek, biraq passiv iyiliwsheńlikti tarbiyalawda joqarı kórsetkishlerge alıp keliwi múmkin. Bulshıqetlerdiń sozlıwshańlıǵına salıstırǵanda kem boladı. Eger bir hareketde olardıń uzınlıǵın asırıwǵa hareket etse, onıń natiyjesi júda tómen boladı. Biraq shınıǵıwlardı takirarlay beriw shınıǵıw etiw arqalı olar qaldırǵan natiyjeler jıynalıp, amplitudanıń artıwı júda sezilerli boladı. Sonıń ushın iyiliwsheńlikti asırıw shınıǵıwları seriya menen, har birin bir neshe marte qaytarıp orınlaw menen rawajlantırıladı ham sonday etiwide zarúr.

Seriyadan seriyaǵa ótken sayın hareket amplitudası úlkenlestirilip barılaǵı. har bir shınıǵıwda sozlıwshańlıq shınıǵıwların awır seziwge deyin orınlaw usınıladı. Awriwdıń payda bolıwı menen shınıǵıw ampilitudası shegaralanadı.

Balalıq ham óspirimlik jasında iyiliwsheńlikti rawajlandırıw ańsat bolǵan sebepli q0-qt jastaǵılardan baslap bul sıpatdı rawajlandırıwdı rejelestiriwge natiyje beredi.

### 1,5. Kúsh ham onı rawajlandırıw usılı.

har qanday indevid sırtqı tasır yamasa qarsılıqtı jeńiw ushın óz denesindegi malim sıpatti júzege keltiredi. Sırtqı tasirge qarsı bulshıqetdiń zorıǵıw arqalı hareket xızmeti shaxstiń kúshi, onıń kúsh qabiletı dep ataw qabil etilgen. Shuǵıllaniwshi shınıǵıw waqtında óz denesin tıniș turǵan haldan sport snaryadında (uzaqlastırıwda) óz denesin hareketlendiriw maqsetinde (gimnastika shınıǵıwları ham basqalar), aylandırıw jıljıtıw, kóteriwge umtılsa, ayırm hallarda onıń kerisi, deneniń ózi, yamasa onı belginsi sırtqı kúsh tasır etiwi menen onıń statistik halatın buzıp óz gewdesin aldıńǵı (daslepki) halatın uslap turiwǵa urınadı. Boksshınıń qarsılası mushınıń saqası, gúresshiniń qarsılası tarepinen kúsh isletip onı denesiniń ayırm bóleklerin iyiwge shıdam beriw dene halatın ózgertpew arqalı júz beredi. Bunda shuǵıllaniwshi ham onıń qarsılası belgili darejede kúsh sıpatın kórsetedi. İlimiy túsinik tarizinde kúsh imkaniyatı barınsha óziniń anıq tarepine iye bolıw ham pariqlanıwı lazım`

q) harekettiń mexanik xarakteristikası sıpatındaǵı kúsh («denege «t» aralıqtaǵı «R» kúshtiń tasırı...»)

w) insan denesindegi fizik sıpat tarizindegi kúsh (misali «jastiń úlkeyiwi menen kúshtiń rawajlanıwı sportshı kúshin sport penen shuǵılanbaytuǵınlarǵa kóp bolıwı... ham t.b.)

Bul sıpatın psixofizik mexanizmi bul zorıǵıwdıń basqarılıwı (regulyatsiyası) ham olardiń is tartibi menen baylanıslı. Muskuldıń tartılıwı insanniń kúshin kórsetiwge alıp keledi. Ruwxıy azaq alıw hareketti belgili tarizde orınlaw oraylıq hamde pereferik nerv sisteması, tiykarınan, nerv oraylarından muskullarǵa kelip atırǵan signallarǵı ham muskularıń óz xızmeti jaǵdayına baylanıslı. Ulıwma, muskul tartılısı-zorıǵıwı (kúshin kórsete alıwı) tómendegilerge qarap anıqlanadı.

- q) oraydan muskullarǵa kelip atırǵan qorǵalıwlardıń chastotasına kóre  
w) zoriǵıwǵa qosılǵan hareket birliginiń sanı menen  
e) muskuldiń qozǵalıwshańlıǵı ham ondaǵı quwattıń jıyını muǵdarına qarap.

Muskul kúsh kórsetiwi úsh túrli rejimde zoriǵadı.

A) óziniń ózligin ózgertirmey (statik, izometrik rejimde). Deneniń kúsheyiw halatında da uslaw ham t.b lar menen

B) muskul uzınlıǵınıń kemeyiw esabına, shıdam beriw mene (miometrik). zoriǵıw birdey-ózgermey turadı bunday rejim tsiklik ham plastik hareketlerge muskul qısqarıwı fazaları ornına júz beredi.

V) muskuldi sozıw waqtında onıń uzayıwı esabına (jan beriw, bos keliw-pliometrik) kúsh júzege keledi. Otırıp turiw ılaqtırıw,depsiniwde muskul qısqarıwı arqalı sol kúsh kórinedi.

Shıdam beriw menen, janberiw, bosastırıw menen kúsh kórsetiwdi dinamik rejimdegi kúsh dep ataw qabil etilgen solay etip bunday shariyatlarda maksimal kúshti kúsh kólemi túrlishe belgilengen kúsh kórsetilgen tiykarǵı túrleri kúsh qabiletiniń klassifikatsiyası sıpatında qabil etilgen.

Kúsh qabiletleriniń túrleri muskul zoriǵıwı tartibiniń kombinatsiyalastırı alıw hareket harakterge qarap pariqlanadı statik rejimde ham paseytirilgen hareketlerdi kórinetuǵın shaxsiy kúsh qabiletleri ham tezlik kúshi esabına júz beretuǵın kúsh (dinamik kúsh), tez orınlanaǵın hareketlerde qollanıladı. Basqashasına bunı partlaw kúshi depte ataydı. Buǵan qısqa waqıt ishinde eń kóp darejede kúsh kórseti alıw qabili dep qaraladı. Partlaw kúshi sekiriwlerde depsiniw arqalı sekiriwsheńlik tarizinde kórinedi. Muskuldıń júda zoriǵıwı optimal jónelisi muskul kúshi belgilengen xızmetiń jónelisine ilajı barınsha jaqınlastırılıwı, maslastırıwı lazım. Misali, nayza ılaqtırıwda zor berip denegе tezlik beriwimiz mümkin biraq bul tezlik nayzanı ılaqtırıwdaǵı soqqıǵa maslanbasa sarıplanǵan kúsh natiyjesiz boladı, móljelengen traektoriyada ólshenbewi mümkin. Pas start

alıwda deneniń awıwı tr ham uw graduslı mýyesh payda etkennen soń starttan shıǵıwdıń natiyjesi túrlishe boladı. Esaplawlar kórsetpekte eki ayaqtan qı0 kg kúsh penen depsiniw uw gradustan start alganda kúshtiń gorizantal jónelistiń natiyjeligi tt, yw den aspaydı eken. Eger start tr gradusta orınlansa, depsiniw kúshi natiyjeligi q0t, i0 kg bolıwı mýmkin. harekettezligin asırıw, gewdege tezleniw beriw ushın oǵan adewir kúsh tasır etiliwi zarúr. Ol qanshelli kúshli bolsa, deneniń kosmosta tezleniwi sonshelli qısqa waqtı ishinde tez júzege keledi.

Kúshtiń tasır etiw waqtı qanshili az bolsa, hareket tezligi sonsha joqarı boladı. Gewde qıya sızıq boylap tezlik alatuǵın bolsa sonsha kóp tasır kúshi kerek boladı.

Tuwrı sızıq boylap hareket tezligi bolǵan tasır kúshi az talap etiledi.

Kúsh asırılıwinıń úzliksizligi ham izbe-izligi. Bul qaǵıyda Nyutonniń eki (inertsiya ham tezleniw) nızamnan kelip shıǵadı. Eń úlken kúsh hareketti baslaw ushın, tınısh inertsiyani jeńiw ushın kerek boladı.

Mısalı, shtanganı kókirekke alıwǵa hareket baslaw ushın ayaqtıń ham jelkeniń arqa muskullarınan olardıń kúshinen paydalanalıdı. Sebebi onı toqtatıw yamasa tınısh turǵan dene energiyasın az bolsada, ózgertiw ushın jane qosımsha zoriǵıw talap etiledi. Tiykarında bul zoriǵıwdan shıǵıw tezligin jane de asırıwda natiyjeli paydalansa bolar edi.

Egerde yadro túsiriwdıń qaysı bir ornında harekettiń az pasiytiriliwi yamasa uslanıwına jol qoyılsa, aldıńǵı harekettiń paydalı effektinen ayrılp qalıwı mýmkin.

hareketlerdiń úzliksizligi ham ulıwmalıǵı texnik tayarlıǵı joqarı bolǵan sportshılarda, asirese ılaqtırıw, sekiriw, júgiriwdıń barshe túrlerinde anıq kózge taslanatuǵın ham hareket natiyjesine tasır etedi.

Ínsanıń kúsh kórsete alıwındaǵı tiykarǵı faktor-muskul zoriǵıwı biraq onıń denesiniń massası da belgili darejede rol` oynaydı. Soǵan kóre, absolyut ham birdey kúsh dep te pariqlanadı. Birinshisinde insanniń denesi awırlıǵın esapqa

almay, qandayda bir harekette kúsh kórsete alıwı túsinilse, ekinshisinde, onıń dene awırılıgınıń har biri hareketi kúsh kórsete alıwı túsinilse, úshinshisinde, onıń dene salmaǵınıń har bir kilogrammına tuwra keletuǵın etip kórsetetuǵın kúshtiń muǵdari túsiniledi.

Kúshti ólshew Absolyut kúsh insan dinamametriyası kórsetkishleri ham basqalarǵa tiykarlanıp, kótere alatuǵın shınıǵıwǵa túsiniledi. Basqası bolsa absolyut kúshtiń shaxsiy dene salmaǵına bolǵan menen ólshenedi. Salmaǵı túrlishe, biraq bul túrli darejede shuǵılanganlıqqa iye bolǵanlarında absolyut kúsh dene salmaǵınıń asıwı arqalı artadı, salıstırılmalı kúsh kemeyedi. Buni sonday túsiniw lazım, dene salmaǵı qosılıwı menen onıń aralığı muskul kúshine qaraǵanda artıp baradı.

qatar sport túrlerinde (mısali, ılıqtırıwda) utıs absolyut kúsh esabınan ǵana qolǵa kiritiledi. qaysı bir dene salmaǵı shegaralanatuǵın, salmaq esabına alınatuǵın túrlerde yamasa deneniń kóp martebe ornı almastırılıp turılatuǵın sport túrlerinde (mısıl, gimnastikada) utıs salıstırmalı kúsh penen qolǵa kiritiledi kúshtiń kóriniwi harekettiń biomexanik shariyatına tuwrıdan-tuwrı baylanǵan~ jelke súyeginiń ham basqa gewde richagınıń uzınlığı muskullardıń fizikalıq-juwan yamasa jińishkeligi, sozılıwshańlıǵı, chayır yamasa mort ekenligi h.t.b larda itibarǵa alındı.

Kúshti rawajlandırıw metodikası ham quralları kúshti rawajlandırıw ushın joqarı qarsılıq menen orınlananatuǵın shınıǵıwlardan paydalanylادı. Olar eki topardan ibarat`

q) Sırtqı qarsılıq penen orınlananatuǵın shınıǵıwlar qarsılıq sıpatında deneler salmaǵı (girler, taslar, shtanga ham basqalar) qarsılastıń qarsılığınan, ózine-óziniń qarsılıǵı, basqa deneler qarsılığınan paydalanoladı.

w) İndivitüń óz denesi awırılıgın jeńiw menen orınlananatuǵın shınıǵıwlar kúsh penen orınlananatuǵın har qanday shınıǵıwlar óziniń jaqsı ham jaman tareplerine iye. Awırılıq penen orınlananatuǵın shınıǵıwlardıń qalay tarepi sonda olar jardeminde de iri mayda muskullar toparına tasır etiw ańsat ham olardı dazalah qolay. Jaman tarepi sonda, tezlik-kúsh talap etetuǵın xarakterdegi hareketler tartibi

tez buzıladı, daslepki jaǵdayda da muskul tartılısı bir túr (statik hal) uslanatuǵın shınıǵıwlarda, shınıǵıw shólkemlestiriw qıyınlığı kózge taslanadı. óz ózine qarsılıq kórsetiw menen orınlantuǵın-shınıǵıwlardıń qolaylıǵı sonda, qısqa waqıt ishinde úlken dozaǵa nagruzka beriw múmkin ham orınlawlı úskene ham inventardı talap etpeydi, biraq muskullar elastikliginiń tezde joǵalıwına alıp keledi. Bunnan tısqarı, bul shınıǵıwlar joqarı nerv zoriǵıwında orınlayıdı, sonıń ushın olardı salamat, fizik tayarlıǵı talap darejesinde bolǵan adamlarǵa, óz-ózin basqarıw dizimi alıp barılıwı usınıladı.

Kúshti rawajlanıw metodları muskul kúshiniń artıwı` tiykarınan onı rawajlandırıw metodlarına baylanıslı.

Maksimal zoriǵıw metodı yaǵníy muǵdarındaǵı yamasa muǵdarına jaqın awırlıqtı kóteriw (óz salmaǵınıń 00-ot F), nerv muskul apparatınıń maksimal qaratılıwı ham muskul kúshiniń kóp bolmasada artıwın taminleydi. Biraq bul joqarı darejedegi nerv-psixik zoriǵıw menen baylanıslı, asirese oqıwshılarda kúshti rawajlandırıwda qolaysızlıq tuwdıradı. Az muǵdardaǵı qaytalıwlar zat almasıwın ham basqa plastik protsesslerdi jolǵa qoya almay, natiyjede muskul massası artpaydı. Bul metod shınıǵıw texnikası ústinde islew ushın qıyınhılıq tuwdıradı, sebebi muǵdarınan artıq nerv muskul zoriǵıwı nerv orayındaǵı qozǵalıwdı generalizatsiyalawda ham iske artıqsha muskul toparınıń qosılıp ketiwine alıp keledi. ham sońında, sonı esapqa alıw kerek, hatte jeterli darejedegi tayarlıqqı iye bolǵan sportshılardıń nerv sisteması jaqsı rawajlanbaǵan bolsa, muǵdarına jaqın bolǵan nagruzkalardan paydalaniw metodı muskul kúshiniń artıwında muǵdar bolmaǵan nagruzkalar menen shınıǵıw islew metodı bergen paydanı da bermeydi.

Muǵdarına jaqın bolmaǵan nagruzka menen shınıǵıw islew metodıda úlken kólemde is orınlaw múmkin. Bul zat almasıwında belgili ózgerislerge sebep boladı ham óz nawbetinde muskul massasınıń artıwına alıp keledi. Kúshli zoriǵıw júkleme menen orınlantuǵın shınıǵıwlар hareket texnikasın anıq bahlaw imkaniyatın beredi, asirese, bul jańa úyreniwshi shuǵıllanıwshılar ushın qolay ortasha nagruzka trenirovka protsessiniń baslangısh etaplarında úlken bolmaǵan

joqarı pikirlewdi ham quwat dereklerin gúzetedi, qaysı bir, olar esabına sıpattiń bir az ústemligi kózge taslanadı. Sonıń ushın muǵdarına jaqın ham ortasha nagruzka menen kúsh talap etiletuǵın shınıǵıwlardı orınlaw kúshti rawajlandırıwdıń tiykarǵı metodı esaplanadı.

Fizikalıq tayarlıqtıń artıwi, menen kóbirek jaqın awırlıqtan paydalanyladi.

Muǵdarına jetpegen zoriǵıwda qollaw óz kelesheklerine iye, energiya sariplawda muǵdarınan artıq muskul ulıwma orınlay almay qalatuǵın darejede islew natiyje bermeydi. Kúshti rawajlandırıw qarasınan aytarlıq ahmiyetke iye bolmawı tiykarınan ahırǵı urınıwlarda bolıp sharshaw esabına júda zoriǵıw paseyedi, jeke kóbirek hareket birligi qosılıp baradı ham kóterilip atırǵan awırlıq muǵdarınajaqın bol baslaydı. Biraq bul ürünislər yarımlı sharlar qabıǵı funksiyasınıń pasiygenligi fonıda (jaǵdayında) orınlanyadı. Bunnan tısqarı, takirarlaw sanı kóp marteligi shuǵılanıwshılarda beiyparwalıqtı oyatadı yamasa xızmetke múnasebeti jamanlasadı, albette olar shınıǵıw natiyjesiniń pasiyiwine alıp keledi.

Oqıwshılardıń jasına mas ózgeshelikleri ózgeriwi menen baylanıslı kúsh shınıǵıwlardan shınıǵıwlarǵa sabaqlarda paydalaniw imkaniyatın shegaralaydı kishi ham orta mektep jasında shaxsiy kúshti júda asırıp jibermewi lazı̄m. Shınıǵıwlar tezlik kúshin rawajlandırıwǵa jóneltirilse shınıǵıwǵa statik komponentler shıǵarmawı ahmiyeti zarúr. Biraq onı ulıwma shıǵarıp taslap bolmaydı, sebebi statik jaǵdaylardı qollaw, asirese, qawmeti tarbiyalawdıń jetekshi quralları esaplanadı ham onı qollaw natiyjeli. Jas ótiwi menen bul shınıǵıwlar keńrek qollanıladı. Biraq albette dem alıwdıń sharshaw waqtında uzaǵıraq ólshew, asirese qızlarda jaman tasirge alıp keledi hatte olardıń esinen ketip qalıwınday jaǵdaylar júz beriwi mümkin.

Mektepke tiykarǵı wazıypa deneniń arqa ham qarinnıń tarepin iri muskulları toparın rawajlandırıwǵa jóneltiriledi, sebebi qawmetiniń rawajlanıwı usı muskullarǵa baylanıslı. Rawajlanbaytuǵın muskullar toparı deneniń qıysıq muskulları, hareket tayansh apparatı muskulları, sonıń arqa tarepi muskulları ham

t.b. lardı rawajlandırıradı «Alpamıs» ham «Gúlparshın» testi talap normaları quramına kiritilgeni biykar emes.

Kúshti rawajlandırıwdıń tipik quralı` u-o jastan deneler menen ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar, qıysıq ornatılǵan gimnastika skameykalarına tırmasııp shıǵıw, gimnastika diyalindagı shınıǵıwlar, sekiriwler, ılaqtırıwlar boladı~ q0-qq jastaǵılar ushın úlken muskul tartılısıwı talap etetuǵın zatlardı kóteriw menen ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardı, úsh usıl menen vertikal qanatqa tırıspay, jeńil zatlardı ılaqtırıw ham basqalar~ qr-qt jasta toltırma toplam, úlken awırlıqqa iye bolmaǵan gantellar, qanat tartıwday kúsh talap eteletuǵın shınıǵıwlar, tartılıwlar, qolda tik tırıw ham t.b.

Tuwrı óspirimlerde awırlastırıw maksimal salmaqqa qaraǵanda y0-u0 ó ti quraıw lazım, bunan tısqarı, shınıǵıwlardı muskul tolıq orınlay almay qalıwına shekem orınlaw bul jastaǵılarda qatı qadaǵalanadı.

qızlardan qe-qr jastan baslap qılınatuǵın nagruzka balalar ushın talap etiletuǵın nagruzkaǵa bolǵan óz denesiniń maksimal salmaǵı atrapında boliwı, kóbirek lokal halda muskul toparlarına kúsh shınıǵıwları, sırtqı awırlastırıwshı sıpatında gimnastika predmetlari yamasa awır bolmaǵan aspaplardan paydalaniw usınıladı.

Kúshti rawajlandırıwda muskul zoriǵıw kólemi eki faktorǵa baylanıslı`

a) arqa miydiń alındıǵı shaqaları motoneyronlardan muskulǵa baratuǵın impul`salar,

b) shartlı rawishte-muskuldı óziniń reaktivligi, yaǵníy belgili qozǵalıwlarda juwap beriw kúshi. Muskul reaktivligi fizolgik kóndeleńi, talası juwanlığı, onıń qozǵala alıw darejesi ham basqalar düzilisindegi bir qansha ózgesheliklerge, oraylıq nerv sistemاسına, trofik adrenalin-simpatik dizimi arqalı amelge asırılıtuǵın tasirine ham sol waqıttaǵı muskul uzunlığı ham basqa jaǵdaylar, faktorlarda da baylanıslı. Muskul zoriǵıwı darejesin tezlik penen ózgertiwde oǵan keletuǵın effektli impul`salar xarakteri jetekshi mexanizmlerden biri esaplanadı.

Júk (awırlıq) kóteriw menen shuǵıllanıw óziniń uneversallığı menen qolay bolıp, olar jardeminde tek eń kishi muskullar toparı ǵana emas, hatte eń iri muskullar toparıda tasır etiwi mümkin. Olarda dozalaw ańsat. Biraq bir qatar jaman ózgeshelikleride bar. Awırlıq penen islew shınıǵıwlardı daslepki jaǵday zarúr rol` oynaydı. Ol albette júkti statik uslawdı talap etedi. Egerde júkti massası awır bolsa daslepki halatında turıwǵa qiyylanadı. Bul óz nawbetinde hareketti sheshiwshi fazada dıqqatı júzege keltiredi.

İyilip janede asıl halına qaytatuǵın buyımlardı qarsılıqlardı jeńiw menen shınıǵıw islew ushın hareketti ahırına barıp zorıǵıwdıń artırılıwı xarakterli.

Óz denesi awırlığın jeńiw menen orınlanaǵıń shınıǵıwlardı adette gewdeniń talish apparatları jardeminde orınlanańdı. Bunda deneniń muskul apparatı kúsh kórsetiwde jeńiledi, yaǵnı bir az tayanıştan joqarı bolǵan kúsh sarıp etedi. Aqibette qandayda harekette deneniń shaxsiy salmaǵı yamasa onıń awırlığına teń qarsılıqtı jeńiw kerek bolsa, bul kúsh kórsetiw qarasınan adewir jeńil keshedi. Mısalı, diywalǵa súyenip alaqanǵa tayanıp qolda turıwda qollar tirsekte búgip tuwrılanganda óz salmaǵı ushın sarıp etilgen kúsh usı salmaqtaǵı shtanganı kóteriwde jeńilrek seziledi.

Fizikalıq sıpatlar insandı belgili jastiń nawbetindegi jas kategoriyasını ótiw menen tabiy raweshte ózgeredi. Bunday ózgeriw jas penen baylanıslı bolǵan rawajlanıwlardı yamasa ózgeriwler dep tusineledi. Jas penen baylanıslı fizikalıq sıpatlardı rawajlanıwǵa qaraǵanda aste ham tegiz emes boladı.

Fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwdıń tiykarında organizmniń is qabiletin baslańısh darejesin asırıw maqsetinde asırıp berilgen jüklemelerge juwap bere alıw ózgesheligi oǵan juwaplıq reaktsiya bep tusineledi. Organizm fizik jükke ózindegı bar zaxiralardı jalp etiw arqalı juwap beredi. Shınıǵıw orınlaw dawamında enerjiya resursları sarıp etiledi, aste aqırınlıq penen sharshaw sezele baslaydı. Sharshaw uzaq bolǵan shınıǵıwdan soń is qabiletı paseygen halda qaladı, soń ol aste aqırınlıq penen tiklene baslaydı. Is qabiletiniń tikleniwi is baslawǵa shekem bolǵan jaǵdayǵa jetip onı orınlawı dawam ete beredi, solay etip organizm

energiya resursın sanı tarepten sarıp etilgenin tiklep úlgeredi. Bunday joqarı tiklewde is qabiletini asqan waziyapası júzege keledi. Bu waziyapa biraz waqıt ishinde uslanıp turadı ham sol halatına pasiyedi. Solay etip dene shınığıwları menen shuǵıllaniw shınığıwlarınıń soń organizm jaǵdayında úsh fazanı kúzetiw mümkin` sharshaw, daslepki jaǵday darejesine tikleniw, is qabiletin daslepki darejede joqarı artıwı.

Egerde keyingi shınığıw sharshaw fazasına tuwrı kelip qalsa sharshawdı ústpe-úst toplawı júz berip tolıwına aylanadı.

Shınığıw organizmniń energiya resursların tikleniw fazasına tuwrı kelse is qabili aytarlı darejede aspawı, is qabiletin joqarı darejege tuwrı kelse organizm fizikalıq jükke tayarlığı, úlken kólemde shınığıw orınlawıdı epley alıwdı ameliyatta ham pande dalilegen. Sóǵan kóre trenirovkalar organzmde joqarı issheńlekke iye bolǵan fazalarda ótkezilse shuǵıllanǵanlıq darejesi hamıyshe ótiwe gúzetilmekte tajiriybede dalilleniwinshe shuǵıllınıwdıń endi ǵana baslaǵanlarda shınığıwlardı haptede úsh martebe ótkiziw, q,w yamasa t martebe shınığıwlarda joqarı natıyje bergen, joqarı qanigeli sportshılarda bolsa shınığıwlars chastotası joqarı. Dene tarbiya protsessinde dem alısqa yol qoyılmayıdı. Sebebi shınığıwdı jaqsı effekti joǵaladı jaqsı effekt foni (sayası) zarúr ziyanlı ózgerisler dem alıwdıń t-u kúnlerinde-aq keskin kórenedi. Muskul kúsh azaydı, hareket tezligi paseyedi, shıdamlılıq joǵaladı.

Dene tarbiya protsessiniń - fizik sıpatların rawajlandırıwdıń uzlıksızlığı fizik nawqıranlıqqa erisiw ushın optimal shariyat jaratadı. Nagruzkaniń intınsıvligi ham kólemi, dem alıw menen shuǵıllanıwdı tuwrı nawbetlesiwin dizimligi buzılıwı, júda joqarı yamasa júkleme tańlaw, shınığıwlardan kútilgen natıyjege alıp keliwine sebep bolıwı mümkin ham bul amelde dalillengen.

## II. BAP. Mektep oqıwshılarıńıń dene tarbiyası.

Dene tarbiya waziyapası ham ahmiyeti

har tarepleme denesi rawajlanǵan, densawlıǵı mıqlı, sawatlı jaslardı tarbiyalaw-bul har bir rawajlanǵan jamiyettiń talabı ham waziyası. Mektep

jasındaǵı balalarǵa u jastan qu-qi ge shekemgi aralıǵı jatadı. qu-qi jasta tolısıp erjetedi ham jamiyettiń aktır quriwshısı, qorǵawshı puqarasına aylanadı. Usı jasta jaslarǵa mekteplerde, arnawlı oqıw orınlarında, kasıp texnikumlarında bilim beriwrı jumısı iske asırıladı.

Dene tarbiyası, oqıw orınlarınıń eń ahmiyetli tarawlarınıń biri ham oqıw-tarbiya jumısınıń ajiralmas bir bólimi bolıp esaplanadı. Oqıwshılardıń dene tarbiyası olardıń fizkul'turaǵa ham sportqa bolǵan intasın bunnan bılay da jetilistiredi.

Mektepte oqıwshılarǵa dene tarbiyasınıń tiykari beriliwi tiyis. Bul oqıwshılardıń ózinshe dene tarbiyasın jetilistirip, dene rawajlanıwınıń darejesin joqarılatıp bariwǵa múmkınhılık beredi.

Ulıwma dene tayarıǵınıń tiykärindä, adam iskerliginiń arnawlı túrlerine tayarlanıp barıladı, mis` óndiris miynetine, bilim alıwdı dawam etiw, askeriy xızmetke taylorlaw, sonday-aq sporttıń bir túrine tayarlanıw ulıwma tarbiyanıń waziyapasına muwapiq, dene tarbiyası waqtında oqıwshılardıń aqıl estetikalıq, miynet tarbiyaların iske asırıw jumısları alıp barıladı.

*Mektep oqıwshılarınıń jas ózgeshelikleri*` Dene tarbiyasın iske asırıw waqtında oqıwshılardıń jas, jınis ózgeshelikleri ham anatom-fiziologıyalıq, psixologıyalıq ayırmashılıqları esapqa alınadı. Jas ózgesheliklerin biliw, balalardıń múmkınhılıgin bahalawǵa, organizmnıń ózgeriwshılıgin, hareket sapaların rawajlandırıwǵa qolaylı waqtın ham tasır jasaw payıtların bilip, dene tayarıǵı darejesin anıqlap dene tarbiyasın júrgiziwge múmkınhılık beredi.

hazırkı waqtları oqıwshılardıń biologıyalıq rawajlanıwın esapqa alıp, tómendegishe jas ózgesheliklerin belgileydi` (ekinshi balalıq waqtı) balalar jas, qızlar jas óspirim balalar 12-1z jas, qızlar 12-13 jas, erjetken balalar 15-16jas, qızlar 1z-15 jas.

Pedagogikalıq tajiriybede klasslarına saykes oqıwshılar jas ózgesheliklerin tómendegishe keltiredi` u-q0 jas, q-e klasslar-kishi jastaǵı oqıwshılar, qq-qt jas,

IV-VIII klasslar orta jastaǵı oqıwshılar, -qy-qi jas IX-X-XI klasslar úlken jastaǵı oqıwshılar.

Mektep oqıwshıları dene tarbiyasınıń wazıypası tómendegishe anıqlanadı`

*Den sawlıqtı bekkemlew wazıypası`*

q. Balalardıń denesiniń har tarepleme rawajlanıwına tasır etiw ham olardı kem-kemnen ósip bariwshı jumısqa tayarlaw` usı arqalı tik boyınıń durıs qaliplesiwi, júrek-qan tamırlarınıń, dem alıw müşheleriniń, zat almasıwlarınıń rawajlanıwın ham miy tamırlarınıń bekkemleniwin tamiyinlew.

w. Jasına ham jinisına saykes hareket sapaların rawajlandırıwdı tamiyinlew.

e. Deneni shınıqtırıw arqalı sırtqı ortalıqtıń unamsız tasirine shıdamlılığın joqarılatıw.

Usılardı tamiyinlemey turıp oqıwshılardı úyretiw ham tarbiyalaw jumısınıń wazıypasın sheshiw mümkin emes. Deneniń rawajlanıw ózgesheligin esapqa alıp har jastaǵı topar ushın jeke wazıypası boladı.

Kishi jastaǵı oqıwshılardıń tik boyınıń rawajlanıwına tasır etiw-bul ulıwma deneni bekkemlew xarakterine iye. Bul jasta balalardıń súyekleri bos, omırtqa iyilgish, bulşıq etleri sozılğısh keledi. Sonlıqtan da bular dene tarbiyası waqtında esapqa alınadı.

Orta jastaǵı oqıwshılarda boyınıń ósiwi tez boladı` qolları gewdesine qaraǵanda tezirek ósedı. Sonday-aq, balalardıń ham qızlardıń ósiwinde ózgeshelikler boladı. Usılardı esapqa alıp har tarepleme rawajlanıwın (kúshti, hareketsheńlikti) tamiyinlew zarúrli boladı. Sonday-aq, balalarǵa ham qızlarǵa beriletugın shınıǵıwlardıń kólemin esapqa alıwı tiyis (balalarǵa qaraǵanda qızlarǵa az kólemdegi shınıǵıwlar beriledi). ásirese, dem alıw bulşıq etleriniń rawajlanıwına kewili bóliniwi kerek, bul kókirek kletkasınıń rawajlanıwına tasırın tiygizedi.

:lken jastaǵı oqıwshılarda boydıń ósiwi muǵdarı tómenley baslaydı, al bulsıq ettiń kólemi óse baslaydı, dúzilisi jetilisedi, bul tezliktiń ham kúshtiń rawajlanıwına múmkinshilik beredi. Usı jaslarda balalarǵa ham qızlarga beriletuǵın shınıǵıwlardıń kólemin qayta esapqa alıp retlestirilip barılaǵı. Usı jastaǵı balalarda da tik boyınıń durıs uslaw adetin saqlaw kerek. Sebebi, mektep jasınıń aqırına shekem olarda gewde dúzilisi qalipesip jetilisip baradı. Sonlıqtan da usı ózgesheliklerdi shınıǵıw sabaqlarında esapqa alıwımız tiyis. :lken jastaǵı oqıwshılardıń qan aylanıw ham dem alıw sistemaların ele rawajlanıp, jetilisiwdi dawam etedi. Biraq, qızlardıń qan aylanıw ham dem alıw xızmetleriniń múmkinshiliği balalarǵa qaraǵanda tómen boladı. Bul ózgeshelikler tezlikti ham shıdamlılıqtı rawajlandırǵanda esapqa alınıwı tiyis. Kishkene jastaǵı oqıwshılarda tezlik hareket sanınıń joqarılığı esabınan rawajlanadı. Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın balalardı, shınıǵıwlardı uzaq dawam etip islewge úyretiw kerek. Jumıstiń kólemi olardıń kúshine saykes retlestirilgeni maqlı. Sonıń menen birge, harekettiń isleniw muǵdarına qarap durıs dem alıwǵa úyretken durıs.

Orta jastaǵı oqıwshılarda, olardıń múmkinshiligin esapqa alıp tezlik ham kúshti rawajlandırıw durıs boladı, onnan keyin asten-asten shıdamlılıqtı rawajlandıratuǵın shınıǵıwlardı bergen maqlı boladı (uzaq dawam etetuǵın tsiklli shınıǵıwlardan beriw kerek).

:lken jastaǵı oqıwshılarda shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa ayrıqsha kewil bólinedi. Bul jasta oqıwshılardıń úlken kólemdegi shınıǵıwlardı islewge shaması keledi. Biraq, olardıń jumıs islew uqıbı, múmkinshiliği, shınıǵıwlardıń qaytalaniw sanı esapqa alınıwı tiyis.

Deneni shınıqtırıw-densawlılıqtı bekkemlewdiń bir deregi bolıp esaplanadı. Mektep jasındaǵı balalar ushın dene shınıǵıwı kúshli tasır etedi. Biraq, oqıwshılardıń kún rejesiniń ózgeriwine baylanıslı olardı shınıqtırıw menen sistemali tamiyinlew qıyınırıraq boladı.

Olardıń denesin shınıqtırıwda dene tarbiya sabaǵınan basqa da mümkinshiliklerdi paydalaniw kerek. Mis` harqıylı oyınlar, úlken tanepis waqtında taza hawada júriw t.b.

Oqıwshılardıń densawlıǵın bekkemlew wazıypası eki jol menen sheshiliwi mümkin`

q. ózinshe dene rawajlandırıwǵa tasir jasaytuǵın arnawlı qurallar ham metodlardı tańlap alıp shınıǵıw islew jolı menen.

w. harqanday bilim beriw ham tarbiya wazıypasın iske asırǵan waqtında birge alıp barılıwı mümkin. Mektep oqıwshıları ushın olardı aktiv hareketleri menen ham kündelikli dene shınıǵıwları menen tamiyinlew eń ahmiyetli wazıypa bolıp esaplanadı` asirese shınıǵıwlardı retlestiriw, deneniń waqtında dem alıwın tamiyinlew, waqtında awqatlanıw, gigienlıq jaǵday menen tamiyinlew, óz waqtında meditsinalıq tekseriwden ótkeriw t.b.

*Bilim beriw wazıypası`* q. Oqıwshılardıń óz turmısında harqıylı jaǵdayda bolǵan bilim menen uqıp ham kónligiw menen qurallandırıw`

a) Dene shınıǵıwlarınıń tasiri ham ahmiyeti, onı orınlaw qaǵıydaları tuwralı túsinik beriw.

b) Turmısqa zarúrli uqıp ham kónligiwlerdi qaliplestiriw.

v) harqıylı shınıǵıwlardı orınlaw arqalı hareket tajiriybesin bayıtıw, belgili wazıypaǵa baylanıslı hareketlerdi sanalı durıs orınlawdı qaliplestiriw.

w. Oqıwshılardıń jeke ham jamiyetlik gigienası tuwralı bilimin qaliplestiriw, onıń qaǵıydaların mektepte, úyde, dene tarbiya sabaǵında, miynette ham dem alganda orınlay biliwdi úyretiw.

e. Balalardıń dene tarbiyası boyınsha bilimin arttıriw, dene tarbiya shınıǵıwına bolǵan talabın arttıriw óz denesiniń rawajlanıwın jetilistiriwdi úyretiw.

r. Shólkemlestiriwshilik, ayırım metodikalıq bilimin qaliplestiriw dene tarbiya ham sport shınıǵıwlарın ótiw uqıbın qaliplestiriw.

Kishi jastaǵı balalar ushın eń ahmiyetli wazıypa bolıp, burińǵı uqıp ham kónligiwlerin jetilistiriw menen birge koordinatsiyası menen apiwayı bolǵan hareketlerdi durıs, ıqshamlı orınlaw bolıp esaplanadı. hareketlerdi keńlikte bir waqıt ishinde retlestire biliwdi úyretiw talap etiledi. Solay etip, hareketlerdi texnikası menen durıs orınlawǵa tiykar salınadı. Kishi jastaǵı oqıwshılardı hareketlerdi oylap qurastırıwǵa, onı tańlawǵa, sapalı orınlarıwın bahalawǵa ham qatesin aniqlawǵa úyretiw kerek.

Orta jastaǵı oqıwshılardıń hareket, seziw organlarınıń rawajlanıwına baylanıslı olarda quramalı hareketler ham sport hareketleri qaliplese baslaydı. Olardıń quramalı jaǵdaylarda paydalaniw uqıbı jetilisedi. Sonday-aq, ózinshe jańa hareket wazıypaların sheshedi. Olardıń bunday bilim ham uqıp penen qurallarıwı, olardıń óz bilimin tereńletiwge ham sporttıń bir túri menen shuǵillanıwına múmkinshilik beredi. Bul olardıń qızıǵıwshılıǵıń arttırıwda, uqıbin durıs bahalawda tajiriybeli pedagogikalıq basshılıqtı talap etedi.

:lken mektep jasındaǵı balalar menen hareket texnikasın iyelew, burın qalipesken uqıp ham kónligiwlerin jetilistiriw, olardı úlken fizikalıq jumıs waqtında paydalaniw wazıypası sheshiledi.

Olarǵa dene tarbiyası tuwralı bilim beriwrı boyınsha har tarepleme teoriyalıq tayarılıq jumısı alıp barıladı. Dene tarbiyasınıń bilimlendiriw wazıypasınıń balalar menen qızlar arasındaǵı ózgesheligi ayırm shınıǵıwlardı úyrengen waqıtlarında ajıratılaǵı (mıs` gúres ham milliy ayaq oyınları, jeńil atlerika t.b.).

*Tarbiyalıq wazıypa`* Oqıwshılardıń har tarepleme jeke rawajlanıwın tamiyinlew maqsetinde aqıl tarbiyasına, miynet tarbiyasına, estetikalıq rawajlanıwına sanasına tasırın tiygizetuǵıń dene tarbiyasınıń harqıylı quralların ham metodların paydalanyadı. Ruwxıy tarbiya-jamiyetti quriwshılardıń jeke qasietleriniń qaliplesiwine baǵdarlangan`

q. watanına berilgen puxaralıq sezim, milletlerge húrmet etiw ham watan ushın xızmet etiw.

w. Miynetti súyiwi, kollektivlik miynetke tayın bolıw, basqalardıń miynetin húrmetlew.

e. Kollektivlik awızbırshilik, bir-birewge joldaslıq jardem beriw, adamlarǵa húrmet penen qatnas jasaw.

r. Sanalı, tartıplı bolıw.

t. Bir maqsetke jetiw ushın turaqlı, shıdamlı, isenimli bolıw ham sheshiwshi túrde harekei etiw.

Dene tarbiyası ruwxıy sananı, minez-qulıqtı qaliplestiriwde óziniń metodlarına iye. Ol kollektivlik hareket islew jaǵdayında iske asırıldırı. Sonıń ushın da pedagog óz jumısların balalarda jamiyetlik sezimniń qaliplesiwine, kollektivte ózin qalay tutıwǵa ham onıń mapin qorǵawǵa úyretiwge baǵdarlawı tiyis.

Sport jarısı waqtında oqıwshılarda qarsılaslarına ham óz komandasındıǵı joldaslarına unamlı qatnasiqlar tarbiyalanadı. Bunda jarıstiń qaǵiydaların durıs túsiniwi, buzbay orınlawı, jarıstiń sud`ya tarepinen qaǵiydasına tiykarlanıp alıp barılıwı úlken ahmiyetke iye.

Dene tarbiyası waqtında oqıwshılardıń jeke erki, miynetti súwiwshılıgi, bir maqsetke erisiw ushın turaqlı iskerligi tarbiyalanadı. Oqıtıwshı shınıǵıwlardı tańlap alganda olardıń jas ózgesheliklerine, dene tayarlığınıń darejesin esapqa alıp, shınıǵıwdıń wazıypasına saykes metodlardı paydalaniwına har tarepleme tasır jasaw tiyis.

Aql tarbiyası dene tarbiyası boyınsıha arnawlı bilim beriw menen birge oqıwshılardıń dıqqatınıń, este saqlawın, biliw aktivligin rawajlandırıdı.

Dene tarbiyası sabagi waqtında barlıq mümkinshiliklerdi paydalanıp oqıwshılardıń ózinshe tallaw, juwmaqlaw, bahalaw uqıbin rawajlandırıwı tiyis. Dene tarbiyasına tan narse bul oqıwshılardan shınıǵıwdı orınlawdı, onı oylanıp durıs, mazmunına túsiniw orınlawdı talap etedi. Bul oqıwshılarda oylaw qabiletiniń qaliplesiwine paydasın tiygizedi. Basqa birewdiń shınıǵıwdı durıs orınlawın ham óziniń qalay islegenin baqlaw arqalı olardıń dóretiwshılık oylaw qabiletı

rawajlanadı. Oqıwshılar hareketlerdi ózinshe qurastırıp shınıǵıwdı dúziw uqıbına iye boladı.

Miynet tarbiyası` oqıwshılardıń miynet tarbiyası harqıylı baǵdarda iske asırıladı` q. Jamiyettiń, óziniń paydası ushın miynettiń kerek ekenligine isenim payda etiw. w. Miynetke intalılıǵın tarbiyalaw. e. Miynet uqıbig ham kónligiwin qaliplestiriw. Dene tarbiyası sabaǵı waqtında oqıwshılar harqıylı miynet islewge qatnasadi` oqıw, óz-ózine xızmet etiw, jamiyetlik miynet, snaryadlardı tayarlaw, olardı dúzetiw t.b. Bul balalarda miynetke súyispenshilikti, jamiyetlik mulkıti óz qalpinde saqlawǵa tarbiyalaydı. Oqıwshı sport úskenerlerin puxta saqlawǵa, maydanshalardıń tazalıǵın tamıyinlewge, sabaq ótiwge qolaylı jaǵday jasawı tiyis.

Estetikalıq tarbiya-shınıǵıw sabaqları waqtında estetikalıq tarbiya tómendegi baǵdarda iske asırıladı`

q. Sırtqı kórinisín sulıw, taza tutıwǵa tarbiyalaw.

w. harekettiń sulıwlıǵın túsiniwge ham onı tajiriybede paydalaniw uqıbına tarbiyalaw.

e. Bir-birine qatnasaqtı, adeplilikti, sabaq ótiletuǵın orınlardıń tazalıǵın saqlawǵa tarbiyalaw.

Oqıtıwshı oqıwshılardı har tarepleme rawajlanǵan tik boydıń sulıwlığı, olardı densawlıq penen baylanıstırıw tuwralı túsinik payda etiwi tiyis. Olarǵa dene shınıǵıwı natiyjesinde bulşıq etlerdiń bara-bara rawajlanıwına, denege sulıwlıq beretuǵını haqqında túsinik beriwi kerek.

harqanday apiwayı hareket óziniń durıs, tabiyiy orınlarıwı menen estetikalıq manı beriwi mümkin. Oqıwshılar jamaat bolıp islenetuǵın hareketlerdiń estetikalıq paydalılıǵın túsinıwi tiyis.

Topar bolıp islengen harekettiń anıq, sulıw, durıs orınlarıwı ham taǵı basqa (mıs` kombinatsiyalardıń kelisip hareket etiliwi, sport oyınlarında bir-birewdi túsinip, oyınnıń texnikasınıń durıs shıǵıwı h.t.b.).

Balalardı shınıǵıwlardıń durıs, sulıw, orınlarıwın ózlerine bahalatiwǵa ham usı bahanıń durıslığın baqlap barıwǵa úyretiwken maqul boladı. Olarda usınday sezimniń tarbiyalanıwı hareketlerdi ózinshe durıs orınlarıwǵa mümkinshilik beredi. Shınıǵıwlar muzıka menen orınlansa, onı durıs túsinip hareketlerdi jaqsı orınlawǵa jeńillik beredi. harqanday tantsa hareketlerin dene tarbiyasınıń quralı retinde keń paydalaniwǵa boladı.

### **. Oqıwshılardıń dene tarbiyasın shólkemlestiriw túrleri**

Mektep oqıwshılarıniń dene tarbiyasın iske asırıw ushın har tarepleme tasır etiw jumısların alıp barıw talap etiledi. Bul ushın oqıwshılardı úyretiw, tarbiya ham dem alıw jumıslarına qatnasatuǵın adamlar, shólkemler, mektepten tıs mekemeler ózara baylanısıp, jumıs alıp baradı. Mektepte ótiletuǵın dene tarbiyası sabaǵı ham sabaqtan tıs shınıqtırıw sabaqları bir-birin tolıqtırıp, har tarepleme tasır jasayıdı.

Mektepte dene tarbiyasın shólkemlestiriwdıń túrlerine mınalar kiredi` q. Pan boyınsha sabaq` }Fızkul'tura sabaǵı{ bul mamleketlik joba tiykarında ótkeriletuǵın sabaqlar dene tarbiyasınıń eń ahmiyetli túri bolıp esaplanadı.

w. Mektepiń kún tartibinde aktiv dem alıw túri, gimnastika, shólkemlestirilgen harqıylı oyınlar t.b.

e. Klasstan tıs jumıs túri`

a) kishi klasslar ushın turaqlı ótiletuǵın dene tarbiyası krujogin qalewshiler kshın ulıwma dene tayarlıq shınıqtırıw sabaǵı ham sport túrleri boyınsha shınıqtırıw sabaǵı~

b) Sport jarısları, sport bayramları, oyınlar, turistik júriw~

v) Tematikalıq ekskursiya, sport temaları boyınsha kinofil`m勒 kóriw, jetekshi sportshılar menen ushırasıw, sonday-aq sport boyınsha úgit-nasiyat jumısları.

### **Dene tarbiyası boyınsha mektep bağdarlaması**

Mekteptiń oqıw jobası boyınsha dene tarbiyası óz aldına oqıw pani bolıp ótiledi ham ulıwma bilim beriw waziypasın óz ishine aladı. haptesine eki saat ótilip, har jılı u0 oqıw saat ótiledi. Panniń mazmunı ham oqıwshılarǵa qoyılatuǵın talaplar mamlekетlik joba menen belgilenedi. Joba balalardıń aqıl, dene rawajlanıwın esapqa alıp ham jas ózgesheliklerine saykes dúzilgen. Joba mudamı jetilistirilip barıladı. Ol mektep oqıwshıları dene tarbiyasınıń bunnan bılay da joqarılanıp bariwına baǵdarlanǵan.

Dene tarbiya baǵdarlamasınıń aytarlıqtay bir ózgesheligi salamatlıq jobası menen saykes baylanıstırılǵan.

Baǵdarlamaniń dúzilisi` Dene tarbiya boyınsha mektep baǵdarlaması bir-birine baylanıslı úsh bólımnı turadı`

q. I-III klasslar ushın.

w. IV-VIII klasslar ushın.

e. IX-XI klasslar ushın.

Baǵdarlamada panniń sabaq waqtında sheshiletuǵın waziypasına túsindırme berilgen. Sonday-aq, oqıw materialıların jobalastırıw ham úlgeriwin tekseriw ushın kórsetpeler berilgen.

Baǵdarlama materialıları har klass ushın óz aldına berilgen, I-II klasslarda {teoriyalıq maǵlıwmatlar}, {gimnastika}, {hareketli oyınlar}, keyin III klassta {jeńil atletika}, IV klassta {júziw} qosıladı (sońǵı klasslarǵa qosılatuǵın qosımsha materialıllar jaǵday bolsa úyreniledi). V klassta {qol tobi} yamasa {basketbol} (mekteptiń jaǵdayına qarap). VII klassta {gúres} balalar ushın, milliy ayaq oyını qızlar ushın. IX-XI klasslarda {voleybol} kirgiziledi. Bul boyınsha baǵdarlamada materialıllar qızlar ham balalar ushın ayırım beriledi.

XI klasslardan baslap baǵdarlamaniń har bólıminde (teoriyalıq maǵlıwmatlardı bólıminen basqa) oqıw materialıları tómendegishi beriledi`

A) Teoriyalıq maǵlıwmatlar (tiyisli bólım ushın)

B) Uqıp ham kónligiw (bunda material shınıǵıwdıń túrleri boyınsha qaliplestiriledi). Mıs` {jeńil atletika} ból悯inde (juwırıw, sekriw, ilaqtırıw).

V) hareketsapasın rawajlandırıw ushın materiallar (sol tiyisli ból悯nen kerekli shınıǵıwlar).

G) Oqıwshılarǵa qoyılatuǵın talaplar, orınlap biliwge tiyisli kórsetkishler.

I-III klasslar ushın baǵdarlamaniń dúzilisi apiwaylastırılǵan, bunda har bir ból悯de teoriyalıq maǵlıwmatlar ham hareket sapasın rawajlandırıw ushın materiallar joq. Dene tarbiya boyınsha baǵdarlamaniń dúzilisi júda quramalı ham ózine tan ózgesheligi bar.

Bul oqıtıwshılardıń oqıw materialların jobalastırıwın ham olardı sherek boyınsha bólistiriwdi qıyınlastırıdı. Biraq, usılayınsha dúziliwi panniń wazıypasına saykes keledi. Mıs` balalarda biliwdi qaliplestiriw hareket sapasınıń rawajlanıwı menen bir waqıtta hareket uqıbı ham kónlikpeleriniń qaliplesiwi. Bunnan basqa da oqıw jumısınıń ózgesheligi` har sabaqta balalardiń dene tayarlığı ham oǵan saykes densawlıqtı bekkemlew wazıypasınıń sheshiliwi. Bul ushın qalegen ból悯nen arnawlı shınıǵıwlardı yamasa oyınlardı ham sabaqtıń har bóliminiń wazıypasına saykes shınıǵıwlardıń tańlap alınıwı ham taǵı basqa. Mıs` jeńil atletika sabaǵında hareket oyınları, sapqa turıw shınıǵıwlarınıń alınıwı. Sonday-aq, baǵdarlamadaǵı materiallardı sabaq boyınsha bólistirgende bizdegi hawa rayı, mekteptegi jaǵdaylar esapqa alındı. Dene tarbiya boyınsha oqıw jumısın tabıslı iske asırıw ushın muǵallım baǵdarlamadaǵı materialdı biliw menen birge onı tańlap tiyisli wazıypań sheshiw ushın shınıǵıwlardıń túrlerin tallap alıwı, biliwi tiyis.

**Baǵdarlama ból悯leriniń mazmuni.** {Teoriyalıq maǵlıwmatlar} bóliminiń mazmuni úsh tema boyınsha berilgen` ulıwma ham dene shınıǵıwlarınıń gigienası.

ózbekstan Respublikasında dene tarbiyası, sport ham ózinshe dene shınıǵıwları menen shuǵıllanıw ushın maǵlıwmatlar.

Oqıwshılar har bir klassta óziniń jasına saykes kún rejimi ham shınıǵıw islew usılı tuwralı bilim alıwı tiyis. I-II klassta dene tarbiyası sabaǵına kiyetuǵın kiyim,

sabaqtan keyingi gigienalıq tazalıq, durıs dem alıw, azangı gimnastika~ III-IV klasslarda aktiv dem alıwdıń túrleri, V-VI klasslarda dene shınıǵıwlarınıń denegе tasirin, awqatlanıwdıń tasiri~ IX-XI klasslarda jaraqatlanganda birinshi jardem berowi, denegе ayırm jaman adetlerdiń ziyanı tuwralı bilim beriliwi kerek. IV klasstan baslap baǵdarlamaniń har bir praktikalıq bólümde teoriyalıq maǵlıwmat beriledi. Biraq, buǵan qosımsha har bir shınıǵıwdıń túrleri boyınsha túsinik, shınıǵıwdıń qaǵıydası, jarıslarda tórelık etiw, sabaq bolatuǵın orında oǵan kerekli úskenerdi tayarlaw haqqında bilim beriledi.

Teoriyalıq maǵlıwmatlardı xabarlaw ham oqıtıw ushın arnawlı sabaq bólip berilmeydi. Ol praktikalıq sabaq waqtında qısqasha gúrrińlesiw joli menen ótiledi. Mıs` jeńil atletika sabaǵında tómendegi maǵlıwmatlar xabarlanıwı múmkın` shınıǵıwlardiń wazıypası boyınsha tańlap alıw jolları, ózin-ózi tekseriwdıń jolların, jeńil atletika shınıǵıwın úyreniw ushın jardemshi shınıǵıwlardı tańlap alıw h.t.b. Ayırm jaǵdaylarda teoriyalıq maǵlıwmatlardı xabarlaw ushın jılına q-w saat ajıratılıwı múmkın. Kerek dep tapqan jaǵdayda jańa praktikalıq bólimdi úyreniw aldınan ótiliwi múmkın. Praktikalıq materiallardıń mazmuni dene shınıǵıwlarınıń túrleri boyınsha berilgen.

**Gimnastika bólimi`** bul oqıwshılardıń ulıwma dene tayarlığınıń tiykarın dúzedi. Baslawısh klasslarda tiykargı hareketlerdi qaǵıydası menen durıs orınlawǵa baǵdarlangan. Gimnastikanıń ózgesheligine baylanıslı bul bólimgе harqıylı materiallar kirgizilgen. hareketti durıs orınlaw menen quramalı hareketlerdi de bir-biri menen baylanıstırıp orınlaw múmkınhılıgin rawajlandırıw zarúrli. Gimnastikalıq shınıǵıwlardı orınlaw tajiriýbesin arttıriw menen harqıylı quramalı hareketlerdiń túrleri paydalaniwı múmkın.

Bul bólım tómendegi shınıǵıwlardı óz ishine aladı` sapqa turıw ham qaytadan basqasha turıw. Bul shınıǵıw sapqa turıw usılların bilip alıwǵa esaplanǵan. Sonday-aq, baslawısh klasslarda balalardıń dıqqatın shólkemlesiwhılıgin, kollektiv bolıp hareket islewge, tik qaddin ham durıs dem alıwǵa tarbiyalaydı.

IV klasstan baslap sapqa turıwdıń qosımsha atamaların (flang ham interval) uyretiw baslanadı. Keyingi klasslarda júrip baratırıp burılıw, qayta diziliw usılları úyretiledi. IX-XI klasslarda askeriy xızmettiń talabına baylanışlı atamalar úyretiledi.

Ulıwma rawajlandırıw shınıǵıwı balalardıń denesin har tarepleme rawajlandırıw ushın beriledi. I-III klasslarda beriletügen shınıǵıwlar balalardıń densawlıǵın bekkemlewge baǵdarlanǵan. Klass joqarilaǵan sayın shınıǵıwlar qıynlastırılıp barılaǵı (quramalı ham kólemi ósedı). I-III klasslarda baǵdarlamada top penen, tayaqsha menen orınlanaǵın shınıǵıwlar beriledi. IV klasstan baslap ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlarda gigienalıq gimnastika túrinde kúshti, iyilgishlikti rawajlandıratuǵın shınıǵıwlardı paydalaniwǵa boladı. Bul ushın gimnastika diywalları, skameyka, balalar ushın gantel`, qızlar ushın obruch` paydalaniwı múmkin.

*Akrobatikaliq shınıǵıwlar`* I-III klasslarda teń salmaqlıqtı saqlaw, müşhelerin ham shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan. IV klassta jawırında, basında ham qolda turıw úyreniledi. Joqarı klasslarda shınıǵıwlar balalar ham qızlar ushın ajıratılaǵı. Tantsa shınıǵıwları` tantsa hareketlerin, adımların wyretiwge baǵdarlanǵan. Baslawısh klasslarda tantsa arqalı hareket madeniyatın, hareketlerdi sulıw orınlawǵa úyretedi.

*órmelew ham asırılıp túsiw`* harqıylı hareket kónligiwiniń qaliplesiwine baǵdarlanǵan. Keyingi klasslarda gimnastika diywalına órmelew, zańgige órmelew, kishkene diywallardan asırılıp túsiw shınıǵıwları beriledi. Ortasha klasslargá` arqanǵa órmelew, sıraqqa órmelew (ayaqtıń jardemi menen yamasa jardemsiz) shınıǵıwları beriledi. Bul shınıǵıwlar kúshti, shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa múmkinshilik beredi t.b.

*Teń salmaqlılıqtı saqlaw`* gimnastikanıń qosımsha jardemshi shınıǵıwlarınıń bıri. Klasstan klassqa joqarilaǵan sayın shınıǵıw quramalastırılıp barılaǵı. Bul teń salmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları tiyisli müşhelerdiń turaqlılıǵın rawajlandırıw ushın islenedi.

I-II klasslarda júriw, juwırıw, sekiriw ham ılaqtırıw gimnastika bólifetime kírgizilgen. Bul tabiyiy hareketler ulıwma bilim beriw ahmiyetine iye.

Tiykargı wazıypası-hareket texnikasınıń tiykarların islew. Asılıp ham tayanıp orınlanaatuǵın shınıǵıwlar` III-IV klasslarda apiwayı asılıp orınlanaatuǵın ham aralas shınıǵıwlardı durıs orınlawǵa tiykar salınadı. V klasstan baslap X klassqa shekem baǵdarlamaǵa harqıylı awdarılıp túsiw, sekirip túsiw shınıǵıwları kírgizilgen. Er balalar ushın turnikte kúsh jumsap orınlanaatuǵın, qızlar ushın harqıylı biyikliktegi brus`yada asılıp turıp ham tayanıp orınlanaatuǵın harqıylı shınıǵıwlar berilgen.

**Tayanıp sekiriw`** III-IV klasslarda jasalma tosqınlarǵa sekirip miniw ham jerge jumsaq túsiw úyreniledi. Sonıń menen birge, usı shınıǵıwǵa uqsas eki ayaqlap sekiriw ham jerge túsiw shınıǵıwların orınlay biliw úlken ahmiyetke iye. V-VIII klasslarda ayaqlardıń arasın ashıp, iyip ham qaptalǵa sekiriwlerdi úyrenedi. IX-XI klasslarda bul sekiriwler ayırim snaryadlardı paydalanıp quramalastırıp úyretiledi. VIII-XI klasslar ushın baǵdarlama eki bólım bolıp, jas óspirim ham qızlar ushın ayırim úyreniledi` balalar gúres, qızlar milliy ayaq oyınlardı úyrenedi.

**Gúres bólimi`** bunda gúresshilerdiń tik turiwı, gúres usılları, qorǵanıw usılları, qarsı usıllardıń túrleri beriledi. Bular boyınsha kónligiwlerdi bekkemlew ushın sabaq ham shınıqtırıw sabaqları waqtında w-e min. bir-biri menen almasıp gúresiw úyretiledi.

**Jeńil atletika`** III-IV klasslarda erkin, tabiyiy juwırıw úyretiledi. Sonday-aq, tuwrı sızıq penen juwırıw, adıminıń uzınlıǵın ham tezligin ózgertipjuwırıw wazıypaları beriledi. V-VI klasslarda sport júriwi, juwırıw adımin atıw, tezlik penen juwırıw texnikaları ham starttan juwırıw, finishke keliw texnikaları úyretiledi. VII klasstan baslap orta ham uzaq aralıqqa juwırıw texnikası qosıladi. IX-XI klasslarǵa estafeta juwırıwı, tosqınlıqlardan juwırıp ótiwdıń texnikaları beriledi (shuqır, diywal t.b.), sonday-aq kross juwırıwı úyretiledi.

**Sekiriw`** III klasstan V klassqa shekem sekiriw tayarıqları ótkeriledi. {Ayaqlardı iyip} sekiriw usılı menen uzınlıqqa sekiriw, {atlap sekiriw} usılı menen biyiklikke sekiriw texnikaları úyretiledi. Bulardıń elementleri ayırim jardemshi shınıǵıwlar

arqalı jetilistiriledi. Uzınlıqqa sekiriw, sekiriw traektoriyası, pat alıw usılları tuwralı túsınik beriledi. Mıś` biyiklikke sekiriwdiń asırılıp (perekidnoy) usılı úyretiledi. Joqarı klasslarda sekiriwdi {qayshı} (nojntsə) usılı beriledi ham VIII klasslarda pat alıp juwırıwdıń uzınlığın qalayınsha anıqlaw usılları úyretiledi.

**Ilaqtırıw**` Uzaqqa, nıshanaǵa gózlep ılaqtırıwdıń usılları izbe-izligi saqlanıp úyretilip ham jetilistiriledi. III-IV klasslarda bir orında turıp, harqıylı jaǵdayda nıshanaǵa gózlep ılaqtırıw jetilistiriledi. V klassta adım atlap ılaqtırıw, VI klassta adım atıw tezlengen halında, VII-VIII klassta juwırıp, pat alıp ılaqtırıw úyretiledi. IX-X-XI klasslarda granata ham yadro ılaqtırıw (orında turıp, adım atıp ılaqtırıw) úyretiledi.

**hareketli oyınlar bólımı**` I-III klasslar ushın baǵdarlamada ayırıp óz aldına bólım berilgen. I-II klassalr ushın oynap úyreniw ham qaǵıydasın úyreniw berilgen. Bul klassalrda komandasız oyınlar beriledi. III klasstan baslap estafeta ham komanda oyınlarına óte baslaydı, mıś` {:yrek ham ańshı} III klassta oyınlardı oynap úyreniw menen birge, olarǵa óz joldasları menen oyındı shólkemlestiriw talabı qoyıladı.

**Sport oyınları bólımı**` Sport oyınları baǵdarlamada IV klasstan baslap XI klass aralığına kiredi` V-VIII klasslarda qol tobi yamasa basketbol (mekteptiń qalewinshe)~ IX-XI klasslarda voleybol qosıladı, VI klasstan qorǵanıw boyıńsha taktikalıq usılları, olardıń jeke ham topar bolıp hareket etiwi úyretiledi. Joqarı klasslarda texnikalıq usıllar, taktmkalıq hareketler ham tórelik etiw qaǵıydalrı úyretiledi.

**Júziw bólımı**` baǵdarlamada júziw boyıńsha kónligiwdi qaliplestiriw qaraladı. IV klass baǵdarlamasında {júziw} óz aldına bólım bolıp qaliplestirilgen. Demek, X-XI klassta suwdıń ústinde ózin uslap turıw uqıbin tamiyinlew talap etiledi. Múmkinshiliği bolsa júziwdi úyretiw ushın basqa bólimlerden e-r saat alıp XI klassqa shekem dawam etiwge boladı. Júziw sabaǵı basında suwda júziwdıń ulıwma qaǵıydalrı túsindiriledi. Baǵdarlamada suwda ózin-ózi uslap turıw, dem alıwdı retlestiriw ushın rawajlandırıw ham arnawlı shınıǵıwlar beriledi. Júziwdi úyreniw menen birge, suwǵa batıp baratırǵan adamlardı qalay qutqarıw usılların

úyretiw berilgen, sonday-aq jasalma dem beriw, júrekke massaj islew usılları úyretiledi.

Oqıwshılardı suw betine shalqasına arqası menen ham dus tómenine (kókirek ústinde) jılısıwdı úyretkennen keyin kókirek ústinde júziw {krol`} usılı menen júziwdi uyretiw baslanadı ({krol`} usılında júziw boyınsha oqıw qurallarında berilgen). Usı eki túri birge jobalastırıldı. Aldı menen jaǵada turıp ayaqlardı qalay hareketke keltiriw tartibi ham qollar menen esiw hareketleri úyretiledi. Sonday-aq, bul hareketler {taqtay} menen júziw waqtında úyretiliwi mûmkin. Daslep tek qollar ham ayaqlardıń hareketleri menen júziw beriledi, keyin tolıq koordinatsiyası saqlanıp júzdiriledi. Start daslep suwda turǵan halında úyretiledi, keyin quramalastırıldı, sebebi birden suwǵa sekiriwden qorqıwı mûmkin. Keyin start sekiriwi úyretiledi. Oqıwshılarǵa t0 metrge shekem júziw talabı qoyılıw menen olardan júziw waqtında barlıq tartıptı saqlaw talap etiledi. Oqıw materialların retlistiriwdiń tiykargı printsipleri kelesi klasslarda júziwdi úyretiw waqtında da saqlanadı. Oqıwshılderdiń qoriqpay betinde ózin erkin uslawın tamıyinlew ushın qırda ulıwma rawajlandırıw ham arnawlı shınıǵıwlar beriledi. Solay etip, «krol» usılı menen júziw kónligiwi bekkemlenedi ham taza usıllar menen júziw úyretiledi. Mıs` V klassta {brass} usılı menen, VI-VII klassta {del`fin} usılı menen júziw úyretiledi. Bulardan basqa, oqıwshılar suwǵa batıp baratırǵan adamları qutqarıw usılların úyreniwi tiyis. Bul ushın da suwǵa batıp baratırǵan adamnıń qolınan qalay jazdırılıw usılları úyretiledi (VI klass), sonday-aq suwǵa batqan adamdı jaǵaǵa súyrep shıǵarıw ham birinshi jardem beriw jolları úyretiledi.

### **. Densawlıǵı azzi oqıwshılar menen dene tarbiyanı shólkemlestiriw**

Oqıwshılar densawlıǵına ham dene tayarlıǵına qarap úsh meditsinalıq toparǵa ajıratıladı` tiykargı, tayarlıq ham arnawlı. Tayarlıq toparǵa ajıratılǵan oqıwshılar (densawlıǵın azzilew, dene tayarlıǵı jeterli emes) sabaq waqtında tiykargı topar oqıwshıları menen birge oqıydı ham bir baǵdarlaması úyrenedi. Eger sabaq waqtında oqıwshılar oqıw toparlarına bólince, ol jaǵdayda olardı bir oqıw

toparına biriktirgen maql boladı. Joqarı kúsh jumsap orınlanaǵın shınıǵıwlardı orınlagaǵanda olarǵa jeńilirek talap qoyıladı. Tayarlıq toparına kiretuǵın oqıwshıllarga qosımsha dene tayarlıǵı sabaǵına qatnasiw usınıs etiledi.

Arnawlı meditsinalıq toparǵa densawlıǵı boyınsha ulıwma baǵdarlama sabaǵınan azat etilgen oqıwshılar kiredi. Bular ushin baǵdarlama olardıń ózgesheligin esapǵa alıp ulıwma baǵdarlamaga tiykarlanıp dúziledi. Sabaq waqtında bulardıń densawlıǵın bekkemlewge, shınıqtırıwǵa, dene ham aqıl iskerligin joqarılıtiwǵa, organizmniń fiziologiyalıq aktivligin joqarılıtiwǵa ayrıqsha kewil bólinedi.

Baǵdarlamada gimnastika shınıǵıwlari, hareketli ham sport oyınlarınıń elementleri, jeńil atletika boyınsha teoriyalıq maǵlıwmatlar berilgen. Teoriyalıq materiallarda gigiena, organizmge shınıǵıwlardıń tasiri, dene tayarlıǵınıń qurallarına, densawlıqtı bekkemlew maselelerine dıqqat awdarıladı.

Baǵdarlamada gimnastikalıq shınıǵıllarǵa orın berilgen` sapqa diziliw, qayta diziliw, har tarepleme rawajlandırıw shınıǵıwlari, gimnastikalıq shınıǵıwlardı zat penen orınlaw, teń salmaqlılıqtı saqlaw, tantsa shınıǵıwlari, aralas, apiwayı asılıp turiw ham tayaniw shınıǵıwlari berilgen. Texnikalıq usıllar basketbol, jeńil atletika bólümlelerinde úyreniledi. ásirese dem alıw shınıǵıwlara kewil bólinedi. Biraq, tezlikti, kúshti, shıdamlılıqtı talap etetuǵın shınıǵıwlardı retlestirip sheklewge ruxsat beriledi. Sonday-aq, uzaq aralıqqa júriwge, juwırıwǵa shekleniw qoyıladı. Sekiriwdi qısqa aralıqtan juwırıp sekiriw talap etiledi. Shınıǵıwlardıń texnikasın úyrengende birinshi ret hareket koordinatsiyasına ham onıń ritmine dıqqat awdarıladı. Dene tarbiya oqıtıwshısı balalardıń funktsionallıq mümkinshiligin esapqa alıp shınıǵıwlardı retlestirip tekserip turiwı tiyis. Arnawlı meditsinalıq toparda sabaq waqtında har bir oqıwshiǵa jeke qatnas jasaw úlken ahmiyetke iye. Bul topardaǵı oqıwshıllardı taza hawada aktiv dem alıwǵa, harqıylı oyınlarǵa tartıw, shamasına qarap sport-massalıq jumıslarǵa qatnastırıw durıs boladı. Bular menen sabaq kesteden tıs waqıtları, arnawlı tayarlıǵı bar oqıtıwshılar tarepinen shólkemlestiriledi. Sabaq ótiw ushin bir-birine jaqın klasslardan

oqıwshılardı jiynap, topardı qw-qt balaǵa toltıradı. Sabaqqa hamme qatnasiwı shart. Usı topardaǵı balalarǵa shipaker tarepinen anıqlanǵan densawlıq jaǵdayın oqıtıwshı biliwi tiyis. Densawlıǵı azzi oqıwshılar óz waqtında shipakerdiń tekseriwinen ótip turıwı tiyis. óz waqtında dene tayarlıǵına qarap arnawlı topardan tayarlıq, al tayarlıq topardan tiykaǵı toparǵa ótkerilip turılıwı kerek.

### Dene tarbiyani oqıtıw **sabaǵı**

Sabaq-dene tarbiyası boyınsha oqıw jumısınıń tiykarǵı túri, ol mekteptiń ulıwma rejesine ham oqıw jobasına tiykarlanıp ótkeriledi. Dene tarbiya sabaǵı baǵdarlama boyınsha belgilengen wazıypasına ham mazmunına qarap ózine tan ózgesheliklerine iye.

Sabaqtıń wazıypası` sabaq ótiw dawamında bilim beriw, tarbiyalıq ham densawlıqtı bek kemlew wazıypaların iske asıradı. Bul oqıtıw wazıypası izbe-izlik penen sherek ham jıl dawamında bir-birine baylanıstırılıp alıp barıladı. Sabaq waqtında oqıwshılarǵa uqıp ham kónligiw boyınsha bilim beriledi. Kóp jilliq tajiriybelerden belgili, har sabaqta baǵdarlama menen belgilengen oqıw materialılların úyreniw ham jetiliſtiriw boyınsha w-e wazıypa sheshiledi. Bul materialıllar oqıwshılardıń hareket sapaların rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan. har bir sabaqtıń wazıypası bir klass ushın yamasa balalar ham qızlar ushın jeke belgileniwi mümkin. Bir qatarda oqıwshılardıń dene tayarlıǵına saykes densawlıqtı bek kemlew ham tarbiyalaw wazıypası úlken ahmiyetke iye. Bul wazıypalardı konkretlestirip, qısqa müddette sheshiw qıyın. Múmkınhılıgi bolǵanınsha oqıw materialıllarınıń xarakterine qarap sherek ham jıl boyınsha jobalastırılıwı tiyis. har bir sabaqqa tayarlanǵanda oqıtıwshı konkretlestirip ham tolıqtırıp barıwı tiyis. Sabaqtıń wazıypasın belgilewde dúzilisin ham mazmunın anıqlaw, quralların, usılların tańlap alıwda oqıtıwshıdan puxta tayarlıqtı talap etedi. Mektepte sabaq ótiwdıń qıyınshılıǵı, bul bala sanınıń kóp boliwı, sonıń ushın har bir sabaq oylanması dúzilip, har bir minut durıs paydalanolılıwı tiyis.

Oqıtıwshı quramalı wazıypalardı sheshiw ushın qolaylı jolların, usılların islep shıǵıwı tiyis. Bul ushın oqıtıwshı har bir ótken sabaqtı tallap, jetekshi oqıtıwshılardıń tajiriybesinen ham adebiyatlardan puxta tayarlanıwı kerek. Sonlıqtan da, sabaqqa tayarlanıw oqıtıwshıdan kóp waqıttı, izleniwshilikti talap etedi.

### **Sabaq dúzilisiniń ózgeshelikleri**

Oqıwshılardıń jas ózgesheligin esapqa alıp dene tarbiya sabaǵınıń dúzilisi úsh bólímnen quraladı ham har qıylı mazmunda dúziledi. Kishi klasslarda densawlığın bekkem ham tik boyınıń durıs qaliplesiwine kóp dıqqat beriledi. Oqıwshılardıń dene tayarlığınıń ele de kem ekenligin esapqa alıp, kóbinese zarúrli qozǵalıs ham hareket túrleri úyretiledi. Usıǵan baylanıshı har bir bólímniń wazıypası birinen ekinshisine ótip tiǵız baylanısıp baradı, solay etip bir waqıttı deneni jumısqa tayarlaw menen birge jańa materialdı úyreniw wazıypası sheshiledi (Mıs` sapqa turıw, ulıwma rawajlanıw shınıǵıwları t.b.). Sabaqtıń birinshi bólimi kirisiw, tayarlıq bólimi bolıp ulıwma tayarlıqshınıǵıwları berilip deneni sabaqqa tayarlaw menen birge densawlıqtı bekkemlew ham tik qaddin qaliplestiriw, jumıs iskerliginiń túrleri ózgerip, har bólime ózine tan shınıǵıwlар orınlanağı.

Klass joqarılaǵan sayın jumistiń, shınıǵıwlardıń kólemi artıp baradı, qızlar ham balalar ushın wazıypa ayırıp belgilenedi. Bul sabaqtı basqasha dúziwdi talap etedi ham sabaqtıń bólimleriniń wazıypası oqıwshılardıń jinisına saykes belgilenedi. IX-XI klasslarda balalar ham qızlar ushın sabaq ayırım ótiledi, dúzilisi de basqasha quraladı.

Oqıw sabaǵı sapalı ótiliwi ushın sabaqtı shólkemlestiriwdi durıs tamiyinlew, oqıwshılardıń iskerligin aktivlertiriw, turaqlı basshılıqtı ham oqıtıwshınıń baqlap barawı talap etiledi.

Sabaqtı shólkemlestiriwdi tamiyinlew` sabaqtı shólkemlestiriw ushın islenetuǵın ilajlar, onıń barısına jardemin tiygizedi ham oqıwshılardı barhama shólkemlestiriwshilikke tarbiyalaydı. Sabaqtıń mazmunlı ótiwin shólkemlestiriwdi tamiyinlew ilajları oqıwshılardı tartipke shaqıradı ham iskerligin arttırıcı. Dene

tarbiya sabağına tayarlıq tanepis waqtinan-aq baslanadı. Sebebi, oqıwshılar sabaq baslańgansha sheshinip-kiyinip tayın bolıwı tiyis. Bul shólkemlestiriw jumısın baslawısh klasslardan baslap tartipke salǵan maql. Oqıwshılardıń arasınan belgilenetuǵın nawbetshiniń wazıypasın aniqlap beriw kerek.

Sabaq ótiletuǵın orındı, kerekli úskeneler menen tamiyinlew aldın-ala oqıtıwshı tarepinen islenedi. Bul ushın nawbetshige tapsırma berip, orınlaniwın talap etedi ham usınıń menen onı jeńil miynetke úyretedi. Tapsırmanıń durıs, puxta orınlaniwı ushın olarǵa shaması keletuǵın wazıypalar júklenedi. Mıś` baslawısh klasslarda enawbetshi belgilenedi, birewi raport berediham kiyinip-sheshinetuǵın jaydı tartipke keltiredi, al ekinwshisi sabaq ushın kerekli úskenelerdi, topları tayarlaydı. Tapsırma kem-kemnen qıyınlastırılıp ózinshe orınlaw talap etiledi ham jeke balalarǵa, eki-úsh balalarǵa ayırım tapsırmalar beriledi. Sabaq ótilip atırǵan orındı tazalaw, snaryadlırdı ornalastırıw ham jiynaw tapsırma boyınsha orınlanańdı. ásirese, shınıǵıwdı orınlaw waqtında qawipsizlikti saqlaw baslawısh klasslardan baslap úyretiledi ham durıs orınlaniwı talap etiledi. Oqıwshılardıń jas ózgesheliklerine, tayarıǵına qarap shólkemlestiriwdi tamiyinlew har qıylı boladı (frontal` hamme bir waqıtta, topar bolıp, dóńgelek bolıp dizilip, jeke t.b.). Baslawısh klasslarda frontal` usılıniń harqıylı túrleri paydalanalıdı. Shólkemlestiriwdiń topar usılına ótkende, klasstıń joqarı darejede tartipliliği tamiyinleniwi ham oqıtıwshınıń jardemshileri aldın-ala tayarlangan bolıwı tiyis.

IV-V klasslarda kishkene toparlarǵa bólip shólkemlestiriw usılı paydalanalıdı. har toparda burın úyretilgen shınıǵıwlar bir waqıtta orınlanańdı. VIII klasstan baslap ham joqarı klasslarda, toparlarda orınlanańı shınıǵıwlardıń tezligi qaytalaniwı sanı joqarılıay baslaydı. har topar ushın shınıǵıwlardı bulshiǵ et toparlarnı rawajlandırıw ushın tańlap alıw, qaytalaniw sanın belgilew, orınlaniw waqtın retlestiriw ham topar boylap aylanıp orınlaniwın tamiyinlew, bulardıń hammesi hareket sapalarınıń har tarepleme rawajlanıwına tasırın tiygizedi.

Sabaqtı shólkemlestiriwdiń jeke túri` jeke shólkemlestirgende tapsırma kem-kemnen qıyınlastırılıp baradı. Bunday jaǵdayda ózinshe erkin oynaytuǵın oyınlar,

bular jeke yamasa toparǵa biriktirilip tapsırma retinde beriledi. Joqarı klass oqıwshıları ushın ózinshe jeke orınlaw ushın tapsırmalar beriledi. Beriletugın shınıgıwlardıń atları aldın-ala bir saatlıq is jobada kórsetilgen bolıwı kerek. Kóbinese bunday tapsırmalar dene tarbiya sabaǵınan azat etilgen oqıwshılarǵa beriledi. Olar sabaq waqtında jeke tapsırmalardı orınlayıdı, jarıslardı tórelık etiw jumıslarına qatnasadı. Oqıtıwshı tarepinen beriletugın tapsırmalar túsinikli, jeńil orınlanaǵın bolıwı tiyis. Sabaqtan bosatlıǵan oqıwshılarǵa beriletugın tapsırma aldın-ala belgilenip qoyıladı ham is jobada eskertip kórsetiledi.

### **Oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw**

Sabaqta oqıwshılardıń hareket aktivligi sabaqtıń wazıypasın sanalı túsiniwine baylanıslı. Usı jaǵdayda ol shınıgıwdı durıs, jaqsı orınlawǵa umtiladı. Sonday-aq, shınıgıwdıń mazmunın tereń túsinedi, hrekettiń natiyjeliligine erisiwge umtiladı ham ózinshe aktiv orınlawǵa tırısadı. Oqıwshılardıń bilim aktivligin payda etiw menen muǵallim shınıgıwlardı salıstırıp tallawǵa, ameliy hareketlerin iske asırıwǵa jaǵday tuwǵızadı. Oylaw aktivligi hareket iskerligine saykes bolıw ushın sabaq dawamında har bir oqıwshınıń tıńımsız jumıs islewin tamıyin etiw kerek ham dem alıwın, jumıs iskerliginiń ózgerip turıwın, onıń qaytalanıw darejesin esapqa alıp turadı.

Oqıwshılardıń iskerligin harqıylı jollar menen aktiilestiriw múmkin. Muǵallim sabaqtıń wazıypasın oylanıp aniqlaw arqalı olarda biliw qızıǵıwshılıǵın arttıriw múmkin. wazıypanı qısqa, aniq xabarlaw izleniw xarakterine iye boladı. Bunday jaǵdayda oqıwshılardıń ózleri oylanıp, biliw ushın izlenedı. Mıś` muǵallim {tómengi starttı} úyretiw waqtında barlıq jaǵdayın túsındiredi. Usıǵan baylanıslı soraw qoyıwı múmkin` jaqsı pat alıp juwıradı, tezlik nenıń esabınan payda boladı. Bul jerde oqıwshı oylanıp wazıypanı sheshiwge umtiladı.

Kórgizbeli qurallardı paydalaniw arqalı oqıwshılardı qızıǵıwshılıqtı payda etip, aktivligin arttıriw múmkin. Shınıgıwdıń orınlawın baqlaw ham ózi orınlaw arqalı, sonday-aq qatesin düzetiwdi úyreniw jolları menen oqıwshılardıń iskerligin

joqarılıatadı. Mıs` oyın sabaǵında oqıwshılarǵa bir oyinshınıń izinen baqlaw tapsırması beriledi` tapsırma-barlıq qatesin esapqa alıp jazıp bariw, hújimshi ham qorǵawshınıń hareketin baqlaw, olardı tallaw t.b. Oqıwshılardı ózinshe hareket etip ayırım waziypalardı sheshiwge úyretiw. Mıs` shınıǵıwlardı ózinshe dúziwdi tapsırıw. Oqıwshılardı jeke ózgesheligine qarap úyretiw. Shınıǵıwlardı úyretiwde olardıń dene tayarlıǵı, biologiyalıq múmkınhılıgi, hareket sapasınıń rawajlanıwı esapqa alınadı. Usıǵan tayarlana otırıp tapsırmazıń har qıylı túrleri islenip shıǵıladı. Bul oqıwshılardıń programmalıq materiallardı úyreniwine múmkınhılık beredi. Usılayınsha har bir jeke oqıwshınıń jeke ózgesheligin esapqa alıp úyretiw sabaq dawamında alıp barıladı. Oqıwshılardı dene tayarlıǵına qarap toparǵa bólip olardıń kúshıne, uqıbına qarap tapsırma beriw ham orınlarıwın talap etiw maqlı boladı. Bul oqıwshılardı sabaqqa ham tapsırmazı óz waqtında orınlawǵa qızıqtıradı. Berilgen tapsırma, shınıǵıw durıs orınlıǵannan keyin, ekinshi kóbirek quramalı shınıǵıwdı úyreniwge ótip baradı. Tapsırmalardıń orınlarıwı muǵallım tarepinen baqlanıp, tekserilip barıladı.

*Cabaqtıń túri ózgesheligi`* harqanday sabaqtı shólkemlestiriwde onıń mazmunlı bolıwı onıń waziypasına saykes metodikanı tańlap alıp, onıń ózgesheligin esapqa alıp dúziw kerek. Sabaqtıń ózgeshelik túrin ajıratıw ushın onıń waziypasınıń baǵdarı esapqa alınadı. Sabaqtıń ózgesheligin esapqa alıp bes túrge bóledi` kirisiw~ jańa materialdı úyreniw, ótilgen materialdı jetiliſtiriw, tekseriw ham aralas sabaq. Sabaqtıń har bir túri ushın oqıwshılardıń jas múmkınhılıgine qarap, onıń dúzilisi, shólkemlestiriw usılı, oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw harqıylı bolıwı múmkin.

*Kirisiw sabaǵı`* Oqıyshılardı oqıw jumısınıń waziypası, baǵdarlamazıń talapları menen tanıſtırıw ushın ótkeriledi. Ulıwma xarakterde teoriyalıq maǵlıwmatlar xabarlanadı. Sonıń menen birge, klasstiń ózgesheligi, oqıwshılardıń jańa shınıǵıwlardı úyreniwge tayarlıǵı aniqlanadı. Jılına bir ret klassta teoriyalıq sabaq ótılıwi múmkin. Biraq, kirisiw sabaǵı yarımı tolıǵı menen dene shınıǵıwların orınlaw menen ótılıwi múmkin.

I klassta kóbinese sabaqqa tayarlanıwdı ham sabaqta tartıptı saqlawǵa úyretiwge kewil bólinedi. Sport zalı, sport maydanshaları menen tanıstırıw ushın ekskursiya shólkemlestiriw múmkin.

Oqıwshılardıń dene tayarıǵın, aktivligin, tartipliligin hareketli oyınlardıń jardemi menen anıqlaǵan maqul boladı. Usı sabaqta test ótkeriw jardemi menen dene tayarıǵın tekserip biliwge boladı.

Jańa materialdı úyreniw sabaǵı` bul sabaqta jańa materilǵa qızıǵıwdı payda etiw ushın wazıypa keńirek qoyıladı. Sabaqtıń wazıypasına teoriyalıq maǵlıwmatlardı xabarlaw ham shınıǵıwlardı kórgizbeli qurallar menen demonstratsiya etiw kirgiziliwi múmkin.

Ulıwma rawajlandırıw shınıǵıw toparına kirgizilgen tayarıq ham jardemshi shınıǵıwlar jańa qozǵalıs hareketleri tuwralı túsinik payda etiwge baǵdarlanǵan bolıwı tiyis. Bunday sabaqlar ushın sabaqtıń birinshi bóliminde jumıstıń kólemi kóp bolmawı tiyis. Oqıwshı sabaqtıń birinshi bóliminde sharshasa tiykaǵı bólimde wazıpanı sheshiwge aktivligi kem boladı. Sabaqtıń tayarıq ham tiykarǵı bólimi bir-biri menen tıǵız baylanıslı bolıwı tiyis. Oqıwshılardı shólkemlestiriw izbe-izligi saqlanıp qısqa waqıtta bolıwı tiyis. Bul shınıǵıwdı birinshi úyretiw waqtında oqıwshılardı basqarıwǵa ham tekseriwge múmkınhılık beredi. Shınıǵıwdı orınlaw jaǵdayı retlestiriliwi tiyis. Mıś` biyiklikke sekiriw ushın zaldıń uzınına rezina tartıladı, bul waqıttı uttırmay barlıq oqıwshılardıń sekiriwin tamıyinleydi. Jańa materialdı úyreniwge pútin bir sabaq ajıratılıwı múmkin. Sabaqtıń har tarepleme tasır etiw talabına muwapiq tiykarǵı bólimniń aqırına shınıǵıwdıń basqa túri kirgiziliwi tiyis. Mıś` kúshti yamasa shıdamlılıqtı rawajlandırıw shınıǵıwı. Sabaqtıń juwmaqlaw bóliminde tiykarǵı wazıypaǵa qayta aylanıp, úyretilgen material boyınsıha sorap kóriw talap etiledi, keyin úy tapsırmasın berse boladı.

:yretilgende jetilistiriw sabaǵı` bul sabaq ótilgen shınıǵıwlardıń texnikasın tereńirek úyreniwge, arnawlı hareket sapasın rawajlandırıwǵa ham bekkemlewge baǵdarlanǵan. Sabaqtıń wazıypası qısqasha belgilenedi, sebebi oqıwshılardıń bul sabaqta ótiletuǵın shınıǵıw tuwralı túsinigi bar. Sabaqtıń kirisiw bólimine waqıt

basqa sabaqlarǵa qaraǵanda kóbirek ajıratılıdı, bul bólime deneni funksionallıq jaqtan ham intensivlik jumısqa tayarlaw wazıypası belgilenedi. harqıylı tezlikte juwırıw, shaqqanlıq talap etetuǵın shınıǵıwlar t.b. lar keńnen paydalanoladı. ásirese, harqıylı tosqınlıqlar, aralas shınıǵıwlar, estafeta, oyınlar jumıs túrinde paydalanoladı. Bul sabaqta sabaqtıń tıǵızlıǵı basqa sabaqlarǵa qaraǵanda joqarılaw boladı. Sabaqtıń juwmaqlaw bólimedede kóbirek waqıt jumistiń paseyiwine, deneniń burıngı halına keliwine ham tereń dem alıwdı retlestiriwge jumsaladı.

**Tekseriw sabaǵı`** bul sabaq ayırım temalardı yamasa baǵdarlamaniń bir bólimin juwmaqlawǵa arnaladı` oqıwshınıń óz kúshin, dene tayarlıǵın snaryadlarda sınap kóriwge múmkinshilik beriledi. Sabaqtıń juwmaǵında har bir oqıwshı óziniń tayarlıǵın sınap kóriw, qanday baha alganlıǵın ham shınıǵıwlardı qanday darejede orınlay alatuǵınlıǵın ózleri túsinıwi tiyis.

**Aralas sabaq`** bul sabaqtıń eki-úsh wazıypası belgileniwi múmkin. har wazıypa oqıwshılardan belgili tayarıqtı talap etedi. Mıś` jańa materialdı úyretiw, shınıǵıwdı baha alıw ushın orınlaw ham ótiletuǵın shınıǵıwlardı bekkemlew t.b.

**:yge tapsırma`** dene tarbiyası boyınsha úyge beriletuǵın tapsırmanıń ayrıqsha ózgesheligi bar, ol oqıwshılardıń hareket aktivligin joqarılatıwǵa, deneni har tarepleme rawajlandırıwǵa xızmet etedi. Beriletuǵın tapsırma ózinshe bilim alıwǵa, hareket sapasın rawajlandırıwǵa, baǵdarlamaniń ayırım bólimlerin bilip alıwǵa, dene tayarlıǵın jaqsılawǵa, densawlıqtı bekkemlewge baǵdarlangan.

:y tapsırması oqıwshılarda ózinshe shınıǵıwlardı orınlaw uqıbınıń qaliplesiwine, shólkemlesiwhiliginıń ham turaqlılıǵınıń rawajlanıwına múmkinshilik beredi.

**:y tapsırmalar tómendegishe beriliwi múmkin`**

a) Sabaq waqtında orınlangan jardemshi, tayarıq ham tiykarǵı shınıǵıwları.

b) Sabaqtıń wazıypasına baylanıslı ózinshe oylap shınıǵıw dúziw.

v) Oqıtwshı tarepinen dúzilgen kompleks shınıǵıwlar uzaq waqıt orınlaw ushın beriliwi múmkin (birneshe hapte, sherek, jıl t.b.). Sonday-aq, sporttıń túrleri boyınsha protokol dúziw, kórgizbeli qural t.b. qosımsha tapsırma beriliwi múmkin.

Usı tapsırmaların islep shıǵarda oqıtıwshı onıń wy jaǵdayında orınlawǵa bolatuǵınlıǵın esapqa alıwı tiyis. Sonıń menen birge, úy tapsırmasın tekseriw usılların islep shıǵıwı tiyis. Oqıwshılardıń úy tapsırmasın orınlawǵa, olardıń atanaların da qızıqtırıp, gúrrińlesip turǵan durıs boladı.

### Oqıw jumısın jobalastırıw

Jobalastırıwdıń mazmunı ham ahmiyeti` oqıw jumısın jobalastırıw-bul dene tarbiya sabaǵın ótiw tartibinde baǵdarlama materiallarınıń izbe-izligin saqlap, ótiw waqtıların retestirip belgilew. Jumıstı jobalastırıw, oqıtıwshı ham oqıwshınıń sabaqtıń wazıypasın sheshiwde birge islesiw jumısınıń natiyjeliligin tamiyinlewge ham belgilengen jumıstıń natiyjesin aldın-ala anıqlawǵa múmkinshilik beredi.

Oqıw jumısın jobalastırıw tómendegi túrlerge ajıratıladı` tematikalıq ham sabaq boyınsha.

Tematikalıq joba, bunda oqıw baǵdarlamasınıń mazmunı temalarǵa bólinedi, iri temalar kishi temalarǵa ajıratıladı. Mısalı` «tómengi starttan juwırıw» kishi temalarǵa bólinedi` startta turıw jaǵdayı, komanda boyınsha starttan shıǵa juwırıw t.b. har bir tema ham kishi tema ushın wazıypa belgilenedi, bul wazıypalardıń izbe-izligi saqlanıp, sabaqlar boyınsha bólístiriledi. har bir wazıypań sheshiw ushın oǵan saykes birqansha qurallar (sredstvo) ham usıllar tańlap alındı.

Sabaq boyınsha jobalastırıw` bunda izbe-izligi saqlanıp, har bir sabaqtıń wazıypası ham mazmunı anıqlanadı.

Oqıw wazıypasın qaliplestiriwge tómendegi talaplar qoyıladı`

q. Oqıw wazıypası belgili maqsetke baǵdarlańgan bolıwı tiyis.

w. wazıypań qaliplestirgende, jobalastırıǵan aralıq waqtında (sherek, bir jıllıq) t.b. oqıw jumısınıń natiyjesine erisiw waqtı belgilengen bolıwı tiyis.

Bul kórsetpeni orınlaw ushın eki talap qoyıladı` sabaq waqtında oqıwshınıń iskerligi harqıylı boladı, onı bahalaw ushın kóplegen metodlardı paydalaniw talap etiledi. Mısalı` dene shınıǵıwın úyreniwdıń natiyjesi hareket sapasınıń

rawajlanıwın baqlaw arqalı aniqlanıwı mûmkin ham teoriyalıq bilimin soraw arqalı aniqlanadı. Ekinshiden, shınığıwdı úyreniw, uqıp ham kónligiwdiń qaliplesiwi, hareket sapasınıń rawajlanıwı belgili waqıttı talap etedi. :yretiwdiń natiyjesi sabaq dawamında úzliksiz baqlaw arqalı aniqlanadı. Mısalı` uqıp ham kónligiwdiń qaliplesiwi boyınsha belgili bilim beriw wazıypası tómendegi kategoriyada aytılıwı mûmkin. {Túsink payda etiw (tanıstırıw), }úyretiw}, {Shınığıwdı orınlaw boyınsha kónligiwdi bek kemlew}, oqıwshılardıń texnikası menen orınlarıwın jetilistiriw t.b. Bul shınığıwlar úyretiwdiń izbe-izligine saykes alıp barıladı.

Jobalastırıwdıń etapları` Jobalastırıw oqıw baǵdarlamasında jazılǵan «túsink xattı» úyreniwden baslanadı. Keyin baǵdarlama úyrenilip shıǵıladı ham oqıw jılıniń sherekleri boyınsha jumıstiń kólemi, mazmunı, baǵdarlama bólimleriniń ótiw izbe-izligi aniqlanadı. Sonday-aq, baǵdarlamaniń bólimlerin úyreniw ushın berilgen saatlardıń sanın (sherek boyınsha) ham konkret oqıw materialların ótiw mûmkınhılıgi esapqa alınadı (mıs` jeńil atletika-sentyabr`, may, gimnastika-yanvar`, fevral` t.b.).

Birinshi sherekte ótiwge tiyisli oqıw materialları sabaqlar boyınsha bólístiriledi, har sabaqta bir shınığıwdıń túri ótiledi. Sabaqtıń sanı ótiletuǵın shınığıwdıń quramalılığına qarap oqıwshılardıń dene tayarıǵın esapqa alıp aniqlanadı. har bir sabaqtıń wazıypasına qarap oqıw materialları kishkene temalarǵa ajıratılıwı mûmkin.

Jobalastırıwdıń juwmaqlaw basqıshında oqıw wazıypası ham jıl boyınsha orınlana tuǵın oqıw-tarbiya jumısınıń mazmunı aniqlanadı.

har sherek ushın tómendegi maǵlıwmatlarǵa súyeniwi tiyis`

q. Bir sherekte ótiletuǵın sabaqtıń sanı~

w. Baǵdarlamaniń bólimlerine ajıratılǵan saattıń sanı (gimnastika, jeńil atletika t.b.)~

e. Bir sherekte úyreniwge tiyisli baǵdarlama bólimlerine saykes temalardıń sanı ham mazmunı~

r. Jobalastırılǵan shınıǵıwlardı orınlawǵa oqıwshınıń tayarlıǵı~

t. Sherektiń aqırında oqıwshılarǵa qoyılatuǵın talaplar.

Mısalı` I sherekte IV klass ushın sabaqtıń sanı-qı (jeńil atletika y , basketbol-y, gimnastika-y) muǵallım baǵdarlamaniń teoriyalıq ham ameliy bólümnerinen temalardı alıwı tiyis, bular birinshi sherekte dene tarbiyası boyınsha bilim beriwdiń mazmunın qurayıdı. Keyin úyreniletuǵın shınıǵıwlardıń texnikasın bilip alıwǵa jardemin tiygizetuǵın jardemshi shınıǵıwlardı tańlap aladı. Bulardıń tiykarın hareket sapasın rawajlandıratuǵın programma materialları qurayıdı. Bul shınıǵıwlar-tezlik kúsh sapasın, sekiriwshilik tezligin, shıdamlılıqtı ham kúsh shıdamlılıqların rawajlandıratuǵın shınıǵıwlar.

I sherekte úyretiwge jobalastırılǵan materiallardı úyreniwge oqıwshılardıń tayarlıǵı haqqında túsinik bolıw ushın, aldińǵı klasstaǵı oqıw baǵdarlamasın tallaw talap etiledi. Mıs` III klassta jeńil atletika bólimin ótkende oqıwshılar juwırıwdıń texnikası, juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw, juwırıw adımlarınıń texnikası tuwralı túsinik beriledi. Usılardı tallay otırıp sherektiń wazıypasın qaliplestiremiz.

Tarbiyanıń wazıypası oqıwshılardıń har tarepleme rawajlanıw darejesin esapqa alıp anıqlanadı. Eger oqıtıwshı klass penen ótken jılda islespegen bolsa, onda ol oqıw baǵdarlamasın basshılıqqa aladı ham oqıwshınıń ózgesheliklerine qaray tarbiya wazıypaların belgilewi mûmkin.

Oqıtıwshı sol sherekte ótilgen materiallardıń (shınıǵıwlardıń) tiykarında oqıwshılarǵa talaplardı belgileydi. Al, baǵdarlamada kórsetilmegen, biraq sabaq waqtında paydalanylǵan shınıǵıwlardıń túrleri boyınsha tekseriw mólsheń ulıwma dene rawajlanıwına saykes oqıtıwshınıń ózi anıqlaydı. Daslepki kórsetkishlerdi anıqlay otırıp tiyisli sherekke oqıw-tarbiya jumıslarınıń wazıypasın belgilew oqıtıwshınıń tayarıq jumıslarınıń biri bolıp esaplanadı. Mısalı` oqıwshıllarda ózinshelikti tarbiyalaw boyınsha wazıypa bir sherekke tómendegishe qaliplestiriliwi mûmkin`

q. óziniń orınlagań ham basqanıń orınlagań shınıǵıwinıń qanday darejede orınlarıw sapasın bahalay biliw uqıbın qaliplestiriw.

- w. Sóz benen tú sindirilgen shınığıwlardı orınlaw uqıbin qaliplestiriw.
- e. Oqtıwshınıń tapsırma boyınsha azanǵı gimnastika shınığıwlارın dúziwge úyretiw.
  - r. hareketsapaların rawajlandırıw ushın ózinshe shınığıwlار kompleksin dúziwge ham orınlawǵa úyretiw.

Bir shereklin wazıypasabaqlar boyınsha belgilenedi. Mıs` oqıw materiallarıń kólemine qarap birinshi sherekke bılayınsha jobalastırılıwı múmkin. Juwırıp kelip uzınlıqqa ayaqlardı iyip sekiriw usılı menen teması tórt sabaqqqa jobalastırılıwı múmkin. Usıǵan baylanıslı oqıw wazıypasin tómendegishe qaliplestiriwge boladı` Juwırıp kelip uzınlıqqa ayaqlardı iyip sekiriw texnikasınıń tiykarın úyretiw t.b. bul wazıypań sheshiw sabaq waqtında jeke wazıypalarǵa ajıratıp, izbe-izligin saqlap sheshilip baradı. Mısalı` a) oqıwshınıń sekiriw texnikasın úyreniwge tayarlıǵın anıqlaw~ b) sekiriw texnikasınıń elementlerin orınlaw boyınsha oqıwshını jetilistiriw, juwırıw tezligin, ayaq penen jerge túsiwin retlestiriwdi úyretiw~ v) sekiriw waqtında pat alatuǵın ayaqtıń, ekinshi ayaqtıń joqarı tez shıǵıw ham qollardıń hareketleriniń kelim jumıs islewin tamiyinlewdi úyretiw.

Sabaqlar boyınsha jeke wazıypalardı bólistiriw, oqıwshılardıń tayarlıǵın, har sabaqqqa belgilengen oqıw materialılarınıń kólemin esapqa alıp iske asırıladı. Jeke wazıypalar hareket sapaların rawajlandırıw jumıslarınıń baǵdarına qarap anıqlanadı (tezlik, sekiriwshilik, shıdamlılıq t.b.). Sonıń menen birge, kórsetilgen temaǵa baylanıslı teoriyalıq maǵlıwmatlar anıqlanadı` sekiriw boyınsha natıyjege erisiw, elementlerin orınlaw texnikası haqqında t.b.

### **Teoriyalıq maǵlıwmatlardı xabarlawdı jobalastırıw`**

Baǵdarlamada shınığıwlardıń texnikasına baylanıslı emes teoriyalıq maǵlıwmatlar beriledi. Bunday materiallar dene tarbiya sabaǵı waqtında aytılıwı múmkin. Mıs` VIII-XI klasslarda ózin-ózi tekseriwdiń qaǵıydası, V-VI klasslarda oqıwshılardıń hareket tartibi t.b. Sonıń ushın baǵdarlamaniń bólimlerinde berilgen

teoriyalıq maǵlıwmatlardıń mazmunın úyrenip, keyin jobalastırǵan maql. Bul teoriyalıq maǵlıwmatlardıń kólemi, baǵdari tuwralı túsinik alıwǵa múmkinshilik beredi`

q. Sotsial-siyasıy baǵdardaǵı (dene tarbiyası tuwralı húkimetimizdiń qararları dene tarbiya ham sport jeke adamnıń har tarepleme rawajlanıwınıń quralı t.b.).

w. Salamat awlad tuwralı.

e. Baǵdarlamada kórsetilgen sporttiń túrleri tuwralı.

r. Gigienalıq xarakterde.

t. Dene tarbiyası shınıǵıwı boyınsha ózinshe shuǵıllanıwdıń tiykarları tuwralı (V-VIII-IX-X-XI klass).

Teoriyalıq maǵlıwmatlardı jobalastırıw aldında oqıw-tarbiya jumıslarınıń mazmunı, müddetlerin esapqa alıp retlestiriwi tiyis (mıs` sport jumısları, jamiyetlik jumıslar, Jeńis kúnine, "arezsizlik kúni t.b.).

Belgili bir temanı jobalastırıw aldında, onıń xabarlaw usılın, kólemin, izbe-izligin esapqa alıw kerek. Mıś` IX-XI klasslarga {Shınıqtırıw aldı tayarlığı} teması ótiletuǵın bolsa tómendegilerdi esapqa alıwımız kerek`

A) shınıqtırıw aldı tayarlıq tuwralı túsinik~

B) onıń denegе tasiri

V) shınıqtırıw aldı tayarlıq dúzilisi~

G) shınıǵıwlardı tańlap alıw~

E) shınıǵıwlardıń qaytalanıw sanı, dawam etiwi, shınıǵıw túrleri~

z) shınıqtırıw ózgeshelikleri ham t.b.

Dene shınıǵıwlarınıń texnikasına baylanıslı teoriyalıq maǵlıwmatlardı oqıtıwshı ózi tańlap, jiynastırıp aladı. Bul úyrenilip atırǵan shınıǵıwlar menen baylanıslı bolıwı tiyis.

Jobanı dúziw ushın qoyılatuǵın talaplar`

q. Oqıwshılardıń dene tayarlıǵı, sport sarayı ham maydanshalardıń barlıı, úskenerler, mawsim, hawa rayı esapqa alınıwı tiyis.

w. Oqıw wazıypası, oqıw materiallarınıń ótiliw waqtı, shınıǵıwlardıń túrleri, onıń izbe-izligi anıq kórsetiliwi tiyis.

e. Baǵdarlamada berilgen shınıǵıwlardı bir-biri menen baylanıstırıp (klasslar boyınsha) belgili natiyjege erisiw aldın-ala uzaqqa jobalastırılıwı tiyis.

Tiykargı oqıw jobalarına tómendegi hújjetler kiredi`

A) bir jılǵa dúzilgen oqıw jobası~

B) har oqıw sherekke dúzilgen joba~

V) har sabaq ushın dúzilgen is jobası.

Bir oqıw jılına dúziletuǵın joba`

Bul jobalastırıwdıń ulıwma hújjeti baǵdarlamada berilgen oqıw materiallarınıń mazmunı, sherek ham sabaq boyınsha izbe-izligi esapqa alınıp bólístiriledi, oqıw sapasın anıqlaw ushın tekseriw tapsırma ólshemleri har sherek ushın belgilenedi. :yreniletuǵın shınıǵıwlardıń qaytalanıw muǵdarı oqıwshılarǵa har tarepleme tasır etiw jaǵdayın esapqa alıp anıqlanadı.

Jobalastırıwdıń qolaylı túri-bul joba-grafik bolıp esaplanadı. Bunda baǵdarlamada berilgen oqıw materialları, oqıw wazıypaları, shınıǵıw túrleri, onıń qaytalanıwı jıl mawsimlerine saykeslestirilip, har sabaqqa ham sherekke bólístiriledi.

Bir sherekke dúziletuǵın oqıw jobası` shereklik jobaǵa tiykarlanıp oqıw jumısı bir sherek ushın islenedi. Shereklik jobada oqıw-tarbiya jumısınıń wazıypası, onı sheshiw usılları (quralları) belgilenedi.

Bir shereklik sabaqtıń jobası` shereklik jobaǵa tiykarlanıp sabaqtıń mazmunı, wazıypası oqıtıwshı tarepinen belgilenedi. Sabaqtıń har bólíminiń baǵdarı, wazıypası jardemshi shınıǵıwlar kórsetiledi.

Tematikalıq joba` bul wazıypa boyınsha onı sheshiw quralların, metodların aniqlap düziledi. Oqıw wazıypasınıń izbe-izligi temaǵa saykeslenip, kelesi temalarǵa baylanıslı shınıǵıwlardı úyreniwge baǵdarlanǵan bolıwı tiyis. Tematikalıq joba bir saatlıq is jobadan ózgeshe boladı. Sebebi` tema birneshe sabaq dawamında úyreniwdi talap etedi.

Bir saatlıq is joba (konspekt)`-bul jobalastırıwdıń sońǵı hújjeti, shereklik jobaǵa tiykarlanıp düziledi. Bunda hareket kónligiwi boyınsha sabaqtıń tiykargı wazıypası aniqlanadı. Sonday-aq, hareket sapası, tarbiyalıq, biliwdi qaliplestiriw wazıypaları kórsetiledi. Sabaqtıń wazıypasın belgilewden aldın oqıwshılardıń ulıwma rawajlanıw darejesin biliw talap etiledi.

## **úlgeriwdi esapqa alıp bariw ham klasstan**

### **tıs jumıslar**

Mektepte dene tarbiyası boyınsha shınıǵıwlardı úyreniwdi texnikası menen orınlaniwın, teoriyalıq bilimin tekserip ham bahalap bariw oqıwshılardıń dene tarbiyaǵa ham sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın ham aktivligin arttıradı.

óz waqtında úlgeriwdi esapqa alıp, bahalap bariw oqıw-tarbiya jumısınıń eń ahmiyetli tarepi. Bul oqıwshılardı oqıw miynetine ıqlaslandıradı, sonıń menen birge muǵallimniń oqıwshılardıń dene tarbiyasın sapalı basqarıwına jardemin tiygizedi. Oqıwshılardıń úlgeriwin, bilim alıwın, shınıǵıwlardı texnikası menen orınlawın bahalaw, baǵdarlama talapların orınlaw natiyjesi boyınsha aniqlanadı. Shınıǵıwlardıń orınlaniw texnikasın bahalaw ushın har sabaqta jeke wazıypańıń sheshiliwi ham úyretiwdıń aqırǵı natiyjesi esapqa alınadı. Ayırm shınıǵıwlar (baǵdarlamada berilgen) birneshe jıl dawamında úyreniledi, oqıwshılarǵa joqarı talap qoyıladı. Sonlıqtan bahalawdıń tartibi oqıwshılarǵa túsinikli bolıwı tiyis, sonıń ushın oqıtıwshı qanday muǵdardaǵı qate oqıwshınıń bahasına tasırın tiygizetuǵının aldın-ala túsındırıwi kerek. Oqıwshılardıń bilimin bahalaw tómendegi tartipte alıp barıladı` {t}- shınıǵıw durıs, isenimli, anıq orınlansa~ {r}- shınıǵıw durıs, biraq texnikasınıń anıq orınlaniwına kesent keltiretuǵın ekiden kóp

emes qatesi menen orınlansa~ {e}- shınıǵıw ulıwma durıs orınlansa, biraq texnikasınıń ayırım bóleklerinen nadurıs orınlaniwına kesent keltiretuǵın jeńil úsh qate~ {w}-shınıǵıw nadurıs orınlansa~ {q} bahası shınıǵıw ulıwma orınlambasa qoyıladı.

## **Juwmaq**

Ózbekstan Respublikası jaslardıń dene tarbiyasına ayrıqsha kewil bólınbekte. Den sawlıǵın kúshli jaslardı tarbiyalvw, olardıń organizmin har tarepleme rawajlandırıw, aslardıń dene tarbiya sport sabaqlarına qatnasın tamiynlew boyınsha bir qansha ilajlar islenip atır. Usı ahmiyetli wazıypalardı iske asırıw maqsetinde ózbekstan Respublikası Prezidenti w00w jıl wr-oktyabr'de «ózbekstanniń balalar sportın rawajlandırıw qorın dúziw haqqında» parmanın shıǵardı. Bul qarar balalar sportınıń bunnan bılayda rawajlanıwında ham joqarı kvalifikatsiyalı sportshılardı tayarlawa da úlken ahmiyetke iye.

Oqıwshılar menen har tarepleme oylanıp, olardıń jas ózgesheliklerin, dene tayarlıǵın esapqa alıp shólkemlestirilgen dene tarbiya ham sport olardıń salamatlılıǵın bekkemlewde, denesiniń har tarepleme rawajlanıwında ham kündelikli hareket iskerligin joqarılıtwda úlken ahmiyetke iye.

Jas ballarǵa har qıylı shınıǵıwlardı orınlatiw arqalı olardıń aqıl iskerligin,bulşıq et iskerligin aktivoestiriwge boladı. Kóphilik bolıp shınıǵıwlardı orınlagan waqıtta olardıń bir-birine qatnasın, basqa oqıwshılar aldında juwapkershiliktı seziwdi tarbiyalawǵa mümkinshilik beredi. Oqıwshılarǵa dene shınıǵıwların ózinshe orınlatiw arqalı olardıń shınıǵıwlardı sapalı orınlawın, aktivlikti, ózinshelikti tarbiyalawǵa boladı.

Oqıwshılardıń dene tarbiyası jumisınıń mazmunın organizmin har tarepleme tasır jasaytuǵın har túrli dene shınıǵıwları qurayıdı: Arnawlı,jardemshi shınıǵıwlar, jeńil atlektika, hareketli oyınlar, gimnastika shınıǵıwları ham sport oyınlarınıń elementleri qurayıdı. Bul jumıstı «jeńil atletika» shınıǵıwlarınıń mazmunı misal retinde tolıǵıraq berilgen.

Jeńil atletika sabaǵı waqtında ortasha jumıs orınlaǵanda shıdamlılıq, tezlik-kúsh sapası, tezlik rawajlanadı. Bul hareket sapaları oqıwshılardıń har tarepleme rawajlawında úlken ahmiyetke iye. Shıdamlılıqtı rawajlandıratuǵın shınıǵıwlارǵa uzaq dawam etken juwırıw ham t00, q000, qt00 metrge krosqa juwırıw shınıǵıwları kiredi. Shıdamlılıqtı ham basqa hareket sapaların rawajlandırıw ushın har túrlı ilajları ham metodları paydalanylادı.

Sabaq- dene tarbiya boyınsha oqıw jumısınıń tiykarǵı forması bolıp esaplanadı. Ol mekteptiń ulıwma rejesine ham oqıw jobasına tiykarlanıp ótkeriledi. Dene tarbiya sabaǵı baǵdarlama boyınsha belgilengen wazıypasına ham mazmunına qarap ótine tan ózgesheliklerine iye.

Sabaqtıń wazıypası: Sabaq dawamında bilim beriw, tarbiyalıq ham den-sawlıqtı bekkemlew wazıypasın sheshedi. Bul oqıw wazıypası izbe-izlik penen sherek ham jıl dawamında bir-birine ham kónligiw boyınsha bilim beredi. Kóp jıllıq tajiriybelerden belgili hap sabaqta baǵdarlama menen belgilengen oqıw materiallarıńıń úyreniw ham jetilistiriw boyınsha w-e wazıypa sheshiledi. Bul materiallar oqıwshılardıń hareket sapaların rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan.

Sabaqtı shólkemlestiriw: Ulıwma bilim beretuǵın mekteplerde ótiletuǵın dene tarbiya sabaǵı tiykarınan pedagogikalıq sisteması retinde qaraladı. Onı úyreniw ham qollanıwǵa qolaylastırıw maqsetinde bólimlerge ajıratıp qarap shıǵılaı. Muǵallim iskerliginiń ahmiyeti birinshi biri-bul oqıwshılardı oqıw jumısına shólkemlestiriw.

Oqıw jumısın shólkemlestiriw túsinigi, muǵallimniń úsh túrlı is-hareketi menen aniqlanadı. q.Oqıwshılardı basqarıw,  
w Oqıwshılardı shınıǵıwdı orınlawǵa qolaylastırıp ornalastırıw, e. Jumıstı alıp bariw tartibin aniqlaw. Bar adebiyatlardı berilgen. «sabaqtı ótkeriw usılı», «oqıwshılardı iskerligin shólkemlestiriw» usılı ham basqada «frontal`», «topar», jeke metodlar t.b. bulardıń hammesi oqıwshılardı ornalastırıw ham orınlaw jumısları bolıp esaplanadı.

Dene tarbiya oqıwshılardı úyretiw basqa panlerge qaraǵanda ayırım ózgesheliklerge iye. Dene tarbiyada oqıwshılarǵa hareket qozǵalısları dene

shınığıwları úyretiledi. Shınığıwları úyretiw natiyjesinde oqıwshılarda hareket kónligiwi qaliplesedi. Sonlıqtan pedagogikalıq jumıs waqtında úyretiwge yamasa hareket sapaların rawajlandırıwǵa arnawlı waqıt qoyıladı. :yretiletugın oqıw materialıllarınıń tiykarın oqıwshılardıń qozǵalıs hareketleri quraydı. Olardıń oqıw iskerligin deneden kóp kúsh jumsawda talap etedi. ápiwayı jaǵdayda adam dene múmkınhılıgınıń bir bólimi paydalanyladi. Al úyretiw yamasa shınıqtırıw waqtında adamǵa joqarı talap qoyılsa, organizmin bar múmkınhılıgi jumsaladı. Shınığıwlarga úyretiw waqtında oqıwshılarǵa tarbiyalıq tasir jasaw pedagogikalıq jumıstı sapalı shólkemlestiriwge baylanıslı.

Arnawlı shólkemlestilrilgen dene shınıqtırıw jumısları jeke adamnıń psixologiyasına tasir etiwshi ilajlardıń biri bolıp esaplanadı.

Ulıwma, oqıwshılar menen shólkemlestiriletuǵın dene shınıqtırıw jumısı meditsinalıq tekseriwdiń juwmaǵına tiykarlanıp retlestirilip iske asırıladı. Ms.tekseriw juwmaǵı boyınsha oqıwshılar tiykarǵı, taylorlıq, arnawlı toparlarǵa bólinedi. Bulardıń har qaaysısı ushin shınığıwlardıń tańlap alındı. Oqıw materialılları topardıń jas ayırmashılıǵına ham dene taylorlıqınıq múmkınhılıgine saykes beriliwi tiyis.

har qanday shınığıwlarga úyretiw belgili aralıqtaǵı waqıttı talap etedi. :yretiwdiń har bir basqıshınıń jeke wazıypası ham jetekshi belgileri boladı. muǵallım usıl wazıypalardı esapqa alıw natiyjesinde úyretiwdiń metodları, taylorlıq ham jardemshi shınığıwlardıń tańlap aladı. Sonıń menen birge úyretiw printsiplerin tolıq paydalaniw talap etiledi. Eger tiykarǵı wazıypa hareket kónligiwin qaliplekstiriw bolsa, úyretiw shartlı türde úsh etapqa bólinedi: q. hareket qozǵalısları menen tanıstırıw w. Orınlatıp úyretiw, texnikası menen orınlawdı talap etiw, e. :yretilgen shınığıwlardı jetilistiriw.

Jumista shınığıwlardı úyretiw metodların ayrıqsha orın berilgen. Metod-bul har qıylı jaǵdayǵa har túrli jastaǵı oqıwshılar menen jobalastırılgan wazıypańı iske asırıw ushin wazıypańı iske asırıw ushin tasir jasaytuǵın usıl. Ms. Oqıwshılarǵa shınığıwdı túsindirgende ham onı jetilistiriwde «orınlap kórsetiw» metodı paydalanyladi.

Belgili bir waziyapanı sheshiwde jeke yamasa bir neshe metodlar qosılıp. har metodtuń óziniń har qıylı paydalaniw usılı boladı. bular sabaqtıń waziyapasına sayes muǵallim tarepinen ózgertilip qollanıwı mümkin. álbette bul muǵallimniń bilimine, uqıbına tajriybesine baylanışlı.

Ulıwma bilim beretuǵın mamleketerde oqıwshılardıń dene tarbiyasınıń har qıylı waziyaların natijeli iske asırıw ushın ham organizmine har tarepleme tasir jasaw ushın dene tarbiya bir-birine tiǵız baylanışlı har túrli formada ham mekemeler, jamiyetlik uyımlar tarepinen shólkemlestiriw talap etedi.

Mektepte dene tarbiya, oqıw jobasına tiykarlanıp kúndelikli ótiletuǵın sabaq túrinde iske asırıladı. Bular bir-birin tolıqtırıp oqıwshılardıń har tarepleme rawajlawına tasir jasaydı. Bularǵa sporttıń túleri boyınsha shınıqtırıw jumısları, har túrli ótkeriletuǵın jarıslar, sport bayramları ham t.b. jatadı.

Mektepten tıś shólkemler tarepinen oqıwshılardıń dene tarbiyası iske asırıladı.

1. Jaslar sport mekteplerinde
2. Kasiplik awqam janındaǵı erikli sport jamaati tarepinen
3. Dem alıw lagerlerinde
4. Turistlik bazalarda
5. Sem`yada ham t.b. orınlarda bir-birine baylanışlı aoıp barılǵan dene tarbiya oqıwshılardıń har tarepleme rawajlanıwın ham dekn-sawlıǵın bekkemlewde tamiynleydi.

## Á D E B İ Y A T L A R

1. . Ashmarin B.A. Dene tarbiya teoriyası ham metodikası, N
2. . Zatsiorskiy G.A. Sportshılıq dene sapası, M.,
3. . Matveev L.P. Sport shınıqtırıwınıń tiykarları.
4. . Ospanov P, Nurimbetov K. «Dene tarbiya metodikası»
5. . Platonov V.N., Sport teoriyası,  
    Ístomin A.A. «Jismoniy tarbiya va sport» Ma`ruza matnlari, Toshkent.
6. . Egorov Yu.P. Sport shuǵıllanıwınıń teoriyalıq ham metodikalıq tiykarları.  
    Kaypov B.U. «Usmir bokschilarni ma`suliyatlı musobaqalarga taerlashning  
    musobaqa oldı bosqichini tashkil etish». Avtoreferat. Tashkent,
7. . Kachashkin V.M. Baslawısh mekteptegi dene tarbiya jıl.
8. . K.Mahkamjanov~ R.Salomov, T.Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyası va  
    metodikası», Toshkent
9. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovı nauchno-metodicheskoy deyatel`nosti  
    v fizicheskoy kul`ture i sporte. – M.: Akademiya,
10. Kuzin F.A. Kandaidskaya dissertatsiya. Metodika napisaniya, pravila  
    oformleniya i poryadok zashiti. – M.:
11. Petrov P.K. Kursovie i vıpusknie kvalifikatsionnie rabotı po fizicheskoy  
    kul`ture. – M.: Vlados-Press.,
12. Seluyanov V.N., Shestakov M.P., Kosmina İ.P. Osnovı nauchno-  
    metodicheskoy deyatel`nosti v fizicheskoy kul`ture. – M.:  
    SportAkademPress,
13. Sidorenko V.M., Trushk İ.M. Osnovı nauchnix issledovaniy. – Xar`kov:  
    Vıssh. shk.,,