

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲӘМ ОРТА АРНАЎЛЫ
БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ
БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК УНИВЕРСИТЕТИ

Педагогика факультетиниң
5141900 «Дене тәрбиясы хәм дене мәденияты» кәнигелигиниң
4 курс студенти

Қайыпбергенов Нурлыбайдың
БАКАЛАВР ПИТКЕРИЎ ЖУМЫСЫ

**ТЕМА: Спорт мектеплеринде жеңил атлетика бойынша спорт
тренеровкасын жобаластырыў**

Кафедра баслығы _____ доц.Б.Ж. Мамбетов

Илимий басшы: _____ Т.Арзымбетов

Нөкис 2013

Ж а қ л а ў ғ а р у х с а т б е р и л д и

Факультет деканы: п.и.к.доц.П.У. Серимбетов

Кафедра баслығы: т.и.к.доц.Б. Мамбетов

Илимий басшы: Т. Арзымбетов

Темасы: **Спорт мектептерінде жеңіл атлетика бойынша спорт
тренеровкасын жобаластырыў**

Мәмлекетлик аттестация комиссиясының қарары:

Питкерийўши Қайыпбергенов Нурлыбайдың

питкерийў қәнигелик жумысына « ____ » баҳасы қойылсын.

МАК баслығы: _____

МАК ағзалары _____

« ____ » _____ 2013-жыл

Жобасы

Кирисиў	4
I БАП. Спорт мектептеринде жеңил атлетика спорт тренировкасын жобаластырыў	6
1.1. Оқыў шынығыў материалын жобаластырыў	6
1.2. Жеңил атлетика түрлери	8
1.3. Сабақ конспекци	8
II БАП Спорт мектептеринде жеңил атлетиканы жобаластырыў	16
2.1 Тематикалық панның үлгиси 12-13 жас баслаўыш төпар сабақлары	16
2.2 Балалар хәм жаслар спорт мектебинде спортшылардың тренировка процесси	19
2.3. Физикалық сапаларды раўажландырыў	24
2.4 Гүзги хәм қысқы таярланыў периодының хәптелик цикл тренировкасының планы	28
III БАП. Жеңил атлетикада балаларды таңлап алыў	32
3.1. Спортқа бағдарлаў хәм таллаў	32
3.2. Спорт мектептерине таңлаў системасы	34
3.3. Спорт мектебиниң қысқа аралыққа жуўырыў бөлиминде балалар хәм жас өспиримлерди сайлаў мақсетине тийисли тексерий сынаўлар хәм нормативлер	39
Жуўмақлаў	40
Пайдаланған адебиятлар	50

Кирисиў

2000 жыл Республикамызда «Соғлом авлод» жылы деп аталды. «Өзбекстон XXI эсир босағасында» Баркамол авлод Өзбекистон тараққийетининг пойдевори.

Өзбекстон Республикасы Министрлер Комитетинде 2002 жыл 31 октябрде «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасы фаолиятини ташкил этиш туғрисидаги» 374 санлы қарары қабыл қылынды.

Спорт мектеплерине спортшыларды спорт түрине қарап таңлаў жеңил атлетика, гимнастика, спорт хәм ҳәркетли ойынлар, миллий спорт түрлерин мектептиң сабақ өтиў ушын керекли болған спорт үскенелерине хәм спорт базасының шараятына қарап бағдарламаны жобаластырыў керек.

Жеңил атлетика-спортының спринт аралықларына жуўырыў түри олимпияда программасына кирген спорттың түри болып 100 м, 200 хәм 400 м аралықлары ерлер хәм хаяллар арасында олимпияда ойынларының алтын, гүмис, бронза медаллары ушын жарыслар өткериледи.

«Атлетика»- сөзи әйjemги грек сөзи «Атлетик» грекше «шынығыў ушын гүрес» дегенди аңлатады. Жарыста қатнасыўшы күшли хәм шаққан жуўырыўшыларды греклер атлетши деп атаған. Хәзирги ўақытта атлетшилер физикалық жақтан шыныққан күшли адамларды атайды. «Жеңил атлетика» атамасы спорттың бул түрине кириўши шынығыўларды анықлап бермейди. Көпшилик жеңил атлетикалық шынығыўларды жеңил айта алмаймыз. Соның менен бирге Франция, Кубла Америкада «Жеңил атлетиканы» жолшада жуўырыў дегенди аңлатады.

Жеңил атлетика шынығыўлары адам организминде хәр тәреплеме пайдалы, олар хәр тәреплеме күшти, тезликти, шыдамлықты, хәркетшеңликти, буўынларды жақсылайды.

Жеңил атлетиканың жуўырыў түри көп өз үстинде жумыс ислеўди талап етеди, себеби адамның көп булшық етлерин узақ ўақытқа иске түсиреди, жүректің дем алыўын хәм қан айналысын тезлетеди.

Жууырыу түрлерин өзгертиу ямаса көбейтиу бир кәлипке әкелиу шыдамлылықты асырыу жеңил атлетика шынығыуларына байланыслы болады.

Қатты тезлик пенен жууырыу қан тамырларын тез айланыуға хәм шыдамлылықты асырыуға үлкен жәрдем береди. Жеңил атлетиканың хәмме түри соның ишинде жууырыу, жууырыушыларға физикалық жақтан шынығыуларды бергенде, жарысларға қатнасканда үлкен жәрдем береди. Соның ишинде жеңил атлетиканың бир түри эстафеалық жууырыу үлкен орын тутады. Соның ушында эстафеталық жууырыу көпшиликтиң қызығыушылығын оятыу менен бирге эстафеталық жууырыу ең жақсы үгит нәсият ретинде қолланылады.

Жеңил атлетика өзиниң түри менен тегис жолларда жууырыу, секириу, ылақтырыу эстафеталық жууырыу.

I БАП. Спорт мектептеринде жеңил атлетика спорт тренировкасын жобаластырыу

1.1. Оқыу шынығыу материалын жобаластырыу

Оқыу процессиниң сапасы көпшилик тәрәпинен оны дурыс жобаластырыуға байланыслы болады. Оқыу процессин жобаластырыу - бул бағдарламаның оқыу материалын жылда алға қойылған педагогикалық ұазыйпаларға муўапық оқыу шынығыу ұазыйпаларын бөлистириу болып табылады. Бул ұазыйпалар шынығыудың анық оқыулық ұазыйпаларын, теориялық мағлыұматлар бойынша, ҳәрекет көнликпелери, өз бетинше шуғылланыу уқыплылығы бойынша тийисли материалды, оларды мөлшерлеуди, үй тапсырмаларын, методикалық көрсетпелерди, сондай-ақ, усы сабақта шынығыуларды жақсы өзлестириуге жәрдем ететуғын пәнлер аралық байланысларды нәзерде тутады.

Төменде жыл бойына оқыу материалын бөлистириудиң вариантлары келтириледи. Бағдарламаның тийкарғы түрин өтиудиң ўақты штрихланған.

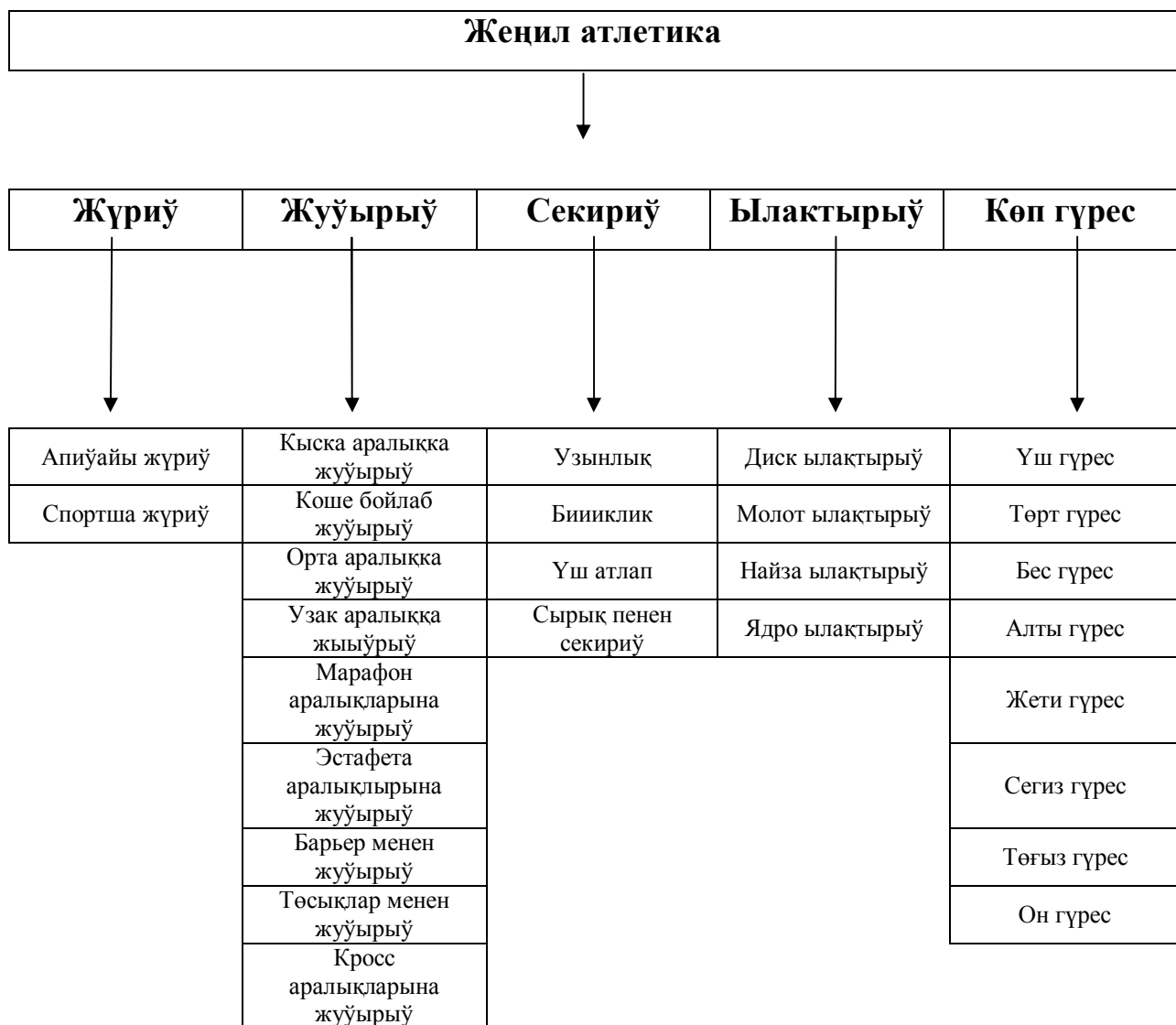
Оқыу бағдарламасының түрлери саатлардың план графиг оқыу жылының айларына бөлистириледи.

Балалар хэм жаслар спорт мектебинің бир жыллық оқыў ислеринің жобасы

саны I II III IV IX X XI XII I II III IV V

	Саатлар саны	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Жеңил атлетика Спортының раўажланыў тарихы	2	2									
{Алпамыс хэм Баршынай} ком.	2		2								
Адам организмне спортың пайдасы хэм тринеровка с\ўақт Гигиеналық гигиеналы таза.сац	2			2							
Улыўма физикалық таярлықты раўажланыўы	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Арнаўлы физикалық раўажландырыў. Жеңил атлетика. таңлап алған түримен уғылланыў.	174	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18
Контроллық шынығ- ыўлар хэм спорт жарыслары	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
{Алпамыс хэм Баршынай} сынақ- ларын тапсырыў	10						2	2	2	2	2

1.2. Жеңил атлетика түрлери



1.3. Спорт тренировкасының бир күнлик планы.

Тренировканың мақсети: Қысқа аралыққа жуўырыў техникасын үйретиў

- 1.Стартқа турыўды үйретиў
- 2.Старттан шығып пәт алыўды үйретиў
- 3.Аралықта жуўырыў техникасы үйретиў
- 4.Финишке келиў техникасын үйретиў

Стартқа турыўды үйретиў.

Қысқа аралықларға жуўырыў (спринт) төрт фазадан турады. Жуўырыўдың басламасы (старт), старттан шығып пәт алыў, дистанция бойынша жуўырыў, финиш.

Старт. тез жуўырыў хәм максимал тезликти пайда етиў ушын қысқа аралыққа жуўырғанда. төмен старттан шығып жуўырыў қолланылады. тез шығыў ушын старттан стартлық станок, колодка пайдаланылады. Олар тез пәт алыў ушын қатты сүйениш (аяқты треў) пайда етеди. Стартлық колодкилердиң жайласыўы бойынша 3 тийкарғы варианттан.

«Әпиўайы» стартларда алдыңғы колодка старт сызығынан, 1-1,5 табан аралықта ал кейинги колодка 1-колоткадан өлшегенде балтырдың узынлығына тең аралықта болады.



Рис. 39. Положение бегуна по командам «На старт!» (слева) и «Внимание!»

Старттан шығып пәт алыў 8-10 адымға дейин даўам етеди бул аралық 10-15 метр болады, бул ўақытта орыннан бирден турып кетпей алдыға ийилген халда қолларымыздың хәрекетлерин алдыға артқа тез пәт пенен силтеп аяқларымыз жерден толық ийтерилиў, ийтерилген ўақытта ийтериўши аяқтың дизеси туўры болыў керек силтениўши аяқтың дизеси жоқары көтерилген адымларымыз жуўырыўшы жуўырыў техникасын жақсы өзлестирип алғаннан кейин ғана өзиниң жақсы нәтийжелерин көрсетиўи мүмкин. тезликтин күшейиўи менен денениң иймеклениўи киширейеди хәм әсте ақырынлық пенен жуўырыў техникасы аралыққа жуўырыў техникасына жақынласады.

Қысқа аралыққа жуырыудың техникасын үйретіу

Қысқа аралыққа жуырғанда тезлик хәм күшти талап етеди. Қолларымыз алдыға артқа еркин аяқларымыздың тез хәм кең адымлар менен хәрекеті нәтийжесінде иске асады.

№	Мәселе	Орынланатуғын шынығыўлар	Методикалық көрсетпе
1	Қысқа аралыққа жуырыўшалардың жуырыў техникасын таныстырыў хәм олардың кемшилигин өз ўақтында туўырлап барыў.	Қайталап жуырыўлар 60-80 сен метрге 3-5 мәрте қайталаў 80-90 %	Қайталап жуырыўдың саны өзгеріуі мүмкин. Жуырыўшы өзиниң белгили бир жуырыў техникасына ийе болады.
2	Туўры аралыққа жуырыў техникасын үйретіу.	1. 50-80 метрге ? күш пенен бирнеше мәртебе қайталаў. 2. Тез 60-80 метрге жуырыў хәм оны өз инерциясы менен даўам етиў 3. Дизени көтерип жуырыў 30-40 метрге ақырында еркин жуырып кетиў. 4. Семенящий бег (жорғалап жуырыў) 30-40 метрге ақырында еркин жуырып кетиў.	Бул шынығыўларды орынлағанда жуырыўшылардың техникасын есапқа алған жағдайларда көбийтиў керек. Барлық жуырыўдың арнаўлы шынығыўларын жеке жеке орынлаў керек. Шынығыўларды орынлағанда тезликти из-избе көбейтип барыў керек. Жоқары тезликте шынығыўды орынлағанда

		<p>5. Аяқты кейинге силтеп жууырыу (балтырларымызды бөксемизге жақынлатып жууырыу) 40-50 метрге</p> <p>6. Аяқтан аяққа секириу 30-40 м</p> <p>7. Қолларымызды алдыға артқа хәрекетке келтирип жууырыу. 60-80 м</p> <p>8. 3,4,6, шынығыуларды орынлағанда жокары тезликте орынлап жууырыуға өтип кетиу.</p>	<p>бирден төктап қалыуға болмайды спортшы жарақат алып қалыуы мүмкин. Барлық жууырыудың арнаулы шынығыуларын еркин орынлау керек, артықша қыймылдыларды коспау техникасын дурыс орынлаған макул. Дизени көтерип жууырғанда жорға жүрис пенен жууырғанда геудемизди дурыс ушлауымыз керек.</p>
3	Айланбалар жууырыу техникасын үйретиу	<p>1. Үлкен радиустағы жууырыу жолларында 50-80 метрге тез жууырыу (6-8 жууырыу жоллапры) 80-90% күш пенен</p> <p>2. Биринши жууырыу жолының айланбасында тез пәт пенен жууырыу 50-80 метрге</p> <p>3. Радиусы 10-20 метрге тең болған шеңберди айланып жууырыу</p> <p>4. Айланбада тезликте күшейтип тууры жолға шығып жууырыуды үйретиу 80-100 м ге дейин</p>	<p>Айланбаларда жууырғанда еркин жууырыу керек. Жууырыудың техникасын өзлестиргеннен кейин айланбаның радиусын киширейтиуимиз керек. Жууырыушы тууры жолдан айланбаға кирерде денесин орайға қарай қыялап жууырыу керек. Бундай шынығыуларды 3-8 рет қайталау керек.</p>

		хәр түрли тезликте 5. туўры жолдан айланбаға жуўырып кириў 80-100м ге дейин хәр түрли тезликте	
4	Жоқары старттан шығыўды хәм старттан шығып пәт алыўды үйрениў	1. «Старт» командасына турыўды үйретиў 2. «Дыққат» командасын орынлаўды үйретиў 3. 5-6 рет жуўырғанда старт бериўшиниң командасызсыз еркин қайталаў 4. старт бериўшиниң командасы менен 5-6 рет қайталаў 20-30 м ге	Жуўырыў техникасын толық өзлестиргеннен кейин жоқары тезликте жуўырыўды үйретиў. Старттан шыққанда денемизди алдыға ийилген халда орынлаўымыз керек. Дизелеримизди алдыға көтерип жуўырып, ийтерилиўши аяғымыз бенен толық ийтерилип жуўырыўмыз керек.
5	Төменги стартта турыўшы хәм старттан шығып пәт алыўды үйретиў	1. «Старт» командасы берилгенде. төменги стартқа турыўды үйретиў. 2. «Дыққат» командасы берилгенде бөксемизди 15-20см жоқары көтеремиз 3. 8-12 рет 20м ге дейин старт бериўшиниң командасыз старттан шығыўды үйретиў 4.Хәр түрли аралыққа старт бериўшиниң командасы менен старттан шығып жуўырыўды үйретиў	Старт колодкасын қолайлы қылып орналастырыў 1-колодка старт сызығынан 1,5 табан аралықта болыўы керек. 2 колодка 1 колодка менен салыстырғанда балтырдың узынлығына тең аралықта болыўы керек. Старттан бирнеше рет еркин шығып пәт алыўды үйрениў.

6	Старттан шығып пәт алыудан аралыққа шығып жууырыуды үйретіу	<p>1. 5-10 рет старттан шығып пәт алып аралыққа жууырыуды үйретіу</p> <p>2. 5-10 рет тез жууырыудың инерциясын сақлаған халда бир неше рет қайталау</p> <p>3. Айнымалы жууырыуды бир неше рет қайталау 30-40 м ге</p>	Старттан шығып пәт алғанда белгили бир аралықты жууырып өткенде, алдыңғыға карағанда усы аралықты 2-3 адым аз жууырып өтиу.
7	Айланбадан тууры жолға жууырып өтиудің техникасын үйретіу	<p>1. 50-80 м ге айланбадан тууры жолға жууырыуды қайталау</p> <p>2. Белгили бир аралықты жууырып өткенде усы аралаықтағы адымларымызды 2-3 аралыққа қысқартыу 80-100 м ди 3-6 рет қайталау</p> <p>3.Айланбадағы тезлигимизди пәсейтпестен тууры жолға жууырып шығыуды үйретіу</p>	Еркин хәрекет пенен жууырғанымызда тезликти пәсейтпей инерция менен хәрекет етиу
8	Айланбада төменги старттан шығып пәт алыуды үйретіу	<p>1. Айланбада старт колодкаларын қойыуды үйретіу</p> <p>2.Старт тезлигин айланбаға кириуде жууырыу жолының сызығына жақын жууырыу</p>	Старттан шыққанда тезликти күшейтиу хәм айланбаларда усы тезлигимизди сақлап қалыуымыз керек

		3. Айланбаға кириўди хәм айланбадан туўры жолға шығыўды үйретиў	
9	Финишке келиўди үйретиў	<p>1. 2-6 рет жүрип колымызды кейинге қарай созып көкирегимиз бенен финш сызығынан өтиў</p> <p>2. Усыны әсте жуўырыўда 5-6 рет қайталаў</p> <p>3. Усыны төпарлар менен жуўырғанда жоқары тезликте бир неше рет қайталаў</p>	<p>Жуўырыўшыларды финш лентасына жуўырып келгенде көкирегимизди алдыға қарай орташа тезликте бир неше рет орынлап көриў Финш сызығынан өткеннен кейин бирден тоқтап қалмай инерция менен жуўырыўмызды даўам еттириў</p>
	Қысқа ралыққа жуўырыў техникасын толық үйретиў	<p>1. Жоқарыдағы үйретилгенлерди толық орынлаў</p> <p>2. Жарысларға қайтнасыў</p>	<p>Қысқа аралыққа жуўырыўдың техникасын өзлестириўди бир неше рет қайталаў хәм адымлар саның азайтыў. Старттан шыққанда старт бериўшиниң командасы ўақтында шығыў, егер кешигип қалса жуўырыўшы ўақыттан утылады. Бурын шығып кетсе «Фаль старт» болады хәм ол спортшыға ескерит⁷ бериледи және қайталанса жарыстан шығарып жибереди.</p>

II БАП Спорт мектеплеринде жеңил атлетиканы жобаластырыў

2.1 Тематикалық планның үлгиси 12-13 жас баслаўыш төпар сабақлары

№	Темалардың атлары	Барлығы	Теориялық сабақлар	Практикалық сабақлар
1	Өзбекстандағы дене тәрбиясы хәм спорт	1	1	
2	Алпамыс хәм Баршынай тести	1	1	
3	Жеңил атлетика шынығыўлары шынығыўшылардың денесине тәсири	1	1	
4	Гигиена шпакердин көриктен өткерийи	1	1	
5	Жарысларды шөлкемлестирийи хәм өткерийи қағыйдасы	1	1	
6	Сабақ өтийи орны, үскенелер	1	1	
7	Төрешилик практикасы	3		3
8	Улыўма хәм арнаўлы физикалық таярлық	67		67
9	Жеңил атлетиканың хәр бир түри менен шуғылланыў	68		68
10	Тексерийи шынығыўлары хәм спорт жарыслары, Алпамыс хәм Баршынай тестин қабыллаў	Календарь планы бойынша		
	Жәми	144	6	138

Тематикалық планның үлгісі 14-15 жас оқыу тренировка төпар сабақлары

№	Темалардың атлары	Барлығы	Теориялық сабақлар	Практикалық сабақлар
1	Жеңил атлетиканың раўажланыу тарихы	1	1	
2	Алпамыс хэм Баршынай тести	1	1	
3	Адам организминиң функциясы хэм қурылысы ҳаққында кискаша түсиник	1	1	
4	Спорт тренировкасының гигиенасы	1	1	
5	Жеңил атлетика түрлериниң тийкарғы техникасы	3	3	
6	Спорт тренировкасының үйретиу методикасы	1	1	
7	Төрешилик практикасы	10		10
8	Улыўма хэм арнаўлы физикалық таярлық	73		73
9	Жеңил атлетиканың хар түри менен шуғылланыу	125		125
10	Тексериу шынығыулары хэм спорт жарыслары, Алпамыс хэм Баршынай тестин қабыллау	Календарь планы бойынша		
	Жәми	216	8	208

Спорт шеберлигин жетилистириў 16-17 жас төпар сабақлары

№	Темалардың атлары	Барлығы	Теориялық сабақлар	Практикалық сабақлар
1	Өзбекстандағы дене тәрбиясы хәм спорт	1	1	
2	Жеңил атлетика спорт түрлери Өзбекстанда раўажланыўы	1	1	
3	Алпамыс хәм Баршынай тести	1	1	
4	Спортшының гигиенасы	1	1	
5	Жеңил атлетика түрлериниң тийкарғы техникасы	2	2	
6	Спорт тренировкасының үйретиў методикасы	1	1	
7	Төрешилик практикасы	8		8
8	Улыўма хәм арнаўлы физикалық таярлық	48		48
9	Жеңил атлетикада танланган тренировка түрлери	153		153
10	Тексериў шынығыўлары хәм спорт жарыслары, Алпамыс хәм Баршынай тестин қабыллаў	Календарь планы бойынша		
	Жәми	216	7	209

2.2 Балалар хэм жаслар спорт мектебинде спортшылардың тренировка процесси

Спорт шынығыуы дегенимиз не?

Балалар хэм жаслар спорт мектебинде спорт тренировкасы арнаўлы педагогикалық процесс болып, тренировка жәрдеминде организмде өзи таңлаған спорт түри бойынша көнликпе пайда болып жоқары көрсеткишлерге ерисиў мүмкиншилиги келип шығады. Организмнің жақсы хэм ең жоқары шыныққанлық жағдайы спортсмен организмнің спорт формасына киргенлигин билдиреди.

Спорт тренировкасының принципери төмендеги тийкарғы:

1. Хәр тәрәплеме раўажланыў принципи
2. Анлылық принципи
3. Әсте қайталаў принципи
4. Бөлип үйретиў принципи
5. Көргизбели принцип
6. Жеке үйретиў принципи

Жеңил атлетчилердің тренировка процесинде тәрбиялаў, үйретиў хэм оның функционал имканиятларын жетилистириў, хәр түрли сапаларда барлық принциплердің бири менен бири өз-ара байланыслы болады.

Спортшылардың тренировкасы физикалық техникалық, тактикалық хэм психикалық, теориялық таярлығын арттырады.

Физикалық тәрбия адамның физикалық жақтан сапа көрсеткишлери болған-тезлик, күш, шыдамлылық, хэм шыныққанлық көрсеткишлерин жетистиреди. Спортсменнің техникалық жақтан жетискенлиги, хәрәкет көнликпелеринің раўажланыўына, тез, экономлы, хәрәкет ислеў мүмкиншилигин пайда етиўге бағдарланған болады.

Шынығыў процесси үш дәўирлерге бөлинеди.

- 1 Таярлық дәўири.
- 2 Жарыс дәўири.
- 3 Өтиў ямаса қайта тиклениў дәўири.

Тренировка процесиниң дүзилиси, мазмуны оның дәўирлерине байланыслы өзгереді.

Тренировка дәўирлери ямаса оның биринши фазасында тренировканың раўажланыўы жоқары болып организм спорт формасына енеді.

Екинши фазасында спортсмен организмниң шынаққанлық көрсеткишлери жоқары сапада белгили турақлылық жағдайында сақланып турады.

Үшинши фазада шыныққанлық көрсеткишлери азғана төменлейді. Бирақ бул ўақытша болып есапланады.

Шыныққанлықтың жетилесиў фазаларына байланыслы хәр бир тренировка циклы-үш дәўирден турады. Оларға таярлық дәўири, жарыс дәўири хәм жарыстан кейинги, ендиги жарысқа шекемги өтиўши дәўирлери киреди.

Таярлық дәўири-еки этаптан турады. Биринши этаптың баслы мақсети улыўма физикалық таярлық болып табылады. Тренировканы баслаған адам дәслеп өзиниң физикалық сапасын көтерий, хәрекет көнликпелерин пайда етиў керек. Бул жағдайлар тренировка барысында соңғы ўақытта бир қанша толықтырылып барылады. Егер адам физиологиялық жақтан қаншама хәм хәр тәрәплеме жетиліскен болса, ол өзиниң таңлаған спорт түри бойынша шеберлигин соншама тез жетилистире алады.

Таярлық дәўириниң екинши этапында баслы мақсет спортсмен өзи таңлаған спорт түри бойынша арнаўлы көнликпелер хәм сапа көрсеткишлерине ерисиў керек. Сонлықтан бул дәўирде спортсменниң шыныққанлық көрсеткиши жүдә жоқары болыўы керек. Бул жағдай спортсменниң шынығыў ўақтында өзине түсетуғын күшти кем-кемнен көбейтип барыўы арқалы иске асады. Бунда максимал күш жумсап исленетуғын шынығыўларды көбирек пайдаланыў зәрүрли болады.

Таярлық дәўири 3-4 ай даўам етеди оның даўам етиў дәўири спортсменниң жетискенлигине хәм спорт түрине байланыслы келеди.

Жарыс дәуірі-бул тийкарынан жарысларға қатнасыў менен сыпатланады. Сонлықтан спортсменнің тренировка режими хәм алыў режими оның шыныққанлық жағдайын (муғдарын) сақлаўға хәм оны жоқарлатып барыўға бағдарланған болыўы керек. Жарыслар арасындағы дем алыс тренировкалар өткерий менен өтеди. Бундай тренировкалар сыпаты бойынша хәр түрли болып, ол спортсменнің шыныққанлық көрсеткишин жоқарылатып қоймастан оған актив дем алыс ретинде тәсир жасаўы керек. Жарыс дәуірі 4-5 ай даўам етеди.

Жарыстан кейинги дәуір (ямаса переходной) жарысқа қатнасыў тоқтатылады, тренировка азайтылады, оның сыпаты өзгертиледі. Бул дәуірде спортсмен дем алыў керек, оның шыныққанлық көрсеткиши бир канша төменлейди. Бул дәуір 4-6 хәпте даўам етеди.

Тренировканың жоқарыда айтылғандай цикл ямаса дәуірлерге бөлиниўи спортсменнің жұмыс искерлигинің жоқарылаўы хәм төменлеўи менен байқалатуғын жыл даўамында өткерилетуғын тренировка ушын ғана тән жағдай емес. Спортсменнің жарыс қәбилети бир хәпте ишинде өткерилетуғын тренировка барысында өзгереді. Сонлықтан бул жағдайды тренировканы режелестиргенде есапқа алыў керек.

Спортсмен хәрекет түрин үйрениўде оны орынлаўда керек болатуғын физикалық сапа көрсеткишинде қәлиплестиреди. **Мысалы:** қысқа аралыққа жүгириўши спортсменлерде финишке жақынлағандағы күш салып жүргизиўди менгериў көнликпесин пайда етиў барысында, онда күш, тезлик сапа көрсеткишлери қәлиплесе баслайды.

Солай етип қәлеген физикалық сапа көрсеткишин раўажландырыў ушын организмде белгили дәрежеде морфологиялық хәм функционаллық өзгерис болыўы талап етиледі. Мәселен ‘күш’ сапа көрсеткиши ушын булшық етлер гипертропиясы яғный күшли раўажланыў талап етиледі. ‘Тезлик’ сапа көрсеткиши ушын булшық етлердің тез қысқарып тез босасыўы талап етиледі. ‘Шыдамлылық’ сапа көрсеткиши ушын организмде пүткиллей басқаша өзгерислер пайда болады. Бул көрсеткиш ушын қан

айланысы хәм дем алыс органлары системалары искерлигинде өзгерис пайда болады. Себеби ‘шыдамлылық’ көрсеткиш бул организмнің узақ ўақыт аралығында жұмыс ислеў мүмкиншилигин көрсетиўши жағдай болып есапланады. Бундай жұмыс барысында организмге кислород көп муғдарда талап етиледі хәм қанның кислородты қабыллаўшылық сыйымлылығы артады. Скелет булшық етлери шыдамлылық сапа көрсеткишин раўажландырыўда гипертропияға ушырамайды.

Тезлик шыдамлылығы көрсеткиши организмнің улыўма шыдамлылық көрсеткиши тийкарында яғный улыўма шыдамлылықтың раўажланыўы есабынан қәлиплеседи.

Хәр бир физикалық сапа көрсеткиши раўажланыўы ушын организмде белгили дәрежеде өзгерис пайда болады. Бул өзгерислер арнаўлы шынығыўлар жәрдемінде қәлиплеседи.

Физикалық сапа көрсеткишлерин анықлаўда хәр қыйлы усыллар қолланылады. Бундай усылларға педагогикалық, физиологиялық тестлер киреди. Педагогикалық тестлер педагогикада хәм физикалық тәрбия теориясында қолланылады. Физиологиялық тестлер организмнің физикалық жағдайында пайда еткен хәм өзгериске ушыраған физиологиялық көрсеткишлер тийкарында иске асады.

Спорт формасында жүрген спортшының барлық жұмыс искерлиги жоқары болады. Нерв системасының искерлиги хәрекет координациясын жақсы басқарады, хәрекет аппараты искерлиги, жүрек қан тамырлары искерлиги үйлесимли хызмет атқарады.

Спорт формасында спортсмен организми физиологиялық процесслерди қәдимги жағдайда хәм булшық ет искерлиги жағдайында экономлы басқарады. Бундай спортсмен максимал күш жумсап исленетуғын жұмыс ислегенинде оның жоқары жұмыс қәблетлиги сақланып энергияны үнемли жумсайди, физиологифлик процесслар иске үнемли қосылады. Организмнің спорт формасына енгенлигин оның спорттағы жетискенлик нәтийжелери тийкарында анықланады.

Спорт формасы 2-4 ай дауамында сақланады. Бул жағдайды узак сақлау организм ушын пайдалы емес, себеби бундай жағдайда организмнің барлық системаларына белгили дәрежеде күш түседі. Жууапкер жарыстарға жетерли дәрежеде дем алмастан үзликсиз қатнасу организмнің улыўма жумыс искерлигин төменлетеді хәм артықша шынығыўшылық ямаса ‘Зорығыў’ жағдайының келип шығыўына себепши болады. Бул спортсмен организми ушын жүдә қолайсыз жағдай болып келеді.

Күнделикли өткерилетуғын шынығыўлар алдыңда хәм жарыстар алдыңда организмнің жумыс искерлигин жоқарылатыў мақсетинде комплекс шынығыўлар өткерилип бундай шынығыўларды дене қыздырыў (разминка) деп атайды. Дене тәрбиясы сабақларын өтиў алдыңда исленетуғын бундай шынығыўларды сабақтың кирисиў бөлими деп атайды.

Дене қыздырыў еки бөлимнен турып оның биринши бөлими улыўмалық, ал екинши бөлими арнаулы бөлим болып есапланады. Биринши улыўмалық бөлимди өткеріуде исленетуғын шынығыўлар организмде козыўшылықты арттырыў, жүрек тамырлар хызметин жоқарылатып организмде зат алмасыў кублысын жоқарылатыўға бағдарланған.

Спорти тренировкасының тийкарғы кураллары хәм методлары.

Спорт техникасын үйретиў, спорт тактикасын үйретиў, физикалық кабилиетлерди раўажландырыў, рухий агартушылық кабилиетлерин тәрбиялау, теориялық билимлерин раўажландырыўдан иборат

Жеңил атлетчилердің жасына хәм таярлық дәрежесине, жеңил атлетиканың түринің касиетлеринеспорт тренировкасының қайсы даурде хәм баскышыекенлигине караб тренировканың айрым жерлеринде кобирек, айрым жерлеринде азырак жүклемени орынлауға тәрбиялайды.

Спорт тренировкасын жобаластырыўда хәм өткизиў уактында тек тийкарғы тәсирин емес, косымша тәсирлерди хәм есте сақлау керек.

1. Жеңил атлетинің қайсы түринен мысалы: кыска аралыққа жууырыў, узынлыққа секириў, эстафеталы жууырыў, узак хәм орта аралыққа жууырыў хәм ылақтырыў түрлерине мас келетин шынығыўларды орынлау.

2. Улыўма раўажладырыўшы шынығыўлар еки кишкене группаға бөлинеди.
- А) баска спорт түрлериниң: гимнастика, спорт ойындары, аўыр атлетика шынығыўларын, улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар ийелегенде пайдаланыў.
- Б) Ҳәр түрли спорт үскинелеринен пайдаланып исленетуғын шынығыўлар: гантель, гимнастикалық таяқша, х.т.б.
3. Таңлап алған спорт түринен физикалық ҳәм психологиялық ҳайырлықларын техника ҳәм тактикалық таярлықлар менен арнаўлы шынығыўларды орынлаў.

2.3. Физикалық сапаларды раўажландырыў.

1. Спортшыларды мораллық жақтан тәрбиялаў.
2. Организмниң дурыс раўажланыўын қадағалаў ҳәм денсаўлықты бекемлеў.
3. Тийкарғы ҳәрекет сапасын раўажландырыў, мысалы: күш, тезлик, шақанлық, епшиллик ҳәм ийилиўшенлик.
4. Өмирдеги ең керек ҳәрекет көнликпелерин жетилистириў, мс: жүриў, жуўырыў, секириў, ылақтырыў.
5. Ойын техникасын жетилистириў.
6. Ойын тактикасын жетилистириў. Тактикалық ҳәрекетлерди хўжүмде ҳәм қорғаныста қолланыў.

Ҳәрекет көнликпелерин раўажландырыў.

1. Үйретилип атырган топты қабыллаўдың дәслепки көнликпелерин раўажландырыў.
 2. Қабыллаў техникасын бөлип үйретиў.
 3. Топты қабыллаў ҳәм жеткизип бериў көнликпесин раўажландырыў.
- Барлық шынығыўлар спортшыларды таярлаўда қаратылған болып интеграллық, тактикалық, техникалық, арнаўлы физикалық таярлық, улыўмалық физикалық таярлық болып бөлинеди.

Спорт тренировкаcының структурасы

Спорт структурасы төмендеги көрсетилген бөлімлерге бөлінеді.

Техникалық таярлық .- техникалық таярлық бул педагогикалық процесс болып спорт ойындары уақтында топтарды қабыллауды жетилистириу хэм хәрекет көнликпелерин рауажландырыу болып есапланады.

Тактикалық таярлық

Тактикалық хәрекетлер хужимде хэм қорғаныуда тийкарғы бөлім болып ол хәрекетлер жеке, топарларға бөлінип хэм командалық хәрекетлер менен орынланады.

Физикалық таярлық. Ден саулықты беккемлеу.

Улыумалық физикалық таярлықтың мақсетлери.

1. денсаулықты беккемлеу физикалық жақтан рауажланыу.
2. тийкарғы хәрекет көнликпелерди - шаққанлық, тезлик, күш, шыдамлылық хэм ийилиушенликти рауажландырыу.
3. тийкарғы таянш - хәрекет оргонларын беккемлеу.

Улыумалық физикалық таярлықты еки бөлімге бөлиуге болады: улыума рауажландырыушы шынығыулар хэм басқа спорт түрлери менен шуғылланыу.

Улыумалы рауажландырыушы шынығыулар өзине: тезлик, күш, шақанлылық, ийилиушенлик, шыдамлықты рауажландырыуларды киргизеди.

Арнаулы физикалық таярлықтың мақсети

Спортшы басқа спорт түрлери менен шуғылланғаныда хэм оның тактикасын хэм техникасын жақсы үйренсе оған тууры эффект бериледи.

1. Спорт ойындарына сай келетуғын физикалық көнликпелерди рауажландырыу (тезлик хэм күш сапалары)
2. Ойын техникасына жетилистиретуғын арнаулы шаққанлықты рауажландырыу.
3. Спорт ойындарында керекли сапаларын рауажландырыу (тезлик, дурыс позицияға өтиу)

Физикалық таярлық

Физикалық таярлық екіге бөлінеді:

А) ұлыма физикалық таярлық

Б) арнаулы физикалық таярлық

Ұлыма физикалық таярлық организмді шынықтыруға хәрәкетті орындау қабілетін жоқарылатыуға шынығыуларды үлкен координациялық хәрәкетте орындау ұқыпшылығын арттыруға, күшти раужландыруға тезлікті раужландыруға, шыдамшылықты раужландыруға епшыллікті раужландыруға ийіліушеңлікті раужландыруға, адам денесіндегі хәр түрлі асанқылардағы дефектлерді туурылауға жәрдем береді.

Арнаулы физикалық таярлық шынығыуларды жоқары дәрежеде орындауға таңлаған спорттың түрі бойынша арнаулы шынығыуларды үйретеді.

Күшти раужландыру

Бұлшық ет күшлерінің раужланыуы спринт аралықтарына жууырғанда, борер менен жууырғанда секиргенде, ылақтырғанда, қысқа ұақыт ишінде тез хәм күшли хәрәкет етиуде кереклі. Күшти раужландыру ұшын

№	Орынланатуғын шынығыулар	Қайталау саны	Орындау саны	Хәптесине неше рет шуғылланыу керек
1	Штанганы көкирек алдына көтеріу	1	5-6	2-3 күн
2	Штанганы рывок пенен көтеріу	1	5-6	3 күн
3	Штанганы ыйыққа қойып отырып туруу	2-3	3-8	2-3 күн
4	Жатқан халда штангада жим ислеу	1-2	3-8	2-3 күн

5	Арқада жатқан халда штанганы аяқ пенен көтеріу	2-3	4-6	2-3 күн
6	Алдыға еңкейу хәм штанганы ыйыққа қойып геудени айландыруу		4-10 рет хәр тәрәпке	
7	Скамейканың үстинде турып гир менен секируу	10-15	3-5	2-күн
8	Бийикке қарай аяқтан-аяққа секируу	10-20	2-5	2-3 күн
9	Бир аяқта отырып турыу	10-20	2-5	2-3 күн

Шыдамлылықты раўажландыруу

Спортшыларға үлкен көлемдеги оқыу тренирока шынығыуларын орынлау үшін керекли. Шыдамлылық арнаулы шыдамлылық хәм улыўма шыдамлылық болып екиге бөлинеди.

Улыўма шыдамлылық бул кросс аралықларына жуўырыу, шаңғыда жүриу бул ўақытлары адам организмининң органлары беккемлениди қан айланыу системасы жақсыланады, дем алыу органлары жақсыланады, аяқтың мускуллары беккемлениди хәм раўажланады.

Шаққанлықты раўажландыруу

Шаққанлықты раўажландыруу волейболшыларға ең керекли сапа болып есапланады. Шаққанлық жеңил атлетшилерди қысқа ўақыт ишинде тез хәм күш пенен орынланатуғын шынығыуларда талап етиледи. Мысалы қысқа аралыққа жуўырғанда, узынлыққа, бийикликке секиргенде, ылақтырғанда қысқа ўақыт ишинде тез хәм күш жумсалады. Шаққанлықты раўажландыруу үшін қысқа аралыққа жуўырыу спорт ойынлары жеңил аўырлықтағы затларды жүлқып көтеріу нәтийжесинде раўажландырамыз.

Ийилиўшеңликти раўажландырыў

Ийилиўшеңлик спортшыларға шынығыўларды үлкен амплитудада орынлаўға адам организмин суставларын, омыртқа бағанасының хәрекетшеңлигин байланыстырыўшы сиңирлердиң созылыўшаңлығын, булшық етлердиң хәрекетлерин жақсылаў ушын төмендеги шынығыўлардан пайдаланамыз. Гантель менен шынығыўлар, толтырған топлар менен шынығыўлар, штанганың грипи менен шынығыўлар, акробатикалық шынығыўлар менен раўажландырыўға болады.

Епшилликти раўажландырыў

Епшилликти раўажландырыў спорт шынығыўларын жоқары координацияда орынлаўда хәрекеттиң мақсетин толық жетилистириўге, хәрекет ориентировкасын толық орынлаўға хәрекетти орынлағанда кәўипсизликти сақлаўға көмегин тийгизеди. Бул сапаны раўажландырыў ушын спорт ойынлары менен гүрес элементлери менен, гимнастикалық хәм акробатикалық элементлерди орынлаў арқалы раўажландырыўға болады.

Спортшы жоқары көрсеткишлерге ерисиў ушын техникалық жақтан жетискенлиги шынығыўларды орынлаў усыллары, хәрекет көнликпелери жоқары техникалық дәрежеде орынланса жоқары көрсеткишлерге ийе болады.

Хәр бир спортшыға тренер жеке план дүзиб береди ол спортшының таярлығына техникалық жақтан дурыс орынлаўын есапқа алған жағдайда орынланатуғын шынығыўдың техникасын жетилистирип жоқарғы көрсеткишге ерисиўин қадағалап барады. Барлық ўақытта спортшы өзиниң көрсеткишин жоқарлатып барса онда оның техникалық жақтан жетилистириў бирге өсип барады.

2.4 Гүзги хэм қысқы таярланыу периодының хәптелик цикл тренировкасының планы.

Дүйсемби: Азанда.

Жеңил жууырыу- 3-4 км

Улыуа физикалық таярлық шынығыулары 10 мин

Кеште: Денени қыздырыушы шынығыулар

Жууырыу 1-2 км

Улыуа рауажландырыушы шынығыулар 10-15 мин

Арнаулы рауажландырыушы шынығыулар

а) Дизени көтерип жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге

б) Аяқты кийинге силтеп жууырыу (захлест) 6-8 мәрте 40-80 метрге

в) Аяқтан аяққа секириу 6-8 мәрте 40-80 метрге

г) Хәккелеу (скачки) 6-8 мәрте 40-80 метрге

д) тез пәт пенен жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге

Фартлек: 1 минут тез жууырыу +1 мин әстен жууырыу 4-5 мәрте кайталаймыз, 2-4 серия, тезлик 70-80%. Хәр серия арасындағы дем алыс 10 минут.

Сийшемби: Азанда

Жеңил жууырыу 4-5 километр

Улыуа физикалық таярлық шынығыулары 10-15 мин

Кеште: Денени қыздырыушы шынығыулар

Жууырыу 4-5 километр

Улыуа рауажландырыушы шынығыулар 10-15 мин

Арнаулы рауажландырыушы шынығыулар

а) Дизени көтерип жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге

б) Аяқты кийинге силтеп жууырыу (захлест) 6-8 мәрте 40-80 метрге

в) Аяқтан аяққа секириу 6-8 мәрте 40-80 метрге

г) Хәккелеу (скачки) 6-8 мәрте 40-80 метрге

д) тез пәт менен жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге

Айланба тренировка 2

1. Арқада жатқан халда қайшы шынығыуын ислеу (нож).
2. Белгиленген бийикликке ящик формасында аяқларды алмастырып секириу.
3. Көкиректен еки қол менен толтырылған топтарды стенкиге ылақтыриу.
4. Ет бетлеп жатқан халда геудени көтериу
5. Выпад алдыға ийилдеги қойылған штанги менен (30-80 кг) оң хәм шеп аяқта.
6. Скалка менен секириу.
7. Оң хәм шеп қол менен толтырылған топты ылақтыриу.

Хәр шынығыуды орынлау ушын 30 секунд уақыт дем алыс интервалы 15-30 секунд.

Секириу шынығыулары 10-15 мин.

Спорт ойындары 40-60 мин.

Сәрсемби: тегис емес жерлерде кросс жууыриу 8-10 км, пульс 1 минутта 150-170 рет соғыу керек.

Пийшемби: Азанда.

Жеңил жууыриу- 3-4 километр

Улыума физикалық таярлық шынығыулары **10 мин**

Кеште: Денени қыздыриушы шынығыулар

Жууыриу 1-2 километр

Улыума рауажландыриушы шынығыулар 10-15 мин

Арнаулы рауажландыриушы шынығыулар

а) Дизени көтерип жууыриу 6-8 мәрте 40-80 метрге

б) Аяқты кийинге силтеп жууыриу (захлест) 6-8 мәрте 40-80 метрге

в) Аяқтан аяққа секириу 6-8 мәрте 40-80 метрге

г) Хәккелеу (скачки) 6-8 мәрте 40-80 метрге

д) тез пәт менен жууыриу 6-8 мәрте 40-80 метрге

Тез жууыриу 3-рет 80-100 метр.

Интерваллы бийикке қарай жууыриу 5-рет 200 метр, дем алыс 1-5 мин, 2-3 серия тезлик 80-90 %. Серия аралығындағы 6-8 мин.

Жума: Азанда.

Жеңил жууырыу - 3-4 километр

Улыуа физикалык таярлык шыныгыулары **10 мин**

Кеште: Денени кыздырыушы шыныгыулар

Жууырыу 1-2 километр

Улыуа рауажландырыушы шыныгыулар 10-15 мин

Арнаулы рауажландырыушы шыныгыулар

- а) Дизени көтерип жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - б) Аяқты кийинге силтеп жууырыу (захлест) 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - в) Аяқтан аяққа секириу 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - г) Хәккелеу (скочки) 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - д) тез пәт пенен жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге
- Тез жууырыу 3-рет 80-100 метр.

Дүйсемби: Азанда.

Жеңил жууырыу - 3-4 километр

Улыуа физикалык таярлык шыныгыулары **10 мин**

Кеште: Денени кыздырыушы шыныгыулар

Жууырыу 1-2 километр

Улыуа рауажландырыушы шыныгыулар 10-15 мин

Арнаулы рауажландырыушы шыныгыулар

- а) Дизени көтерип жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - б) Аяқты кийинге силтеп жууырыу (захлест) 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - в) Аяқтан аяққа секириу 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - г) Хәккелеу (скочки) 6-8 мәрте 40-80 метрге
 - д) тез пәт пенен жууырыу 6-8 мәрте 40-80 метрге
- Тез жууырыу 3-рет 80-100 метр.

Айланба тренировка 1

1. Ярыс отырған ҳалда толтырылған топты жоқарыға ылақтырыу
2. Арқада жатқан ҳалда - шаққы шыныгыуын ислеу (нож).

3. Белгиленген бийикликке ящик формасында аяқтарды алмастырып секириуі.
4. таянып турған халда дизени көтеріп жууырыуі .
5. Бір орында тұрып дизелерди көтеріп секириуі .
6. Еңкейіп турған халда бір аяқта тұрыуі .
7. 30-80 кг штанганы ийинге қойып хәр қыйлы усылда секириуі.
8. Көкиректен еки қол менен толтырылған топтарды стенкиге ылақтырыуі.
9. Ет бетлеп жатқан халда геудени көтеріуі
10. Оң хәм шеп қол менен толтырылған топты ылақтырыуі.

Хәр шынығыуды орынлауі ушын 30 секунд уақыт дем алыс интервалы 15-30 секунд. 1-2 серия

Спорт ойындары 60 мин

Шемби: темп пенен кросс жууырыуі 8-10 км пульс 1минута 160-180 ирет соғыуі керек.

III БАП. Жеңіл атлетикада балаларды таңлап алыу

3.1. Спортқа бағдарлау хәм таллау.

Оқыушылардың спорт шынықтырыуынан қанаатланыуы хәм спортта жоқары нәтийжеге ерисиуи ең алды менен спорттың түрин таңлап алыуына байланыслы. Спортқа шынықтырыу сабағына қатнасыушылардың турақлы болмауы оқыу тәрбия жұмыстарын қыйынластырады хәм турақлы спорт жәмәәтин дүзиуге кесент келтиреді. Сонлықтанда оқыушылардың спорттың түрин таңлап алыуын оқытыушылар хәм тренерлер ретлестиріп бағдарлап барыу тийис.

Спортқа бағдарлауда хәм таңлауда адамның сол спорттың талабына сәйкеслиги, таланты, уқыбы хәм айырым өзгешеликлерин үйрениу талап етиледі. Спортқа сәйкес уқыбы дегенимиз оның өзгешеликлерди түсиниуи искерлиги, тез үйренип билиуи сондай-ақ белгили бир искерлигин нәтийжели иске асырыу ушын ис уқыбы хәм көнлигиуине айтамыз.

Спорт таланты бул адамның анатамо физиологиялық өзгешелигине сәйкес белгили искерлик мүмкиншилигин жеңіл хәм жоқары нәтийжели орынлауына айтамыз.

Спортқа таңлап алыу жұмыстары, жоқары дәрежели спортшыларды жетистиріуді ұазыйпа етип қойған балалар спорт мектеби, спорт қәнигелигине бағдарланған интернат мектеби ушын дене тәрбия муғаллими хәм тренерлер тәрәпинең алып барылады.

Спортқа бағдарлау оқыушыларды спорттың бир түри бойынша, оның қызығыушылығын, қанаатланыуын есапқа алып спорт шынықтырыу сабағына тартыу ушын узликсиз жүргизилетуғын жұмыс х. т. б.

Спортқа бағдарлау ушын төмендеги жұмыстар иске асырылады:

1. Үгит нәсият хәм спорт бойынша түсиник беріу жұмыстары, ұазыйпасы оқыушыларды спортқа деген қызығыушылықты қәлиплестиріу, искерлик интасын арттырыу.
3. Алдың ала оқыушылардың уқыбын анықлау.

4. Оқыушылардың спорттың қайсы түрі менен шұғылланыуыды кәлеушілерди белгилеу.

Спорттың белгили бир түрине таңлау бул балалардың талантын бахалау хәм келешекте спорт нәтийжелигин болжау бойынша исленетуғын илажлар. Айрым өзиниң интасын иске асыралмай еки ойлы болып жүргенлер менен таңлау мәжбүрий түрде жүргизилип, оларды уқыбына сәйкес спортқа бағдарлайды.

Талантлыларды таңлағанда тренер спорт нәтийжелигине исенеди хәм спортшы кәлеген түри бойынша шынықтырыуға қатнағанына толық қанаатланады.

Биринши таңлау бул сабақ уақтында спортқа уқыбы бар оқыушыларды анықлау, оларды спорт шынықтырыу сабақларында излеу хәм болажак спортшы менен танысу.

Биринши таңлаудың белгилери: хәрекетшенлик уқыбын хәм дене дүзилисиниң өзгешеликлерин бахалау, психо физ иологиялық жақларын үйрениу, ата аналары менен танысу, спортқа келиу себеплерин үйрениу т.б. Екинши таңлауда дәслепки кәнигелиги уақтында талантын ямаса кемшилиги анықланады. Спорт шынықтырыуы уақтында бақлау нәтийжесинде дәслепки көрсеткишлерин белгилейди, жасырын мүмкиншиликлерин иске косады. Спортта хәр кандай жетискенликлерди болжау салыстырмалы түрде болады. Каншелли көп көрсеткишлери есапка алынса кателик жибериу аз болады. Балаларды спортқа бағдарлау хәм таңлау ушын үйреңгенде бир неше усылларды пайдаланган дурыс болады: сорау, бақлау, тест өткериу.

3.2. Спорт мектептерине таңлау системасы

Таңлау этапы	Таңлау этапының тийкарғы ұазийпалары	Таңлау методдың тийкарлары
I	Балалар хәм жас өспиримлерди спорт мектептерине алдыңнан таңлау	1.Педагогикалық қадағалау 2.Тексеріу сынаулары (тестлер) 3.Спорт түрлеринен конкурс өткеріу 4.Сациологиялық изертлеулер 5.Медициналық көриклер
II	Сайланған континегентлерди терең тексеріу	1.Педагогикалық қадағалау 2.Тексеріу сынаулар (тестлер) 3.Жарыслар хәм тексеріу 4.Психологиялық көрик 5.Медициналық зм биологиялық көрик
III	Хәр бир спорт мектебиниң оқыушысын индивидуал спорт кәнигелигин анықлау ушын көп жыллық систематикалық изертлеу	1.Педагогикалық қадағалау 2.Тексеріу сынаулар (тестлер) 3.Жарыслар хәм тексеріу прикидклер 4.Психологиялық көрик 5.Медициналық зм биологиялық көрик

**Балалардың физикалық сапаларын раўажланыўын анықлап бахалаў
ушын тексеріў сынаўлар**

Тексеріў сынаўлар	Тексеріў нормативлери			
	9 жас		10 жас	
	Балалар	Қызлар	Балалар	Қызлар
Хәрекет тезлиги, адым/сек	5,5	5,8	6,0	6,2
20 м жуўырыў, сек	3,5	3,3	3,3	3,1
Жоқарғы старттан 60м жуўырыў, сек	9,6	9,3	9,2	9,0
Бир орыннан турып узынлыққа секириў, см	155	160	165	170
Бир орыннан бийикликке секириў, см	32	34	36	38
Еки қоллап толтырылған төпты бас артынан ылақтырыў (1 кг), м	6,5	7,0	7,0	7,5
Геўдени жатқан жағдайдан көтериў, сан рет	25	30	30	35
300м жуўырыў, сек	65	62	60	58
500м жуўырыў, мин	2.04,0	1.56,0	1.55,0	1.48,0
Қолды бүккен жағдайда асылып турыў, сек	12	18	16	22
Становая диңаметрия, кг	40	45	45	50
Алдыға бүгилиў, см	7	5	8	5

Спорт мектебининң жеңил атлетика бөлиминде балалар хәм жас өспиримлерди сайлаў мақсетине тийисли тексерийў сынаўлары хәм нормативлер (қыска аралыққа хәм кедерге менен жуўырыўшылар)

Тексерийў сынаўлар	Тексерийў нормативлери			
	11 жас		12 жас	
	Балалар	Қызлар	Балалар	Қызлар
30м турған жағдайда жуўырыў сек	3,8	4,0	3,6	3,8
60м жоқарғы старттан жуўырыў сек	8,5	8,8	8,3	8,6
300м жуўырыў сек	52	55	48	51
Бир орыннан турып узынлыққа секирийў см	190	180	200	195
Алдыға бүгилийў см	7	9	8	10

Спорт мектебининң жеңил атлетика бөлиминде балалар хәм жас өспиримлерди сайлаў мақсетине тийисли тексерийў сынаўлары хәм нормативлер (жуўырып келип узынлыққа секирийўшилер)

Тексерийў сынаўлар	Тексерийў нормативлери			
	11 жас		12 жас	
	Балалар	Қызлар	Балалар	Қызлар
30м турған жағдайда жуўырыў сек	3,9	4,1	3,7	3,9
Бир орыннан турып узынлыққа секирийў см	200	190	205	195
Бир орыннан үш рет секирийў м	6,5	5,8	6,8	6,2
Бир орынна бийикликке секирийў см	40	35	45	40
Алдыға бүгилийў	8	10	10	12
Геўдени жатқан жағдайдан көтерийў, рет	40	35	45	40

**Спорт мектебинің жеңил атлетиканың ылақтырыў бөлимине сайлаў
мақсетине тийисли тексеріў сынаўлар хэм нормативлер**

Тексеріў сынаўлар	Нәтийжке	
	Баслаўыш сынаўлар	Биринши жыл үйретиў ақырына
Жоқарғы старттан 30м жуўырыў, сек	5,4 айрықша 5,5 жақсы 5,6 орташа 5,8 төмен	5,1 айрықша 5,2 жақсы 5,3 орташа 5,5 төмен
Бир орыннан узынлыққа секириў (залдағы мата ямаса резиналық жолларда өткериледи, еки урыныс бериледи) см	160 айрықша 155 жақсы 150 орташа 140 төмен	180 айрықша 175 жақсы 170 орташа 160 төмен
Гимнастикалық қабырғада асылған жағдайда 90° мүйеште аяқты көтерип турыў, сек	4 айрықша 3 жақсы 2 орташа 0 төмен	7 айрықша 5 жақсы 3 орташа 0 төмен
Аяқларды скамейкаға 60см бийиклигинде қойған жағдайда қолларды полдан бүгип жазыў, сан рет	6 айрықша 4 жақсы 2 орташа 0 төмен	15 айрықша 12 жақсы 8 орташа 4 төмен
Керме ағашта тартылыў, сан рет	4 айрықша 3 жақсы 2 орташа 1 төмен	6 айрықша 5 жақсы 4 орташа 2 төмен
Төпқа гүресіў (дизелеп турып мат үстинде) 3 рет қайталанады, жеңиске хэм ўақыт пенен баҳаланады	3 2 1	

12 жас балалардың ийилиуішеңлигин анықлау үшін тексеріуі сынаулар

Тексеріуі сынаулар	Ислеуі сапасы	Баға
<p>Отырған Жағдайда алдыға еңкейіуі, аяқлар ашылған, бас көтерілген Жағдайда, арқаны туры услау</p>	<p>1.Иш пенен көкрек полға тийген Жағдайда, бас көтерілген, аяқлар тууры, аяк үшлары арқаға созылған 2.Тик турған арқаны алдыға бүгиуі ? (78⁰) 3.Тик турған арқаны жартылай алдыға бүгиуі 45⁰ 4.Арқаны алдыға бүгиуі 45⁰ қа шекем</p>	<p>айрықша жақсы орташа Төмен</p>
<p>Гимнастикалық «көпир» тәризінде турыуі</p>	<p>1.Аяқлар туры созылған, ийин пол менен перпедидукуляр жағдайында 2.Аяқлар ярым бүгилген Жағдайда, арқа вертикалдан ярым еңкейгең жағдай 3.Аяқлар бүгилген, дене 45⁰ турған жағдайда 4.Ийин 30⁰, аяқлар бүгилген</p>	<p>айрықша жақсы орташа Төмен</p>
<p>Шпагат</p>	<p>1.Аяқлар полға тийгизип қолларды еки жаққа созған жағдайда 2.Аяқлар дизеге шекем тийгизип қолларды еки жаққа созған жағдайда 3.Тобықларды полға тийгизип қолларды еки жаққа созған жағдайда 4.Тобықларды хәм қолларды полға тийгизген жағдайда</p>	<p>айрықша жақсы орташа Төмен</p>

3.3. Спорт мектебинин қыска аралыққа жууырыу бөліміне балалар хэм жас өспірімлерди сайлау мақсетіне тийісли тексеріу сынаулар хэм нормативлер

Жас	20м жууырыу, сек			Быр орыннан турып узынлыққа секириу, см			Турған жерден бийікликке секириу, см			Старттан 60м жууырыу, сек		
	Орташа	Жақсы	айрықша	Орташа	Жақсы	Айрықша	Орташа	Жақсы	Айрықша	Орташа	Жақсы	Айрықша
Балалар												
10	4,2-4,4	3,9-4,1	3,8 хэм оннан төмен	143-155	156-168	169 хэм оннан жоқары	27-33	34-40	41 хэм оннан жоқары	10,0-10,4	9,4-9,9	9,3 хэм оннан төмен
11	4,0-4,2	3,7-3,9	3,8 хэм оннан төмен	154-162	163-171	172 хэм оннан жоқары	33-37	38-42	43 хэм оннан жоқары	9,6-10,1	9,0-9,5	8,9 хэм оннан төмен
12	3,9-4,2	3,5-3,8	3,4 хэм оннан төмен	164-178	179-193	190 хэм оннан жоқары	35-40	41-46	47 хэм оннан жоқары	9,3-9,8	8,3-9,2	8,2 хэм оннан төмен
Қызлар												
10	4,2-4,4	3,9-4,1	3,8 хэм оннан төмен	133-147	148-162	163 хэм оннан жоқары	27-32	33-38	39 хэм оннан жоқары	10,8-11,5	10,0-10,7	9,9 хэм оннан төмен
11	4,1-4,3	3,8-4,0	3,7 хэм оннан төмен	140-154	155-169	170 хэм оннан жоқары	31-35	36-40	41 хэм оннан жоқары	10,2-10,7	9,6-10,1	9,5 хэм оннан төмен
12	4,0-4,3	3,6-3,9	3,5 хэм оннан төмен	159-173	174-188	189 хэм оннан жоқары	35-40	40-46	47 хэм оннан жоқары	9,8-10,5	9,0-9,7	8,9 хэм оннан төмен

Жуўмақлаў

Тренировка процессиниң сапасы көпшилик тәрәпинен оны дурыс жобаластырыўға байланыслы болады. Оқыў процессин жобаластырыў - бул бағдарламаның оқыў материалын жылда алға қойылған педагогикалық ўазыйпаларға муўапық оқыў шынығыў ўазыйпаларын бөлистириў болып табылады. Бул ўазыйпалар шынығыўдың анық оқыў шынығыў ўазыйпаларын, теориялық мағлыўматлар бойынша, ҳәрекет көнликпелери, өз бетинше шуғылланыў уқыплылығы бойынша тийисли материалды, оларды мөлшерлеўди, үй тапсырмаларын, методикалық көрсетпелерди, сондай-ақ, усы сабақта шынығыўларды жақсы өзлестириўге жәрдем ететуғын пәнлер аралық байланысларды нәзерде тутады.

Төменде жыл бойына оқыў материалын бөлистириўдиң вариантлары келтириледи. Бағдарламаның тийкарғы түрин өтиўдиң ўақты көрсетилген. Оқыў шынығыў бағдарламасыны түрлери саатлардың план графиг оқыў жылының айларына бөлистириледи.

**Балалар хэм жаслар спорт мектебининг бир жыллық оқыу ислерининг
жобасы**

	Саатлар саны	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Жеңил атлетика Спортының раўажланыу тарихы	2	2									
{Алпамыс хэм Баршынай} ком.	2		2								
Адам организмне спортың пайдасы хэм тринеровка с\ўақт Гигиеналық гигиеналы таза.сац	2			2							
Улыўма физикалық таярлықты раўажланыуы	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Арнаўлы физикалық раўажландырыу. Жеңил атлетика. таңлап алған түримен уғылланыу.	174	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18
Контроллық шынығ- ыўлар хэм спорт жарыслары	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
{Алпамыс хэм Баршынай} сынақ- ларын тапсырыу	10						2	2	2	2	2

Тематикалық планның үлгиси 12-13 жас баслауыш төпар сабақлары

№	Темалардың атлары	Барлығы	Теориялық сабақлар	Практикалық сабақлар
1	Өзбекстандағы дене тәрбиясы хәм спорт	1	1	
2	Алпамыс хәм Баршынай тести	1	1	
3	Жеңил атлетика шынығыулары шынығыушылардың денесине тәсири	1	1	
4	Гигиена шпакердин көриктен өткерийи	1	1	
5	Жарысларды шөлкемлестирий хәм өткерий қағыйдасы	1	1	
6	Сабақ өтий орны, үскенелер	1	1	
7	Төрешилик практикасы	3		3
8	Улыума хәм арнаулы физикалық таярлық	67		67
9	Жеңил атлетиканың хәр бир түри менен шуғылланыу	68		68
10	Тексерий шынығыулары хәм спорт жарыслары, Алпамыс хәм Баршынай тестин қабыллау	Календарь планы бойынша		
	Жәми	144	6	138

Спорт тренировкасының бир күнлик

Тренировкасының мақсети: Қысқа аралыққа жууырыу техникасын үйретиу

1. Стартқа турыуды үйретиу
2. Старттан шығып пәт алыуды үйретиу
3. Аралықта жууырыу техникасы үйретиу
4. Финишке келиу техникасын үйретиу

Стартқа турыуды үйретиу.

Қысқа аралықларға жууырыу (спринт) төрт фазадан турады. Жууырыудың басламасы (старт), старттан шығып пәт алыу, дистанция бойынша жууырыу, финиш.

Старт. тез жууырыу хәм максимал тезликти пайда етиу ушын қысқа аралыққа жууырғанда. төмен старттан шығып жууырыу қолланылады. тез шығыу ушын старттан стартлық станок, колодка пайдаланылады. Олар тез пәт алыу ушын қатты сүйениш (аяқты треу) пайда етеди. Стартлық колодкилердиң жайласуы бойынша 3 тийкарғы варианттан.

«Эпиуайы» стартларда алдыңғы колодка старт сызығынан, 1-1,5 табан аралықта ал кейинги колодка 1-колоткадан өлшегенде балтырдың узынлығына тең аралықта болады.



Рис. 39. Положение бегуна по командам «На старт!» (слева) и «Внимание!»

Старттан шығып пәт алыу 8-10 адымға дейин дауам етеди бул аралық 10-15 метр болады, бул уақытта орыннан бирден турып кетпей алдыға ийилген

халда қолларымыздың хәрәкетлерин алдыға артқа тез пәт пенен силтеп аяқларымыз жерден толық ийтерилиў, ийтерилген ўақытта ийтериўши аяқтың дизеси туўры болыў керек силтениўши аяқтың дизеси жоқары көтерилген адымларымыз жуўырыўшы жуўырыў техникасын жақсы өзлестирип алғаннан кейин ғана өзиниң жақсы нәтийжелерин көрсетиўи мүмкин. тезликтин күшейиўи менен денениң иймеклениўи киширейеди хәм әсте ақырынлық пенен жуўырыў техникасы аралыққа жуўырыў техникасына жақынласады.

Қысқа аралыққа жуўырыўдың техникасын үйретиў

Қысқа аралыққа жуўырғанда тезлик хәм күшти талап етеди. Қолларымыз алдыға артқа еркин аяқларымыздың тез хәм кең адымлар менен хәрәкети нәтийжесинде иске асады.

№	Мәселе	Орынланатуғын шынығыўлар	Методикалық көрсетпе
1	Қысқа аралыққа жуўырыўшалардың жуўырыў техникасын таныстырыў хәм олардың кемшилигин өз ўақтында туўырлап барыў.	Қайталап жуўырыўлар 60-80 сен метрге 3-5 мәрте қайталаў 80-90 %	Қайталап жуўырыўдың саны өзгериўи мүмкин. Жуўырыўшы өзиниң белгили бир жуўырыў техникасына ийе болады.
2	Туўры аралыққа жуўырыў техникасын үйретиў.	1. 50-80 метрге ? күш пенен бирнеше мәртебе қайталаў. 2.Тез 60-80 метрге жуўырыў хәм оны өз	Бул шынығыўларды орынлағанда жуўырыўшылардың техникасын есапқа алған жағдайларда көбийтиў

		<p>инерциясы менен даўам етиў</p> <p>3. Дизени көтерип жуўырыў 30-40 метрге ақырында еркин жуўырып кетиў.</p> <p>4. Семенящий бег (жорғалап жуўырыў) 30-40 метрге ақырында еркин жуўырып кетиў.</p> <p>5. Аяқты кейинге силтеп жуўырыў (балтырларымызды бөксемизге жақынлатып жуўырыў) 40-50 метрге</p> <p>6. Аяқтан аяққа секириў 30-40 м</p> <p>7. Қолларымызды алдыға артқа хәрекетке келтирип жуўырыў. 60-80 м</p> <p>8. 3,4,6, шынығыўларды орынлағанда жоқары тезликте орынлап жуўырыўға өтип кетиў.</p>	<p>керек. Барлық жуўырыўдың арнаўлы шынығыўларын жеке жеке орынлаў керек. Шынығыўларды орынлағанда тезликте избе көбейтип барыў керек. Жоқары тезликте шынығыўды орынлағанда бирден төқтап қалыўға болмайды спортшы жарақат алып қалыўы мүмкин. Барлық жуўырыўдың арнаўлы шынығыўларын еркин орынлаў керек, артықша қыймылдыларды қоспаў техникасын дурьс орынлаған мақул. Дизени көтерип жуўырғанда жорға жүрис пенен жуўырғанда геўдемизди дурьс ушлаўымыз керек.</p>
3	Төменги стартта турыўшы хәм старттан шығып пәт алыўды үйретиў	<p>1. «Старт» командасы берилгенде. төменги стартқа турыўды үйретиў.</p> <p>2. «Дыққат» командасы берилгенде бөксемизди 15-20см жоқары көтеремиз</p> <p>3. 8-12 рет 20м ге дейин</p>	<p>Старт колодкасын қолайлы қылып орналастырыў 1-колодка старт сызығынан 1,5 табан аралықта болыўы керек. 2 колодка 1 колодка менен салыстырғанда балтырдың узынлығына</p>

		<p>старт бериўшиниң командасыз старттан шығыўды үйретиў</p> <p>4.Хәр түрли аралыққа старт бериўшиниң командасы менен старттан шығып жуўырыўды үйретиў</p>	<p>тең аралықта болыўы керек. Старттан бирнеше рет еркин шығып пәт алыўды үйрениў.</p>
4	<p>Старттан шығып пәт алыўдан аралыққа шығып жуўырыўды үйретиў</p>	<p>1. 5-10 рет старттан шығып пәт алып аралыққа жуўырыўды үйретиў</p> <p>2. 5-10 рет тез жуўырыўдың инерциясын сақлаған ҳалда бир неше рет қайталаў</p> <p>3. Айнымалы жуўырыўды бир неше рет қайталаў 30-40 м ге</p>	<p>Старттан шығып пәт алғанда белгили бир аралықты жуўырып өткенде, алдыңғыға карағанда усы аралықты 2-3 адым аз жуўырып өтиў.</p>
5	<p>Финишке келиўди үйретиў</p>	<p>1. 2-6 рет жүрип қолымызды кейинге қарай созып көкирегимиз бенен финш сызығынан өтиў</p> <p>2. Усыны әсте жуўырыўда 5-6 рет қайталаў</p> <p>3. Усыны төпарлар менен жуўырғанда жоқары тезликте бир неше рет қайталаў</p>	<p>Жуўырыўшыларды финш лентасына жуўырып келгенде көкирегимизди алдыға қарай орташа тезликте бир неше рет орынлап көриў Финш сызығынан өткеннен кейин бирден тоқтап қалмай инерция менен жуўырыўмызды даўам еттириў</p>
6	<p>Қысқа ралыққа жуўырыў</p>	<p>1.Жоқарыдағы үйретилгенлерди толық</p>	<p>Қысқа аралыққа жуўырыўдың техникасын</p>

	техникасын толық үйретиў	орынлаў 2. Жарысларға қайтнасыў	өзлестириўди бир неше рет қайталаў хәм адымлар саның азайтыў. Старттан шыққанда старт бериўшиниң командасы ўақтында шығыў, егер кешигип қалса жуўырыўшы ўақыттан утылады. Бурын шығып кетсе «Фаль старт» болады хәм ол спортшыға ескерит7 бериледи және қайталанса жарыстан шығарып жибереди.
--	-----------------------------	------------------------------------	---

Балалар хәм жаслар спорт мектебинде спорт тренировкасы арнаўлы педагогикалық процесс болып, тренировка жәрдемінде организмде өзи таңлаған спорт түри бойынша көнликпе пайда болып жоқары көрсеткишлерге ерисиў мүмкиншилиги келип шығады. Организмнің жақсы хәм ең жоқары шыныққанлық жағдайы спортсмен организмнің спорт формасына киргенлигин билдиреди.

Спорт тренировкасының принциптери төмендеги тийкарғы:

1. Хәр тәреплеме раўажланыў принципи
2. Анлылық принципи
- 3.Әсте қайталаў принципи
- 4.Бөлип үйретиў принипи
- 5.Көргизбели принцип
- 6.Жеке үйретиў принципи

Жеңил атлетчилердің тренировка процесінде тәрбиялау, үйретиу хэм оның функционал имканиятларын жетилистириу, хэр түрли сапаларда барлық принциплердің бири менен бири өз-ара байланыслы болады.

Спортшылардың тренировкасы физикалық техникалық, тактикалық хэм психикалық, теориалық таярлығын арттырады.

Физикалық тәрбия адамның физикалық жақтан сапа көрсеткишлери болған-тезлик, күш, шыдамлылық, хэм шыныққанлық көрсеткишлерин жетистиреди. Спортсменнің техникалық жақтан жетискенлиги, хэрекет көнликпелериниң раўажланыуына, тез, экономлы, хэрекет ислеу мүмкиншилигин пайда етиуге бағдарланған болады.

Шынығыу процесси үш дәуирлерге бөлинеди.

- 1.Таярлық дәуири.
- 2.Жарыс дәуири.
- 3.Өтиу ямаса қайта тиклениу дәуири.

Тренировка процесиниң дүзилиси, мазмуны оның дәуирлерине байланыслы өзгередиди.

Тренировка дәуирлери ямаса оның биринши фазасында тренировканың раўажланыуы жоқары болып организм спорт формасына енеди.

Екинши фазасында спортсмен организмниң шынаққанлық көрсеткишлери жоқары сапада белгили турақлылық жағдайында сақланып турады.

Үшинши фазада шыныққанлық көрсеткишлери азғана төменлейди. Бирақ бул ўақытша болып есапланады.

Шыныққанлықтың жетилисиу фазаларына байланыслы хэр бир тренировка циклы-үш дәуирден турады. Оларға таярлық дәуири, жарыс дәуири хэм жарыстан кейинги, ендиги жарысқа шекемги өтиуши дәуирлери киреди.

Таярлық дәуири-еки этаптан турады. Биринши этаптың баслы мақсети улыўма физикалық таярлық болып табылады. Тренировканы баслаған адам дәслепп өзиниң физикалық сапасын көтериу, хэрекет көнликпелерин пайда

етиў керек. Бул жағдайлар тренировка барысында соңғы ўақытта бир қанша толықтырылып барылады. Егер адам физиологиялық жақтан қаншама хәм хәр тәрәплеме жетилскен болса, ол өзиниң таңлаған спорт түри бойынша шеберлигин соншама тез жетилистире алады.

Таярлық дәўириниң екинши этапында баслы мақсет спортсмен өзи таңлаған спорт түри бойынша арнаўлы көнликпелер хәм сапа көрсеткишлерине ерисиў керек. Сонлықтан бул дәўирде спортсменниң шыныққанлық көрсеткиши жүдә жоқары болыўы керек. Бул жағдай спортсменниң шынығыў ўақтында өзине түсетуғын күшти кем-кемнен көбейтип барыўы арқалы иске асады. Бунда максимал күш жумсап исленетуғын шынығыўларды көбирек пайдаланыў зәрүрли болады.

ПАЙДАЛАҒАН ӘДЕБИЯТЛАР

1. Ислом Каримов Баркамол авлод орзуси Тошкент 2000й 248 б.
2. Ислом Каримов Соглом авлод бизнинг келажагимиз Тошкент 2000й 208 б.
3. Ислом Каримов Узбекистон XX8 асир бусогасинда хавсизликка тахдид баркаррлик шартлари ва таракиет кафолатлари Тошкент 1997й 328 б.
4. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари Тошкент 2005й 352 б.
5. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти Тошкент 2004й 168 б.
6. А. Нормуродов Енгил атлетика Тошкент 2009й 224 б.
7. К. Шокиржонова Енгил атлетика Тошкент 2007й 354 б.
8. Д. Маркин Н. Озолин енгил атлетика Тошкент 1971й 660 б.
9. Н. Озолин Легкая атлетика Москва 1979г 600с.
10. К. Махкамжонова Бошлангич синфларда жисмоний тарбия Тошкент 198үй 241 б.
11. П. Серимбетов К. Есемуратов каракалпак миллий ҳарекетли ойынларин урениу Нокус 2005ж 30 б.
12. «Алпомиш и Барчиной» - Твое здоровье в твоих руках Ташкент 2002г 54с
13. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова Улоктиришларни ургатиш методикаси Нукус 2009й 36 б.
14. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова, А. Табинбаева 1-4-синфларда болаларнинг жисмоний тайергалигини тест орқали аниқлаш Нукус 2009й 36 б.
15. И. Ниезов Енгил атлетика Фаргона 2005й 104 б.
16. Э. Андريس, р Кудратов Енгил атлетика Тошкент 199үй 126 б.
17. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти Тошкент 2005й 231 б.