

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

СПОРТ ПӘНЛЕРИ КАФЕДРАСЫ

Дене тәрбиясы ҳәм дене мәданияты қәнигелигиниң 4 курс студенти

Оразов Оңғарбай Толыбаевичтиң

«СПОРТШЫЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛ ЖАҒДАЙЫНА ФИЗИКАЛЫҚ
ЖҮКЛЕМЕЛЕРДИҢ ТӘСИРИН АНЫҚЛАЎ УСЫЛЛАРЫ»

атамасында

ПИТКЕРИЎ ҚӘНИГЕЛИК ЖУМЫСЫ

Илимий басшы:

Р.Шаниязов

Кафедра баслығы:

Б.Ж. Мамбетов

Нөкис 2013

2013-жыл _____ «_____» дағы кафедра мәжлисиниң протокол № _____
қарары менен

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.Ж. Мамбетов

Илимий басшы: Р.Шаниязов

Темасы: Спортшылардың функционал жағдайына физикалық жүклемелердің
тәсирин анықлау ұсыллары

Мәмлкетлик аттестация комиссиясының қарары:

Питкериўши Оразов Оңғарбайдың питкериў қәнигелик жумысына «_____»
баҳасы қойылсын.

МАК баслығы: В.Ю.Пахонов

МАК ағзалары Ж.Мамбетов

П.У.Серимбетов

А.К.Утепбергенов

Ю.И.Кулаков

Б.Ж.Мамбетов

«_____» _____ 2013-жыл

КИРИСИҰ	3
I. БАП. СПОРТҚА ТАЯРЛАҰ, БАҒДАРЛАҰ ХӘМ ТАҢЛАҰ ЖОЛЛАРЫ	6
1.1. Спортқа бағдарлаудың хәм биринши таңлаудың белгилери	7
1.2. Морфологиялық өзгешеликтери	7
1.3. Туқым қойыушылық деректери (генетикалық)	9
1.4. Екинши таңлаудың белгилери	9
II. БАП. СПОРТШЫЛАРДЫ ШЫНЫҚТЫРЫҰДЫҢ ТИЙКАРҒЫ СИСТЕМАСЫ	10
2.1. Спорт шынықтырыу қуралы (илажлары)	11
2.2. Спорт шынықтырыуының принциптери	13
2.3. Улыума хәм арнаулы таярлықтың бирлиги	14
2.4. Спорт шынықтырыуының усыллары хәм тәрептери	15
2.5. Спорт шынықтырыуы - бул көп жыллық жумыс	20
2.6. Спорт шынықтырыу мәусимтери	22
2.7. Жас балаларды спортқа шынықтырыудың айырым өзгешеликтери	25
III. БАП. СПОРТШЫЛАРДЫҢ ХӘРЕКЕТ САПАЛАРЫН РАҰАЖЛАНДЫРЫҰ МЕТОДЛАРЫ	27
3.1. Күш хәм оны рауажландырыу методдлары	28
3.2. Тезлик хәм оны рауажландырыу методдлары	30
IV. БАП. ЖАС ӨСПИРИМЛЕРДИҢ СПОРТ ПЕНЕН ШУҒЫЛЛАНЫҰ ПРОЦЕССИНДЕ ОРГАНИЗМДЕГИ ФУНКЦИОНАЛ ӨЗГЕРИСЛЕР	33
4.1. Анализаторларда болатуғын өзгерислер	34
4.2. Тирек таяныш аппаратында болып өтетуғын өзгерислер	36
4.3. Сүйек системасы	37
4.4. Булшық ет системасы	38
4.5. Спорттың эндокрин системаға тәсири	39
4.6. Спорттың дем алыу системасына тәсири	40
4.7. Спортшылар организмде зат алмасыу кубылысының өзгешеликтери	42
4.8. Энергияның химиялық жол менен пайда болыуы хәм оған тәсир етиуши факторлар	44
ЖУҰМАҚЛАҰ	49
ӘДЕБИЯТЛАР	54

Кирисиў

Сонғы жыллары халқымыздың турмысында, әсиресе Өзбекстан Республикасы өз ғәрезсизлигин алғаннан кейин социаллық-экономикалық жақтан раўажландырыўда айтарлықтай табысларға ериспекте. Усы экономикалық раўажланыў, республикамызда дене мәденияты хәм спорт пенен шуғылланыўға мүмкиншилик пайда етпекте. Спорттың түрлерине сәйкес спорт майданшалары, сарайлар, спорттың жүзиў түри менен шуғылланыў орынлары қурылып, материаллық жақтан тәмийинленбекте.

Президентимиз И.А.Каримовтың усынысы бойынша спорттың раўажланыўына, әсиресе балалар спортының раўажланыўына айрықша кеўил бөлинбекте. Усы бағдарда Өзбекстан Министрлер Кабинети бирнеше қарарлар шығарды: (2000ж. 6-июнь Өзбекстанда Олимпиада хәрекетин раўажландырыў, 2002ж. балалар спортың раўажландырыў бойынша, 2003ж. 4-сентябрь Спортты жаслар арасында үгит-нәсиятлаў жумысларын жақсылаў бойынша х.т.б). Хәзирги ўақытта усы қарарларды орынлаў бойынша республикамыздың барлық оқыў орынларында, мәмлекетлик хәм жәмийетлик шөлкемлерде жумыс алып барылмақта.

Жасларды спортқа таярлаўдың тийкарғы тәреплерин, оның орның дурыс аңлап билиў, спорттың улыўма дене тәрбия системасында тутқан орның билиў, мектеп оқыўшылары ушын оқыўшыларды спортқа бағдарлаўда хәм дене тәрбия сабағының бағдарына сәйкес спорт шынықтырыўын шөлкемлестириўде үлкен әҳмийетке ийе.

Спорт таярлығы бул дене тәрбиясының бир-неше тәреплерин өз ишине алады: бул талантлыларды спорттың түрине сәйкес анықлаў; спорт шынықтырыў жумысларын, спорт жарысларын хәм хәр түрли илажларды пайдаланып спорт нәтийжелигин тәмийинлеў.

Оқыўшылардың спорт шынықтырыўынан қанаатланыўы хәм спортта жоқары нәтийжеге ерисиўи, ең алды менен спорт түрин таңлап алыўына байланысly.

Спортқа шынықтырыу сабағына қатнасышылардың тұрақлы болмауы оқыу тәрбия жұмыстарын қыйынластырады хәм тұрақлы спорт жәмәәтин дүзиуге кесент келтиреді. Сонлықтан оқыушылардың спорттың түрін таңлап алыуын оқытыушылар хәм тренерлер ретлестіріп бағдарлап барыуы тийіс.

Спортқа бағдарлауда хәм оны таңлауда адамның сол спорттың түрине сәйкеслігі, таланты, уқыбы хәм айырым өзгешеликлерін үйрениу талап етіледі. Спортқа сәйкес уқыбы дегеніміз, оның өзгешеликлерді түсиниуі искерлігі, тез үйреніп билиуі, сондай-ақ белгілі бір искерлігінің нәтижесін іске асырыу үшін іс уқыбы хәм көнлігіуіне айтамыз.

Спорт таланты бұл адамның анатомо-физиологиялық өзгешелигіне сәйкес белгілі искерлік мүмкіншілігін жеңіл хәм жоқары нәтижелі орынлауын айтамыз.

Оқыушыларды спортқа бағдарлағанда хәм таңлап алыуда жергілікті орынлардағы спорт шөлкемлерінің мүмкіншілігі хәм спорт түрінің рауажланыу жағдайын есапқа алынады. Спортқа таңлап алыу жұмыстары, жоқары дәрежелі спортшыларды таярлауды ұазыйпа етіп қойған балалар спорт мектебі, спорт қәнигелігіне бағдарланған интернат-мектебі үшін балаларды таярлау дене тәрбия муғаллімі хәм тренерлер тәрелінен алып барылады.

Спортқа бағдарлау үшін төмендегі жұмыстар іске асырылады:

1. Үгіт-нәсіят хәм спорт бойынша түсинік беріу жұмыстары. ұазыйпасы оқыушыларда спортқа деген қызығушылықты қәліплестіріу, искерлік интасын арттырыу.
2. Оқыушыларды спорттың түрлері бойынша сауатландырыу, дене тәрбия оқытыушысы тәрелінен мектепте сабақ ұақтында хәм сабақтан тыс жұмыстарда жүргизіледі. Ал, үгіт-нәсіят жұмыстары мектепте спорт жарыстарын шөлкемлестіріу, спорт жарыстарын көріу, спорт хәққінде дійуаллы газеталар арқалы іске асырылады.
3. Алдың-ала Оқыушылардың уқыбын анықлау.

4. Оқыушылардың спорттың кайсы түри менен шуғылланыуыды кәлеушилерди белгилеу.

Спорттың белгили бир түрине таңлау-бул балалардың талантың бәхалау хәм келешекте спорт нәтийжелигин болжау бойынша исленетуғын илажлар. 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 болажақ спортшы менен танысу. Биринши таңлаудың белгилери: хәрекетшенлик уқыбын хәм дене дүзилисиниң өзгешеликлерин бақлау, психо-физиологиялық жақларын үйрениу, ата-аналары менен танысу, спортқа келиу себеплерин үйрениу т.б.

Екинши таңлауда дәслепки кәнийгелиги уақтында талантын ямаса кемшилиги анықланады. спорт шынықтырыуы уақтында бақлау нәтийжесинде дәслепки көрсеткишлерин белгилейди, жасырын мүмкиншиликлерин иске қосады.

Спортшыларды таңлау хәм таярлау жұмысларында хәр қандай жетискенликлерди таллап, келешегин болжау салыстырмалы түрде болады. Қаншелли көп нәтийжелери есапқа алынса қателик жиберилу аз болады. Жас талантлыларды спортқа бағдарлау хәм таңлау ушын алып барылған жұмысларда бир неше усылларды пайдаланған дурыс болады: мектеп оқыушылары менен гүррин өткерилу, ири жарысларда спортшылардың хәрекет уқыбын бақлау, тест сынақларын өткерилу т.б.

Жасларды спортқа бағдарлауда олардың хәр қыйлы көрсеткишлери, дене дүзилислери есапқа алынады. Солардың бири адамның морфологиялық өзгешеликлери, бул спортшының бир қатар хәрекет сапасының рауажланыуына хәм спортта жоқары нәтийжели ерисиуине тәсирин тийгизеди. Айырым уақытларда морфологиялық көринисине қарап спортқа бағдарлау хәмме уақыт дурыс нәтийже беребермейди. Себеби жас

организминің раўажланыў дэўиринде денеде хәр қыйлы өзгерислер болыўы мүмкин. Спортқа физиологёиялық көрсеткишлери бойынша бағдарлаў хәм таңлаў толық изертленбеген.

Мс: Спорттың жуўырыў түрлери ушын адамның анаэроблық хәм аэроблық мүмкиншиликлеринің дәрежеси үлкен әхмийетке ийе. Айырым жағдайларда жуўыратуғын спортшылардың кислородты ең жоқары көлемде пайдаланыўына қарап спортқа деген мүмкиншилигин алдын ала болжайды (қаншелли кислородты көп пайдаланса организмнің шыдамлылығы жоқары болады).

Спортқа келген жаслардың дәслепки нәтийжесинің дәрежеси хәрекет сапасының раўажланыўы менен анықланады. Спортшының спорт техникасы бойынша көрсеткиши, тактикалық уқыбы, шынықтырыў жұмыс көлемине бейимлесиўи, организмнің тез өзине келиў мүмкиншилиги жарыс ўақтында психологиялық турақлылығы х.т.б.. үлкен әхмийетке ийе.

Спорт нәтийжесинің турақлылығы, жарысларда жоқары көрсеткишлерге ерисиў мүмкиншилигин арттырады. Булардың барлығы жас талантлыларды спортқа бағдарлаў хәм таңлаў жұмысларын нәтийжели алып барыўға байланысly болады.

I. БАП. СПОРТҚА ТАЯРЛАЎ, БАҒДАРЛАЎ ХӘМ ТАҢЛАЎ ЖОЛЛАРЫ.

Спортқа таярлаўдың тийкарғы тәреплерин, оның орнын дурыс аңлап билиў, улыўма дене тәрбия системасында тутқан орның билиў, мектеп оқытыўшылары ушын оқыўшыларды спортқа бағдарлаўда хәм дене тәрбия сабағының бағдарына сәйкес спорт шынықтырыўын шөлкемлестириўде үлкен әхмийетке ийе.

Спорт таярлығы бул дене тәрбиясының бир неше тәреплерин өз ишине алады: бул - талантлыларды спорттың түрине сәйкес анықлаў, спорт шынықтырыў жұмысы спорт жарыслары хәм хәр түрли кураллардан пайдаланып спорт нәтийжелилигин тәмийинлеў. Булардан басқа, спорт

таярлығы спортшылардың өз бетінше шынығыуы ислеуин, арнаулы әдебиетларды таллау спорт ускенелерин оңлау, шынықтырыу жұмысларын өзінше таллау т.б. өз ишине алады.

Спорт таярлығы түсиниги спорт шынықтырыуына карағанда көлемлилеу. Бирақ спорт шынықтырыуы спорт таярлығының тийқарын дүзеди. Соның менен қатар спорт шынықтырыуының нәтийжелиги барлық бағдар бойынша жұмыстың сапалы шөлкемлестирилиуине байланыслы. Енди соңғы темаларда спортқа бағдарлаудың хәм спорт шынықтырыуының айрым тәреплери сөз етиледи.

1.1. Спортқа бағдарлаудың хәм биринши таңлаудың белгилери.

Спортқа таңлап алыу себеби: спорт шынықтырыу сабағына барыуының тийқарғы себеби адамның ишки дуньясының спортқа деген интасын пайда етиуи хәм қызығыушылығының кем кемнен артып барыуы.

Адамның спортқа келиуиниң тийқарғы себеплери: адамның өз өзін жетислистрийге умтылыуы: хәрекет активлигине болған талабын қанаатландырыу: басқалардан кем болмау ушын умтылыу жәмийетшиликтиң мойынлауына жетисиуи: жолдаслары менен бирге барыу: адамда спорттың қандайда бир түсиник қалыуы т.б.

Спорттың түрин таңлап алыудың сыртқы себеплери бул үгит нәсият жұмысларының тәсири, тренердиң шақырыуы, ата-анасының кеңеси, жасайтуғын орынға спорт сарайлары майданшаларының жақын болыуы т.б.

Спортқа келиудин басқа бир себеби: бул адамның ишки дуньясының талабына мууапық спорт искерлигин таңлап, алыуы: спорттың сол түрине қызығыуы атақлы спортшыға еликлеу (сондай болыуға арман етиу).

1.2. Морфологиялық өзгешеликлери.

Адамның морфологиялық өзгешеликлери бир қатар хәрекет сапасының рауажланыуына хәм спортта жоқары нәтийжеге ерисиуине тәсири тийгизеди. Спорт нәтийжелигине морфологиялық өзгешеликтиң тәсири спорт антропология илими үйренеди.

Биринши басқыш дене өлшемлерин анықлау: көкірек қуыслығының сыртқы көлеми бойдың ұзындығы, дене көлеми хәм салмағы сондай-ақ дене мүшелериниң салыстырмалы өлшемлери алынады (мс: неше % тутады).

Екинши басқыш адамның морфологиялық өзгешелигин, дене дүзилесин үйрениу. Хәр қандай спорт адам адам морфологиясына хәр қыйлы талап кояды. Мысалы: күшли ылақтырыушы спортшы болыу ушын бойдың ұзын болыуы менен қолларда ұзын болыуы тийис, себеби, молотты, диканы айландыруу амплитудасы үлкейеди, тезлик күши болады. Жеңил атлетлерде аяқлардың ұзындығы хәр қыйлы, олар барьерден жууыратуғынларда. Ұзын, ал морофонларда киши болыуы. Ұзын бойлы хәм ауыр салмақтағы адамлар ушын гимнастика мене шуғылланыу қыйын турады.

Морфологиялық көрсеткишине қарап спортты болжау хәмме уақыт дурыс нәтийже бере бермейди. Адамның бойын болжауды турақлы белги болады. Егер 8-9 жасларда балалар биринен бири ұзынлау болса көбинесе усы турақлылықты 18-19 жасқа шекем сақлайды. Бирақ, жас өспиримлердиң ер жетиу дәуринде денедө өзгерислер болып, спорт нәтийжелиги төменлейди. Физиологиялық өзгешеликleri: Спортқа физиологиялық белгилери бойынша бағдарлау хәм таңлау илажлары жеткиликли изертленбеген. Мс: Жууыратуғын спортшыларда анаэроблық хәм эроблық мүмкиншилигиниң дәрежелі үклен әхмийетке ийе. Айырым жууыратуғын спортшылардың кислородты ең жоқары көлемде пайдаланыуына қарап спортқа деген мүмкиншилигин алдың ала болжайды. қаншелли көп пайдаланса оның шыдамлығы жоқары болады).

Психологиялық өзгешеликleri: спортқа таңлауда адамның психологиялық өзгешелиги И.П. Павловтың жоқары нерв системасы искерлиги хаққындағы илимине тийкарланып тәжирийбе жолы менен иске асырады. Спорт жарысы уақтында ең курамалы жағдайда да күшли нерв системасы тапсырманы жақсы орынлайтуғынын анықлаған. Айырым психологлар (Б.М.Теплов) жақсы ямаса жаман нерв қәсийети болмайды, ал хәр адам өзиниң нерв системасына байланыслы, хәр қыйлы жағдайға өзинше

бейимлеседи. Бақлап қарағанда ең жоқары дәрежелі спортшылардың арасында да аззи нерв системасындағы адамлар ушрасады. (Әсиресе қысқа ұақытта талап ететуғын спортта). Невр системасының өзгешелиги спортқа таңлаўда исенимли дерек болып есапланады. Себеби: өмир бойына аз өзгереди.

1.3. Туқым куўыўшылық дереклери

Сонғы жыллары генетика илиминиң раўажланыўына байланыслы, спортқа таңлаўда, илимпазларды туқым куўыўшылық дереклери көп қызықтыратуғын болды. Ата-аналарының бойы, салмағы хәм басқада морфологиялық белгилери балаға өтеди. Көплеген изерлеўлердин нәтийжесинде балалардың, қызлардың тезлик сапасының ата-аналардың уксас сапасы аралығындағы байланыс анықланады. Мс: қысқа аралыққа жуўырыў узынлыққа секириў т.б. Статистиканың көрсетиўи бойынша жоқарғы дәрежедеги спортшылардың 50% балалары спортқа жоқары уқыбының бар екени анықланады.

1.4. Екинши таңлаўдың белгилери

Жоқары дәрежелі спортшы болып шығыўына, жаслардың спорттағы дәслепки нәтийжелери, спорт нәтийжелигиниң өсип барыўы, хәр тәреплеме таярлығы хәм спорт нәтийжесиниң турақлылығы дәлийл бола алады. Дәслепки нәтийжелигиниң дәрежеси хәрекет сапасының раўажланыўы менен анықланады. (жуўырыўшыларда орта хәм узақ аралыққа секириўшенлиги, шыдамлылығы х.т.б.) спорт техникасы бойынша көрсеткиши, тактикалық уқыбы, шынықтырыў жумысына бийимлесийи, жоқары жумыс искерлиги, тез өзине келиўи мүмкиншилиги, жарыс ўақтында психологиялық турақлылығы т.б. Спорт нәтийжелигиниң өсий тезлиги спортшының жақсы раўажланғаны турақлы дерек береди. Соның менен бирге нәтийжениң тийқары болған хәрекетшенлик хәм психологиялық сапасы есапқа алынады. Спорт нәтийжесиниң турақлылығы, жарысларда жоқары көрсеткишке

ерисетуғынлығы тууралы исендиреди: жарыска тураклылығы тайынлығы, шынығыўдың техникасы менен орынлаўының тураклы, алға илгерлеўшенлиги т.б.

II. БАП. СПОРТШЫЛАРДЫ ШЫНЫҚТЫРЫЎДЫҢ ТИЙКАРҒЫ СИСТЕМАСЫ.

Жоқарыда айтылғандай спорт шынықтырыўы спорттың искерлик тәрепи хәм спорт таярлығының бир бағдары болып есапланады. Спорт шынықтырыўы адам денесин жетилистиретуғын педагогикалық жумыс болып белгили педагогтың басшылығы астында иске асырылады. Бул шынықтырыўдың көп бағдарын өз ишине алады, хәм дене тәрбиясының педагогикалық нызамларына тийкарланып алып барылатуғын үзликсиз жумыс.

Спорт шынықтырыўы - денени хәр тәреплеме тәрбиялап, таңлап алған спорттың түри бойынша ең жоқары нәтийжеге ерисетуғын хәм мийнет искерлигине таярлайтуғын арнаўлы жумыс болып есапланады.

Сонлықтан спорт шынықтырыўы - үйретиў хәм тәрбияны арнаўлы хәрекет уқыбын хәм билимин қәлиплестиретуғын: хәрекет хәм тәрбия - психологиялық сананы хәм жеке спортшыны тәрбиялайтуғын кең көлемдеги жумысларды өз ишине алады. Буның мақсети жоқары спорт нәтийжесине ерисиў ушын таярлаў менен бирге жәмийеттиң пуқарасын хәр тәреплеме тәрбиялаў.

Спорт шынықтырыўының мәнисине түсиниў арқалы улыўма билим беретуғын мектептерде дене тәрбия сабағы менен байланыстырып спорт шынығыўының айырым элементлерин пайдаланып жумыс алып барыўымыз мүмкин. (Мыс: айырым усылларын, сабақ түрлери т.б.). Әлбетте мектепте дене тәрбия сабағы спорт шынықтырыў сабағынан мазмуну, өтиў усылы хәм улыўма билим бериў бағдары менен өз айырмашылығын ийе.

Спорт шынықтырыўының нәтийжелиги мыналар менен белгиленеди: шыныққаңлығы, таярлығы хәм спорт нәтийжелигине тураклылығы.

Шыныққаңлығы үзликсиз дене шынығыўларының хәм адамның жумыс искерлигин арттырыў ушын шынықтырыў жумысының талабына денениң биологиялық бийимлесий мүмкиншилигин. Шыныққаңлылық ис хәрекеттиң белгили спорттың түринен қәнийгелесий ушын бағдарланыўы хәм турақлы арнаўлы шынығыўлардың нәтийжелигиниң көрсеткиши.

Таярланғаңлығы - бул дене таярлығы нәтийжелериниң жыйынтығы (хәрекеттиң сапасы) техникалық таярлығы (хәрекеттиң көнлигиўиниң жетилисийи), тактикалық таярлық (тактикалық ойлаўдың раўажланыўы) хәм психологиялық таярлық (мораль, ерк сапасының жетилисийи). «Таярлық» термини жоқарыда айтылған бағдарлардың хәммесине тийисли, соның менен бирге жеке нәтийжени анықлайды.

Таярлықтың барлық тәреплери бир-бири менен гарезли болыў менен шыныққаңлыққа байланыслы болады. Сондай-ақ техникалық таярлықтың дәрежеси хәрекет сапасының раўажланыўына байланыслы, керисинше хәрекет сапасы, хәрекет шынығыўларының техникалық орынлаўға хәм денениң функционаллық бийимлесийине байланыслы т.б.

Спорт қәнийгелигиниң турақлылығы бул спортшының сол мәўсимде жоқары нәтийжеге ерисиў ушын таярлығының ең жоқары шыны. Спорт нәтийжелигиниң турақлылығын тийкарғы жарысларға қатнасыў ушын спортшының жоқары дәрежеде шыныққаңлығы хәм таярланғаңлығы характерлейди. Спорт шынықтырыўы нәтийжеликти иретлестирип хәм басқарып барады.

2.1. Спорт шынықтырыў қуралы (илажлары)

Спорт шынықтырыўы, дене тәрбия қуралларын толығы менен пайдаланады (дене шынығыўлары) табияттың күшлери, гигеналық дереклери) хәм дене тәрбияны толығы менен спорттың түри бойынша шынықтырыўда пайдаланатуғын дене шынығыўлары бирдей мазмунға ийе емес. Соның ушында дене шынығыўлары өзлериниң түри бойынша үш

топарға ажратылады: жарыс (ямаса тийкарғы) арнаўлы таярлық хәм улыўма таярлық).

Жарыс шынығыўлары - спортшының қәнийгелигине байланыслы бир-еки жарыс шынығыўлары берилиўи мүмкин (мс: қысқа аралыққа жуўыратуғынлар ушын, қысқа аралыққа жуўырыў), гимнастлар ушын-алты түри бойынша гимнастикалық шынығыў (шести борье). Барлық жарыс шынығыўлары арнаўлы жарыс қағыйдаларына тийкарланып орынланыўы тийис.

Арнаўлы - таярлық шынығыўлары - бул шынығыўлар дүзилиси бойынша шынығыўларына уқсас болады (мс: булшық етте пайда болатуғын кернеў хәм хәрекет сапасының раўажланыўы бойынша) бирак үйрениў әпиўайы хәм спортшыға жарыс шынығыўында зәрүрли көнлигиў хәм сапаны раўажландырыўға бағдарланған. Барлық арнаўлы-таярлық шынығыўлары жарыс шынығыўларының таярлығын тезлетийге хәм жақсылаўға бағдарланған сонлықтан олар арнаўлы хәм көлеми бойынша шекленген болады.

Арнаўлы - таярлық шынығыўлары көп топар шынығыўларды өз ишине алады:

1. Жәрдемши шынығыўлар.
2. Таярлық шынығыўлары (дене тәрбия қуралы деген темада берилген)
3. Жарыс шынығыўлары бөлип бериледи (элиментлери, комбинация т.б.)
4. Хәр қыйлы жағдайда жарыс шынығыўлары бериледи. (жәрдемши характерде бериледи)
5. Аралас шынығыўлар.

Арнаўлы таярлық шынығыўлары шынықтырыў жумысының ўазыйпасына сәйкес таңлап алынады. Мысалы: жаңа хәрекет козғалысын үйрениў ўақтында жәрдемши шынығыўлар пайдаланады, ал мәўсим

аралықтарында уқсас шынығыулар, жұмыс искерлигин сақлап турыу үшін пайдаланылады.

Улыума таярлық шынығыулары жарыс шынығыулары менен тууры байланысқа ийе емес, олар спортшының хәрекет көнлигиуиниң хәм сапасын жоқарылатыу арқалы шыныққанлықты арттырыу үшін пайдаланылады. Улыума таярлық шынығыуларының көлеми шекленбейди, мүмкиншиликке карап пайдалана береді. Бирақ арнаулы шынықтырыу жұмыстарында шекленген керекли муғдарда пайдаланылады, көбинесе спортшының көнигелигине байланыслы бериледи.

2.2. Спорт шынықтырыуының принципери

Спортқа шынықтырыу жұмыстарының айырым өзгешеликери - бул дидактикалық принциптерди шынықтырыуды ұазыйпасына сәйкес кеңнен пайдаланыуды талап етеди.

Мс: Сана принципине тийкарланып спортшының алдына ең жоқары нәтийжеге ерисиу ұазыйпа етип қойылса, онда бар интасы менен алға умтылыу қәлиплеседи. Жұмыс көлеминиң ең жоқарғы шегине шекем, өсип барыу принципи шынықтырыуда үлкен әхмийетке ийе. Бундай жағдайда көнигелик тереңлеседи, жеке принциптиң өзгешелиги сақланады, спортшының талантына сәйкес спорттың түри таңлап алынады, жарыс тактикасын ислеп шығады.

Актив принципи спорт шынықтырыуында әхмийетли орын тутады. Бул тек активлик емес, спортшының дәретиушилик мүмкиншилигин арттырады, өзінше шынығыу комплекслерин таңлап дүзеди хәм оны иске асырады.

Шынықтырыудың үзликсиз өткерилиуи ямаса системалы принципи: Бул принципте шынықтырыу жыл бойына хәм көп жылға жобаластырылады. Соның менен бирге дем алыу аралықтары белгиленеди. Егер 3-4 жыл ишинде жоқары нәтийжеге ерисиу жобаластырылса, онда шынықтырыу жұмысының көлеми, орынлау тезлиги арттырылады. Мс: жоқары дәрежели спортшылардың хәптелик шынығыуының саны 10-12 ге жеткерилди. Бундай

шынықтырыу сабақтарының тығызлығы хәр сабақтан кейин өзине келиуін тәмийин ете алмауы мүмкин, соның ушын жоқары шыныққан спортшылардың өзине келиуі жағдайын турақлы бақлай отырып бир неше сабақтан, белгили көлемдеги шынықтырыудан кейин, оның толық өзине келиуін есапқа алынады. Соның менен бирге шынықтырыу сабағының саны оның аралығы белгили жағдай менен анықланады. Мс: шыныққанлық дәрежеси, мәусим хәм шынықтырыу жұмыстарының басқышлары.

Шынықтырыу жұмысының қайталаныуы: үзликсиз хәм избе-излик принципери шынықтырыудың қайталанып барыуы менен иске асырылады. Бул шынықтырыу жұмысының жобаластырылған бөлиминиң шәртли түрде тамамланыуы. Бунда шынығыулардың сабақтардың хәм пүтин мәусимнің қайталаныуы есапқа алыныуы мүмкин. Хәр бир қайталаныу бурынғылары қайталайды, ал шынықтырыу жұмысының өсип барыуы ұазыйпасының қыйынласыуы менен айырылады. Қайталаныудың дауам етиуине байланыслы олар киши (хәптелик), орташа (айлық), үлкен (жыллық) болып ажратылады.

2.3. Улыуа хәм арнаулы таярлықтың бирлиги

Спорт шынықтырыуының хәм дене тәрбияның ең әхмийетли ұазыйпасының бири - бул адамды хәр тәреплеме рауажланыуын тәмийинлеу. Бул спортшыны улыуа хәм арнаулы таярлау жұмысы арқалы иске асырылады. Улыуа таярлық хәрекет сапаларын рауажландырыуды тәмийинлейди. Солай етип улыуа таярлық адамды мийнетке хәм Ұатанды қорғау хызмети ушын таярлайды.

Улыуа таярлық спорт нәтийжесин жоқары өсиуін ушын зәрүрли таярлық. Хәр бир спорттың түри өзиниң өзгешелигине сәйкес хәрекет сапасын талап етеди. Ең жоқары дәрежеде рауажланыу денениң улыуа функционаллық мүмкиншилигиниң жоқары болыуына байланыслы. Мс: узақ аралыққа жуурыу ушын шыдамлылық керек. Соның менен қатар тезлик хәм

күш талапқа сәйкес раўажланыуы тийис. Шынығыу арқалы адам, спорттың түрине сәйкес жұмыс көлемине бийимлеседи.

Шынықтырыу жұмысында улыуа хәм арнаулы таярлықты ажратып ислеуге болмайды, себеби спорт нәтийжесине ерисиу ушын, денени жетилистириуде хәм спортшының тәрбиялауда екеуи теңдей бир - бирине байланыслы алып барылады. Булардың көлеми шынығыудың ўазыйпасына, мәўсимине хәм басқышына сәйкес алынады. Улыуа шынықтырыудың қағыйдасын дурыс пайдаланып жарыс мәўсими жақынлаған сайын ўақыттың көпшилиги арнаулы таярлыққа жумсалады.

2.4. Спорт шынықтырыуының усыллары хәм тәреплери

Спорт шынықтырыуын нәтийжели иске асырыу ушын тәжирийбе бар барлық усыллар хәм илажлар пайдаланады. Бирақ хәр бир спорттың өзгешелигине хәм ўазыйпасына қарап усыллар таңлап пайдаланылады.

Бир топар «катан шегараланған» (ўақыт интервал даўам етиуи т.б) усыллар таңлап алған спорт көнлигиуи бойынша хәрекет көнлигиуин жетилистириуге хәм хәрекет сапасының жоқары дәрежеде раўажланыуына жәрдемін тийгизеди.

Узақ «бир қәлипте қайталау» хәм «өзгермели қайталау шынығыу» усыллары жұмыстың үзликсиз, узақ даўам етиуи хәм бир өлшемде болыуы менен айырылады хәм шыдамлылықты талап ететуғын спорттың цикли түрлеринде көп пайдаланылады.

Өзгермели шынығыу усылы - бул жұмыс, қайталаныу тезлигиниң өзгерип турыуы менен характерленеди хәм спорт ойынларында кеңнен пайдаланылады.

Белгили аралықта қайталаныу хәм жұмыс көлеминиң өсип барыушы шынығыу усылы - бул дем алыу аралығының қысқарыуы хәм жұмыс көлеминиң жүдә өсип барылыуы менен характерленип денениң функционаллық мүмкиншилигине жоқары талап кояды.

Айырым жеке шекленген шынығыў усылы жоқары дәрежели спортшылар ушын көбирек пайдаланылады. Спорт шынықтырыўы көбинесе көплеген методларды бирге байланыстырып пайдаланыўды талап етеди. Соның менен қатар спорттың өзгешелигин хәм басқышларын есапқа алып пайдаланған жағдайда дурыс нәтийже береді.

Спорт шынықтырыўының мазмуны, техникалық, тактикалық психологиялық хәм дене таярлықтарын өз ишине алады. Бул тәреплер бир - бири менен тығыз байланыста спорттың түрине сәйкес иске асырылады.

Күш хәм күш шыдамлылығы талап ететуғын спортта шыдамлылығы талап ететуғын спортта дене таярлығына көбирек ўақыт ажратылады. Ал спорт техникасын қәлиплестириў зәрүр спорт түрлерине техникалық таярлық көбирек ўақытты талап етеди. Спорт ойындарында тактикалық таярлыққа көбирек ўақыт бериледи.

Дене таярлығы шәртли түрде улыўма хәм арнаўлы таярлыққа бөлинеди: Улыўма дене таярлығы ден-саўлықты беккемлеў хәм хәр тәреплеме дене тәрбиясын раўажландырыў нәтийжесинде спорт қәнийгелигине бағдарлайтуғын дәслепки басқыш болып есапланады. Улыўма дене таярлығының жәрдеми менен тийкарғы еки ўазыйпаны шешиўге болады.

1. Жоқары мийнет искерлигиниң хәм өз Ўатаның қорғаўға таярлаў.
2. Денениң бар мүмкиншилигин пайдаланып спорттың қәлеген түри бойынша қәнийгеликке таярлаў.

Улыўма таңлап алыўда тийкарғы еки қағыйдаға сүйенеди:

1. Орынланатуғын шынығыўлар (жуўырыўда, секириўде х.т.б) қозғалысларда керекли хәрекет көнлигиўлерин қәлиплестириўи тийис. Соның менен бирге тийкарғы хәрекет сапаларын хәм дене мүшелериниң искерлигин жетилистириўи керек.
2. Улыўма дене таярлығының қуралы, спортшының қәнийгелигине сәйкес келиўине қарап таңлап алынады.

Хәзирги илимпазлардың айтыўына байланыслы улыўма дене таярлығы барлық шынықтырыўдың этапларына хәм мәўсимлеринде жүргизидиўи керек. Спорт шеберликлериниң өсиўине байланыслы улыўма таярлықтың мазмуны хәм көлеми шынықтырыўдың ўазыйпасына сәйкес өзгериўи мүмкин.

Арнаўлы дене тәрбиясының қуралы болып барлық арнаўлы таярлық шынығыўлары есапланады. Арнаўлы таярлық шынығыўлары жарыс шынығыўларына жақын болған сайын спорт нәтийжесине тәсирин унамлы тийгизеди. Улыўма хәм арнаўлы дене таярлығы мазмуны хәм көлеми бойынша тығыз байланыста болады. Олар шынықтырыўдың ўазыйпасына сәйкес иретлестирилип пайдаланылады.

Техникалық таярлық нәтийжеси жарыс шынығыўларының техникасын үйренип алыў менен анықланады. Оның ўазыйпасы хәрекет уқыбын хәм көнлигиўин жоқары дәрежеде кәлиплестириў. Бул спорт кәнигелигиниң тийқары болып есапланады.

Техникалық таярлықтың қуралы - бул көбинесе жарыс шынығыўын орынлаў. Басқа шынығыўлар жарыс шынығыўларын нәтийжели орынлаў ушын тийқар дүзеди хәм спортшының техникалық уқыбын жетилистириўде улыўма хәм арнаўлы дене таярлығының әҳмийетли белгили орын тутады.

Техникалық таярлықтың көлеми хәм мазмуны шынықтырыўдың ўазыйпасына муўапык хәр басқышларда өзгерип турады. Мыс: Жарысқа арнаўлы таярлық басқышында жумыс көлеми оседи оган сәйкес мазмунда өзгериске туседи. Шынығыўларды техникалы орынлаў хәм үйретиў усыллары бархәма жетилистирилип барылады.

Л.П.Матвеев 1959 айтыўы бойынша техникалық таярлық дене мүмкиншилигинен кейинде калып барады.

Тактикалық таярлық - бул спортшының жарыс даўамында гурести жүргизиу усыллары хәм илажлары. Улыўма тактикалық таярлық еки бағдардан турады: өз мүмкиншилигине қарап жарыс ўақтында өзин калай тутыў туўралы жоба ислеп шығыў хәм бирге жарысқа тусетуғын

спортшының жағдайын билиў, исленген жобаны өзиниң кәлиплескен тактикалық көнлигиўине тийкарланып дөретиўшилик пенен иске асырыў.

Усыларга байланыслы тактикалық таярлық ўақтыңда төмендеги ўазыйпалар шешилиўи тийис. 1. Хәзирги тактиканың тийқарын үйрениў: спорттың түрине байланыслы оны иске асырыў. 2. Күшли спортшылардың тактикасы менен танысыў. 3. өзине қарсылас спортшының шыныққаңлығын, таярланғаңлығын хәм басқада өзгешеликлерин үйрениў. 4. Болажак жарыстың жағдайы менен танысыў (ўақты, оны, сынак өзгешелиги). 5. Болажак жарыстың тактикалық планың ислеп шығыў (тактика схемасы, айырым ўазыйпаларды шешиу жоллары). 6. Қарсыласына психологиялық жақтан қысым көрсетиў уқыбын кәлиплестириў. 7. Откең жарысларда қолланған тактиканы таллаў хәм жуўмак ислеў, келешекте пайдаланыў жолларын ислеп шығыў.

Усы жоқарыда көрсетилген ўазыйпалар спортшыда тактикалық ойлаўды тәрбиялаўдың тийқары болып есапланады. Тактикалық таярлық хәр қыйлы жоллар менен иске асырылады. Солардың биреўи - тактика бойынша исленген жобаны шынықтырыў хәм жарыс ўақтыңда пайдаланыўды қайталаў.

Усыларды орынлаў менен бир қатарда арнаўлы әдебиятларды Оқыў, лекцияларды тыңлаў, кинофильмлерди кориў, жарысларды баклап таллаў, хәр қыйлы тактикаларды иске асырып кориў, өзиниң қатнаскан жарысының нәтийжесин таллаў зәрүрли нарсе.

Белгили жарысларга таярланғанда тактикалық тайынланыўды сол жарыстың жағдайына жақын дүзилесте иске асырылған макул болады, жанеде қарсылас спортшының күшин, тактикасын дурыс бәхалап алыў керек.

Хәзирги спортшылардың жоқары техникалық таярланғаңлығы тактикалық таярлықтың жоқары дәрежеде болыўын талап етеди хәм ол спортшы унамлы мүмкиншилиқке ийе болады. Тактикалық таярлық спортшының дәрежесине қарап жеке өзгешелигин есапқа алып жүргизиледи.

Психологиялық таярлық - бұл спортшылардың искерлігіне сәйкес психологиялық қыйыншылықтарды жеңіл женетуғын, жеке өзгешелігін Хәзирги талапка жуўап беретуғын инсаңларды тәрбиялайтуғын педагогикалық жұмыс.

1. Улыўма психологиялық таярлық - бұл спортшыларды шынықтырыўдың барлық басқышларында пукара сыпәтында тәрбиялаўға хәм үзликсиз сабақларға қатнасыўға мийнет сүйиушиликке, оларды спорт этикасын тәрбиялаўға бағдарланған жұмысы.

2. Жарысқа психологиялық таярлық - бұл жұмыс жарыслардың алдыңда жүргизиледи, сол жарыста спорт гуресин нәтийжели жүргизиу ушын ең жоқары психологиялық таярлықта болыўын тәмийнлейди.

Спортшыларды барлық кәнийгеликке тәрбиялаўда психология таярлықтың еки бөлимінде де қатнасады.

Психологиялық таярланғанлықтың көрсеткиши болып төмендегилер есапланады:

1. Жарыстағы нәтийжесиниң турақлылығы
2. Жарыс шынығыўларының қыйыншылығына сәйкес жұмыс искерлиги.
3. Спортшының психологиялық сапасын техникалық хәм тактикалық таярлықтың талабына сәйкес келиўи.
4. Спортшының минез-күлқының турақлығы, умытылыўшылығы, корықпайтуғынлығы, тек бир шешимге келиўи т.б.

Психологиялықсананы тәрбиялаў амелий шынықтырыў хәм жарыс ўақытларында амелге асырылады. Хәр қыйлы жарысларға үзликсиз қатнасып турыўы арқалы психологиялық турақлылық қәлиплеседи. Психологиялық таярлық хәр қыйлы усыллар менен жүргизиледи: Мыс: педогогикалық тәсир етиў, жарыстың жағдайын түсиндириў, қарсылас спортшының өзгешеликлери менен таныстырыў, өзінде исеним пайда етиў т. б.

Теориялық таярлық - бұл дене шынығыўларының нызамлықларын үйренип билиў хәм спортшының таярлаў усыллары менен таныстырыў. Бұл спортшының жеке раўажланыўына жәрдемин тийгизеди. Теориялық таярлық

шынықтырыу сабағының ажыралмас бір бөлімі болып есепланады. Сонлықтан спортшыдан лекцияларды тыңлау, арнаулы әдебиеттерді үйренуі хәм өзінше билимин жоқарылатыу талап етиледі.

2.5. Спорт шынықтырыуы - бул көп жыллық жұмыс

Спорттың бір түрінен жоқары нәтижеге ерисиуі үшін спортшылардан көп жыл дауамында үзликсиз шынығыуды талап етеді. Мыс: талантылы гимнаст спорт шеберлиги дәрежесине жетиуі үшін кемінде 4-5 жыл таярланыуы тийис. Ал басқа түрлері буннан көп уақытты талап етеді. Бурын қабыл етилген схема бойынша бул жұмыс үш басқышка бөлінеді: дәслепки қәнийгелик (тийкарғы таярлық жұмысы) тренерлестирілген жетилистириуі хәм көп жыллық таярлық.

Дәслепки қәнийгелик басқышы адам жас уақтына сәйкес келеді. Улыума спорт қәнийгелиги спорттың түрине хәм жас өзгешелик мүмкиншилигине байланыслы болады. Барлық өзгешеликтерди есапқа алып спорт шынықтырыу сабағына рухсат етиуі төмендеги жас өзгешелигине қарап жүргизиледи: 7-8 жаста конки тебиу, жууырыу коркем хәм спорт гимнастикасы (қызлар): 8-9 жаста спорт гимнастикасы (балалар) акробатика, сууға секириуі, бийикликтен лижа менен секириуі (арнаулы орыннан): 9-10 жаста лижа менен жууырыуі (қысқа аралық), бадминтон, батутта секириуі, желхом спорты: 10-11 жаста спорт гуреси, ескек есиуі спорт ойынлары, қылышласыуы, ат спорты, ок жайдан атыуі: 11-12 жаста байдарқа да ескек есиуі жеңил атлетика (узақ аралықтан басқа) атыуі спорты Хәзирги бес гурес: 12-13 жаста бокс, велөсипед спорты: 13-14 жаста ауыр атлетика, стенти атыуі спорты.

Айырым жеке талаңлылар буннан ертерек баслауы мүмкин, бирак адамның хәр тәреплеме дене рауажланыуын, ден саулығын беқкемлеуі есапқа алып жүргизилиуі тийис.

Дәслепки қәнигеликтин тийкарғы уазыйпасы дене искерлигин жоқарылатыу тийқарында денениң рауажланыуын тәмийинлеуі хәм хәрекет көнлигиулерин

байытыу. Бул басқышта көп уақыт улыўма раўажландырыу шынығыўына ажратылады. Дәслепки уақытта арнаўлы таярлыққа аз көлемде уақыт жумсалады.

Шынықтырыу сабағының даўам етиўи шынығыўлардың қайталаныу саны исленетуғын жумыс көлеми, спортшының жасын шыныққанлығына карап өсип барыуы тийис. Избе - излик пенен алып барылған шынықтырыу жумысы кем - кемнен арнаўлы таярлықтың нәтийжелигин арттырады.

Дәслепки қәнийгеликти таярлау шама менен 3 - 4 жылға созылады, ал спорттың түрине спортшының уқыбына байланыслы өзгеріўи мүмкин.

Жетилистириўдин теренлестириў басқышы адамның жасау уақтына туўра келеди, ал айырым спорт түрлери (спорт гимнастикасы жүзиу жас өспирим уақтында туўры келеди). Буның уазыйпасы спорт шеберлигин ийелеу. Шынықтырыу жумысы қәнийгеликти теренлестириў бағдарда алып барылады. Көбинесе психологиялық жақтан жарысқа таярлық жумысына айрықша дыққат бериледи. Улыўма шынықтырыу жумысының көлеми ең жоқары дәрежесине жеткериледи хәм жарыс шынығыўларының саны кобейеди.

Спорттың түрлери бойынша ең жоқары нәтийжеге хәр қыйлы жаста ерисиуи мүмкин. Айырым тез нәтийжеге ерисетуғын спорттың түрлери бойынша 18-35 жасларда жоқары дәрежели спортшы болып ерисиуи мүмкин, ал шыдамлылықты талап ететуғын спорт түрлери бойынша 23-30 жасларда.

Спорт искерлигиниң турақлылығы хәм оның раўажланыу ызамлықлары: Спорт искерлигиниң турақлылығы спортшының ең жоқары шыдамлылығы менен жетилистириледи хәм дене мүшелериниң барлық искерлиги жақсыланып жарыс хәм шынықтырыу уақтында жумыс көлеминде бийимлеседи. Илимпазлар тәрeпинен шаққанлықтың мынадай белгилери анықланған: дене искерлигиниң жоқары көрсеткиши, (күшли тезлиги т.б.) тез иске кирисип хәм өзине келиу жағдайы, нәтийжениң турақлылығы, узақ уақыт жумыс ислеу уқыбы т.б.

Педагогикалық тәжірибениң көрсетиуи бойынша шыныққаңлық уш жағдай менен анықланады: 1. Тыңыш халда. 2. Орташа бир гелкили жумыс (стандарт) ўақты. 3. ең жоқары жумыс ўақтында.

Тыңыш халында шыныққаңлықтың белгиси: Тамыр соғыўының кемейиўи, дем алыўдың теренлесийи хәм сийреклейи (симпәтикалық басқарыўдың пасейийи).

Орташа биргелкили (стандарт) жумыс ўақтында бир көлемде берилген жумыстың тәсиринен аз шыныққаңлықта жақсы шыныққаңларга салыстырғанда кан тамыр соғыўының жоқарылаўы кан басымының көтерилиўи т.б бакланады.

Ен жоқары жумыс орынлаған ўақты жақсы шыныққан спортшы, төмен шыныққанға карағанда барлық күшти бир ўақытта жумсаў мүмкиншилиги жақсы раўажланған болады, күшти көп жумсайды, денениң барлық мүмкиншилиги жоқары болады.

«Спорт искерлиги» (форма) белгили хәр шынықтырыў басқышына циклға характерли болады. Хәр бир басқышта сапа хәм сана жағынан өзгерип турады. Демек, спортшының «спорт искерлиги» жоқары дәрежели спортшыларда спорт шеберлигине сәйкес жоқары жағдайда хәм турақлы болады.

2.6. Спортқа шынықтырыў мәўсимлери

Шынықтырыў мәўсиминиң хәм басқышларының өзине тан Оқыў-тәрбия ўазыйпалары болады. Улыўма шынықтырыў мәўсими төмендегише дүзиледи:

1. Таярлық мәўсими - бул еки басқыштан турады: улыўма таярлық басқышы (орташа цикл: қәнийгелиқке тийкар салады):
2. Жарыс мәўсими - орташа цикллар: жарыс алды, жарыс таярлығы хәм денениң таярлық жумыслары.

3. Оқыу мѳсими - орташа цикллар: спорт нѳтийжесиниң турақлылығын сақлау, денениң өзине келиуин тѳмийнлейтуғын шынығыу жұмыслары.

Таярлық мѳсими бир жыллық циклда 5-7 айга хѳм ярым жыллық циклда 3-4 айга сѳзылды. Бул мѳсимиң тийкарғы ўазыйпасы денениң улыўма жұмыс искерлигин арттырыу, хѳрекет хѳм ерк сапасын раўажландырыу хѳрекет уқыбын хѳм кѳнлигиуин ўазыйпага сѳйкес қайта дүзетиу т.б.

Соның ушында бул мѳсими барлық таярлық тийкарын салыушы болып есапланады. Ол еки үлкен басқышка бѳлинеди. 1. Улыўма таярлық. 2. Арнаўлы таярлық .

Улыўма таярлық басқышында улыўма дене мүмкиншилигин жоқарылатыу, психологиялық хѳм хѳрекет сапасын раўажландырыу, хѳрекет уқыбын хѳм кѳнлигиуди қѳлиплестириу ушын жұмыс исленеди. Соның ушында бул басқышта жарыс жұмыс орынлауға дыққат аударылады хѳм тѳреплеме тѳсир ететуғын шынығыулар кѳп пайдаланылады.

Бул басқышта жоқары дѳрежелди спортшылар ушын шынықтырыуға жобаластырылған ўақыттан ярымы жұмсалады. Бирақ арнаўлы таярлықтың тийкарғы куралы есабында арнаўлы таярлық шынығыулары орынланады.

Бул басқыштың өзгешелиги, таярлық жұмысның тийкарғы кѳлеми орынланады. Жұмыстың кѳлеми өзгерместен қайталаныу саны жоқарылайды.

Улыўма таярлық басқыштың дүзилиси еки киши басқыштан турады: нѳтийжелиқке еристириу хѳм тийкар дүзиу. Нѳтийжелиқке еристириу жұмыс кѳлеминиң хѳм оның қайталаныуының жоқарылауы менен иске асырылады. Тийкар дүзиу басқышында тийкарғы шынықтырыу жұмыслары орынланады. Арнаўлы таярлық басқышының ўазыйпасы спорт қѳнийгелигине байланыслы арнаўлы таярлығын раўажландырыу. Бул улыўма дене таярлығын жоқарылатыу арнаўлы шыныққанлығын арттырыу, сондай-ақ тактиканың хѳм техниканы үйрениуди теренлестириу арқалы иске асырылады.

Бул басқышта тийкарғы курал болып жарыс муғдарында кайталанатуғын шынығыўлар есапланалды. Усыган байланыслы улыўма дене таярлық көлеми азайып, ал арнаўлы таярлықтың көлеми 60-70% ке артады. Бул басқыштың аяқланыўына таман жарыс кобейеди, бирақ шынықтырыў иркилмейди, кайталаныў хэм тексерийў шынығыўлары өткериледи хэм жарыста нәтийжелиликти сақлаў ушын таярлық жумыслары айырым өзгертилип алып барылады.

Жарыс мәўсими. Бул мәўсимде спортшы жобаластырылған жарысларга қатнасады. Баслы ўазыйпа узақ ўақыт жоқары таярғаңлықты сақлаў хэм жоқары спорт нәтийжесине ерисиў ушын бар мүмкиншиликти пайдаланыў. Бул шынықтырыў жумысының турақлылығын хэм дене таярлығының мүмкиншилигин ретлестирийў менен жетилистириледи. Ал спортшыны психологиялық жақтан таярлап исенимин арттырып жарыста бар мүмкиншилигин пайдаланыўға бағдарланады. Спортшы гурес тактикасын жетилистирип шынығыў техникасын едеде жоқары дәрежеде орынлаўға ўйрениўи тийис. Солай етип жарыс мәўсими таңлап алған спорт қәнийгелиги бойынша спорт нәтийжесин осирейге таярлайды.

Жарысларга қатнасатуғын муғдары спортшылар дәрежесин хэм спорттың түрине байланыслы Мысалы: (қол гурес) марафон жарысларында қатнасыўшылар ушын айырым жарыслар шекленеди, себеби булар узақ ўақыт жумыс ислеўди талап етеди. Айырым жағдайларда тийкарғы жарыс аралығында қол гурес бир ямаса еки түри бойынша жарысқа түсийге усыныс етиледи.

ӨТИЎ МӘЎСИМ - бул мәўсимнің ўазыйпасы хадден тыс шынықтырыў хэм жумысының өсиўин ескертий хэм жарысларды шеклеп иретлестирип барыў. Усының тийқарында спортшының искерлигин белгили муғдарда сақлап барыў. Бурынғыга қарағанда спортшының Ғспорт искерлигиҒ төменлеўи мүмкин, бирақ бул искерлик хәр қыйлы шынығыўларды орынлаў арқалы керекли муғдарда сакланып барады. Шыныққаңлықтың белгили дәрежеси жуўмақлаў аралығында хэм таярлық

мәўсимине шекем сақланып барылады. Демек арнаўлы таярланғанлықтың муғдары төменлеген менен улыўма шыныққанлықтың дәрежеси усланып турады.

Бул мәўсимде тийкарғы қурал болып улыўма дене таярлығын (мыс: кросс, спорт ойынлары х.т.б түрлери менен шуғылланыў) есапланады. Өтиў мәўсиминиң дүзилиси еки уш орта басқыштан турады. (өзине келиў, бир қәлипте услап турыў хәм өзине келиў, таярлық). Спортшы денесиниң өзине келиўи менен (өтиў мәўсим) кем-кемнен жұмыс көлеми өсип шынықтырыўдың келеси таярлық мәўсимине отеди.

Спорттың түрине байланыслы шынықтырыў мәўсиминиң өзгешелиги. Мәўсимге бөлиниў нызамлықлары барлық Спортқа тийисли, бирақ хәр қыйлы иске асырылады. Бул жарыс мәўсиминиң даўам етиў уақты менен байланыслы. Мыс: хоқкейистлер де (шеберлер командәсы жарыс мәўсими атлы жети айга сөзылады). Ал боксерларда жылына 3-4 ушрасыў болады. Хәр боксерлар ушын 3-4 кун, айырым спорттың түрлери карамайды. Мысалы: жеңил атлетика бойынша Европа бириншилиги жазды хәм қыста (жабык орында өткериледи). Хәзирги жағдайда олимпиада ойынларында таярланыўға байланыслы шынықтырыў жұмыслары (спорт шеберлери ушын) жыллық басқышта бөлинип өткериледи.

2.7. Жас балаларды спортқа шынықтырыўдың айырым өзгешеликлери

Спортқа шынықтырыў жұмысы балалар менен жас уақтынан баслап ақ жүргизиледи. Соның ушын шынықтырыў жұмысына хәм жарысларды шөлкемлестириўге айрықша талап койылады. Жас ауладларды хәр тәреплеме таярлаўда хәм жеке адамның қәлиплесиўинде спорт күшли үлкен қурал болып есапланады. Егер өсип баратырған жаслардың анатомо-физиологиялық психологиялық өзгешеликлери есапқа алынып шынықтырыў өткерилмесе, спорт жас балалардың денесине керисинше тәсир жасап

азилетиўи мүмкин. Ҳәзирге шекем жас өспиримлер спортының машкалалары толық исленип шыққан жок.

Жас спортшыларды шынықтырыўға койылатуғын талаплар:

- 1.Мәжбүрий хәр тәрәплеме дене таярлығын өткерий, ол келешекте спорт нәтийжесине тийкар болып есапланады, себеби денениң искерлик мүмкиншилиги жоқарылайды, хәр қыйлы хәрекет сапасы раўажланады хәм уқып көнлигиўи қәлиплеседи.
- 2.Шынықтырыўдың дидактикалық жақтан тәмийнлениўине хәм шынықтырыўға қарағанда үйретиўге көбирек кеўил бөлиниўи тийис.
- 3.Дене хәм психологиялық таярлық жумыслары өсип баратырған денеге (организмге) сәйкес болыўы тийис. Дене шынықтырыў жумыс көлеминиң өсиўин избе - излиги катал түрде сакланыўы тийис хәм жас өзгешелигине, таярлығына қарап жумыс көлеми анықланыўы керек. Шынықтырыў сабағының хаптелик саны барлық спортшылар менен тен болыўы мүмкин, бирақ жумыс көлеми даўам етиў уақты азлаў болады.
- 4.Қысқа аралық уақыт ишинде ең жоқары спорт нәтийжесине ерисиў назерде тутылмайды. Бирақ биринши жарысқа пукта таярлық жүргизилиўи тийис. (бир жылдан кем болмаган уақыт ишинде).
- 5.Спорт шынықтырыўын жобаластырыўда мектептеги Оқыў жумысы есапқа алыныўы тийис.
- 6.Жарыс өткерийде жеңил жағдай болыўы тийис. Оқыўшылар көп шаршамаўы керек. Көпшилик жағдайда жарыс шынығыўлары жеңиллестирилген түрде өткерилиўи керек.
- 7.Жарысқа түсирийде спорттың түрине сәйкес жас өзгешеликтери сакланыўы тийис. Мектеп ишиндеги жарысларга 9-10 жас, район кала жарысларында 11-12 жас область көлеминде 13-14 жас, Республикалық жарысларга 16-16, 16-18 жас.
- 8.Жыллық жарыс саны шекленген болыўы тийис.

III. БАП. СПОРТШЫЛАРДЫҢ ХӘРЕКЕТ САПАЛАРЫН РАҰАЖЛАНДЫРЫҰ МЕТОДЛАРЫ

Шынығыұларды үйрениұ көнлигиұдин қәлиплесиұи менен байланыслы болады хәм соның менен бирге шынығыұды орынлаұ ушын керекли, күш, тезлик, шыдамлылық хәм шаққаңлық сыяклы сапалардың раұажланыұын талап етеди.

Хәрекет сапасы дегенде хәрекет козғалыслардың сапалы өзгешеликлерин түсинемиз. хәрекет сапасына (дене) мыналар жатады: Күш, тезлик, шыдамлылық, шаққаңлық хәм буұынлардың козғалыұшылығы.

Дене тәрбия жумысы ұақтында хәрекет сапасы (дене) хәр тәреплеме раұажланады. Дене сапасы басқыш бойынша раұажланады. Бир сапаның раұажланыұы екнши бир сапаның раұажланыұына тәсирин тийгизеди. Айырым жағдайларда бир сапаның раұажланыұы екнши бир сапаның раұажланыұын иркеди (Н.В.Зимкин, 1956), айырым жағдайларда пәсенлетиұи мүмкин.

Дене сапасының раұажланыұы жас өзгешеликлерине ийе. Тезлик сапасы 13 – 15 жасларда жақсы раұажланады, ал күш сапасының раұажланыұы 25 – 30 ка туұры келеди. Бул нейродинамиканың өзгерисине байланыслы (козыұдың жоқарылаұы, нерв хәрекетшенлиги тағы басқа). Жас өзгешеликлерин есапқа алып арнаұлы өткерилетуұын шынықтырыұ усы сапалардың раұажланыұын тезлетеди.

3.1 Күш хәм оны раұажландырыұ методлары.

Күш - бул адамның сыртқы қарсылыққа ямаса қарсы хәрекетке қарсы турыұ уқыбы. Демек адам күш жумсап гранатты ылақтырыұ ұақтында онда тезлик пайда етеди. Сондай-ақ адам өз денесин бир халда услап турыұ ушын күш жумсайды.

Күштиң пайда болыұ механизми булшық ет кернеұин иретлестириұге хәм жумыс режиминиң жағдайына байланыслы. Булшық ет кернеұи орайлық нерв системасының хәм басқада нервлердиң жумысына байланыслы. Әсиресе нерв орайларынан келетуұын хабарға хәм булшық еттиң функционаллық

жағдайына көбірек байланысly. Булшық ет кернеуі мыналар менен анықланады:

1. Орайдан булшық етке келетуғын импульстың қайталаныуына.
2. Жумысқа қатнасатуғын хәрекетке келтириуіши нервлердің санына.
3. Булшық ет қозыушылығына хәм энергиялық дереклердің барлығына.

Булшық ет кернеуі үш жағдайда пайда болады: изометриялық (булшық ет узынлығы өзгермейди) - бул денени бир халда услап турыу жағдайы; миометриялық (булшық ет узынлығы киширейеди, бирақ кернеу өзгермейди) - бул бир қәлипте қайталанатуғын хәрекетлерди орынлағанда булшық қысқарыу жағдайы; плиометриялық (булшық еттің узайуы, сөзылыуы) - бул пәт алыу, ылақтырыу жумысы уақтындағы жағдай.

Күшти өлшеу. Абсолют күш - бул бар күши менен ауыр салмақтағы затты көтериуі, динамометрдің көрсеткиши т.б. Салыстырмалы күш - бул абсолют күштин өз салмағына қатнасы. Салмақтың шеклениуі керек болған жағдайда ямаса денениң орын өзгериуінің қайталаныуы жағдайда (Мс: гимнастикада) нәтийжеге ерисиу салыстырмалы күштің есабынан болыуы мүмкин. Спорттың айырым түрлерінде (ылақтырыуда) абсолют күш пенен жеңиске ерисиуі мүмкин. Күштің иске кирисиуі қозғалыстың биомеханикалық жағдайына байланысly болады.

3.1.Күшти хәм оны рауажландырыу методы

Илажы. Күшти рауажландырыу ушын жоқары қарсылық пенен орынланатуғын шынығыулар пайдаланылады:

1. Сыртқы қарсылық пенен орынланатуғын шынығыулар. Сыртқы қарсылықты пайда етиу ушын заттың салмағы пайдаланылады (тас, штанги көтериу т.б), жуп болып шынығыу орынлау (бир - бирине қарсылық көрсетип), экспандер менен шынығыу орынлау, сыртқы орталықтың қарсылығын пайдаланыу (кумның үстинде жууырыу, бийкликке қарай жүриу, жууырыу т.б).
2. Өз денесинің салмағын көтерип шынығыуларды орынлау (мс: қоллар менен жерге таянып өз денесин көтерип шығыу орынлау).

Хәр қандай күш талап ететуғын шынығыўлардың артықмашлығы хәм кемшилиги болады. Күш шынығыўларының қолайлығы - оның жәрдемши менен ири хәм киши булшық етлерге тәсир жасаў мүмкин хәм оларды жеңил иретлестирип пайдаланыўға болады. Ал, оның кемшилиги: хәркеттиң тезлик - күш спәтының бузылыўы, дәслепки жағдайда статикалық компененттин көп болыўы, шөлкемлестириўдин қыйыншылығы (орын, үскенелер т.б). өз - өзине қарсылық пайда етип шынығыў орынлаўдың қолайлығы: қысқа ўақыт ишинде көп жұмыс ислеўи мүмкин хәм арнаўлы жағдайды талап етпейди.

Методлары. Булшық ет күшиниң өсиўи, оның раўажландырыў методларына байланыслы. Максималь, күш жумсаў методы, ең жоқары салмақтағы (шамасы келетуғын) жүкти көтериў (мс: ең жоқары салмақтың 90-95%), бул нерв - булшық ет күшлерин максимал дәрежеде жумсаўға мүмкиншилик пайда етеди хәм булшық күшиниң максимал өсиўине алып келеди. Бирақ бул жоқары психологиялық кернеў менен байланыслы, сонлықтан оқыўшылардың күшин раўажландырыўға қолайсызлаў. Аз санда қайталаў зат алмасыў, пластикалық кублысларды күшейтпейди, соның ушын булшық ет көлеми астен раўажланады. Бул метод хәркеттиң техникасы үстинде ислеўди қыйынластырады. Себеби: Жоқары кернеў, нерв орайларынан күшли козыўды талап етеди хәм көп булшық ет топарларын иске косады.

Шынығыўды ең көп ирет (санда) қайталағанда көп көлемли жұмыс исленеди, зат алмасыўды жоқарылатады, ол булшық ет көлеминиң өсиўине жәрдемин тийгизеди. Ал, орташа қайталап жұмыс ислегенде, ямаса жұмыстың (шынығыўдың) аз қайталаныўы зат алмасыўдың төменлеўине алып келеди, нәтийжеде булшық ет көлеми өспейди. Сонлықтан оқыўшының дене таярлығын есапқа алып, биологиялық мүмкиншилигине сәйкес оптималь жұмыс көлемин анықлап, қайталаныў саның иретлестирген дурыс болады. Ал, шеннен тыс шынығыўдың қайталаныўы шынығыў жұмысының нәтийжесине кери тәсир жасайды.

Оқыушылардың жас өзгешеликлерине байланыссы дене тәрбия сабағында жоқары күш жумсап орынланатуғын шынығыулар шекленген болады. Берилетуғын шынығыулар күш - тезлик сапасының рауажланыуына бағдарланған болыуы тийис. Жастың өсиуи менен бундай шынығыуларды кеңнен пайдаланыуға болады. Бундай жағдайда дем алыу системасының жумысы катал түрде тексерилип барыуы тийис.

Мектеп жасындағы балалардың күш таярлық уазыйпасының тийкарғы уазыйпасы - бул ири булшық етлериди рауажландырыу, әсиресе арқа, қарын булшық етлериниң хәр тәреплеме рауажланыуына кеуил бөлинеди.

7 – 9 жасларда күшти рауажландырыудың тийкарғы илажларының бири, улыуа рауажландырыу шынығыулары (зат пенен хәм затсыз), гимнастикалық дийуалға ормелеу, секириу хәм ылақтырыу шынығыулары, 10 – 11 жасларда ауыр салмақтағы топ, гимнастикалық таяқшалар менен улыуа рауажландырыу шынығыуларын орынлаған унамлы тәсир жасайды, соның менен бирге канатка ормелеу, жеңил затларды узақлыққа ылақтырыу күштин рауажланыуына айтарлықтай тәсир жасайды. 14 – 15 жасларда ауыр салмақтағы топ, онша ауыр емес гантел менен, арқан тартысыу шынығыуларын орынлау арқалы күшти рауажландырыуға болады. Сондай - ак гимнастикалық снарядларда (турник, брусья) хәрқыйлы шынығыуларды орынлау усыныс етиледи.

3.2. Тезлик хәм оны рауажландырыу методлары

Қозғалыс хәрекетлердиң тезлик спәты - денениң тезлик сапасы деп қабыл етилген. Улыуа айтканда тезлик - адамның бир хәрекет уазыйпаны қысқа уақыт ишинде орынлау уқыбы. Бирақ тезликтин характерлениуи хәрқыйлы козғалыс хәрекетлери ушын айырым болады. Булар бир бирименен өзинше байланысларга ийе.

Мысылы: Қозғалыс хәрекетлердиң тезлик характеристикасы төмендегише анықланады: 1. Жеке хәрекеттиң тезлиги. 2. Хәрекеттиң қайталаныу саны. 3. хәрекет реакциясының тезлиги т.б.

Жеке хәрекеттің тезлиги хәм оның максимал қайталаныў саны менен денениң реакция ўақты байланыслы емес. Берилген хабарға жақсы реакция болыўы мүмкин, ал хәрекеттің қайталаныў саны аз болыўы мүмкин ямаса айырым ўақта керисинше болады. Бул, адамның тезлик сапасының психофизиологиялық механизм менен тәмийинлениў жағдайы менен түсиндириледі. Тезлик сапасы қысқа аралыққа жуўырған ўақытта жақсы анықланады. Улыўма, тезлик жоқарыдағы айтылған характеристикаға салыстырмалы түрде байланыслы болады. Ол, көбинесе спортшының жеке өзгешеликлерине байланыслы: адымның кеңлигине, аяқлардың узынлығына, пәт алыў күшине т.б. Сонлықтан тезликти раўажландырыўда оқыўшылардың жеке өзгешеликлерин есапқа алған дурыс болады.

Жеке хәрекеттің тезлик характеристикасы, тек хәрекетти биомеханикалық жақтан таллаған ўақта каралыўы мүмкин. Мс: пәт алыўдың тезлигин, жуўырған ўақта дизе буўыныңын жоқары - алға көтерилюйў тезлигин анықлағанда х.т.б.

Сонлықтан жеке хәрекеттің тезлигин раўажландырыў илажлары хәм методларын ойланып таңлап пайдаланған дурыс болады. Жарыс шынығыўларының талабына сәйкес келетуғын тезли шынығыўлары адамның тезлик мүмкиншилигин раўажландырады (циклли хәрекетлерде - тезликти, ациклли хәрекетлерде - тезлик реакцияны). Спорт шынығыўларының айырым түрлеринде (ылақтырыў) хәрекет тезлиги булшық ет күшиниң иске толық қосылыўына байланыслы болады. Сонлықтан тезлик - күшти талап ететуғын спорттың түрлеринде хәрекет тезлигин раўажландырыўға булшық ет күшин раўажландыратуғын арнаўлы илажлар жәрдемін тийгизеди. Бул жағдайда күшти раўажландыратуғын шынығыўлар тез - шаққан орынланыўы тийис. Бул ушын шынығыў ўақтыңда күш динамикалық характерде жумсалыўы тийис.

Хәрекеттің қайталаныў саны тезликти раўажландырыўдың тийкарғы дереги болып есапланады. хәрекеттің қайталаныў саны қысқа ўақыт аралығы менен есапланады. Мс: Қысқа аралыққа жуўыратуғын спортшыларда 1 с. та,

ямаса 5 - 10 с. та қайталанған адым саны есапланады (кейін 1 мин. қа есапланады).

Методлары: хәрекеттің тезлигин хәм қайталаныўын раўажландырыў ушын шынығыўлардың қайталаў хәм өзгермели методлары пайдаланылады. Бул методларды пайдаланғанда, жуўырыў аралықларды таңлап алғанда тезлик шынығыў ақырында хәм қайталаған жағдай төменлемейтуғын жағдайда болыўы тийис. Қайталап жуўырғанда аралығында дем алыў аралығы денениң өзине келиў ушын жетерли болыўы тийис (денениң өзине келиўин астен жуўырыў арқайын жүриў арқалы тәмийинлеў мүмкин). МС: 100 м.ге жуўырыўдан кейін 8 мин. дем алыўды талап етеди. Оқыўшылардың тезлигин раўажландырыўда көбинесе ойын хәм жарыс методларын пайдаланған дурыс болады. Себеби оларда тезлик мүмкиншилигин пайда етиў ушын қолайлы илажлар толық пайдаланылады. Егер тезликті раўажландырыў жумысы шаршаў ўақтына сәйкес келсе, тезлик шыдамлығы раўажланбайды, ал максимал тезлик дурыс раўажланбайды. Тезликтин раўажланыўы оқыўшылардың жас өзгешеликлерине ыяланыслы болады. Балаларда тезликтин ең жоқары раўажланыўы 11 – 12 жасқа, қызларда 12 – 13 жасқа сәйкес келеди.

Тезликті раўажландырыў ушын киши жас балаларға хәрекетли ойынларды, орта хәм жоқары жас оқыўшыларына спорт ойынларын пайдаланыў дурыс болады. Киши класс оқыўшыларына хәрқыйлы қысқа ўақыт орынланатуғын шынығыўлар бериледи. Мс: эстафета, кишкеңе топты ылақтырыў, скакалка менен орынланатуғын шынығыўлар т.б.

Орта мектеп жасындағы (14-15) Оқыўшыларға көбинесе тезлик - күш пенен орынланатуғын шынығыўлар бериледи: секириў, темпин өзгертип жуўырыў, ылақтырыў т.б. Соның менен бирге қысқа аралыққа қайталап жуўырыў (30 – 60 м) бериледи.

Жоқарғы класс оқыўшыларына, тезлик, тезлик - күш хәм тезлик шыдамлығын раўажландыратуғын комплекс шынығыўлар бериледи. Буган

коса эстафета хәм спорт ойынлары пайдаланады. Жуўырыў шынығыўларының аралығы 80 – 100 м ге жеткериледи.

IV. БАП. ЖАС ӨСПИРИМЛЕРДИҢ СПОРТ ПЕНЕН ШУҒЫЛЛАНЫҰ ПРОЦЕССИНДЕ ОРГАНИЗМДЕГИ ФУНКЦИОНАЛ ӨЗГЕРИСЛЕР

Орайлық нерв системасының өсип жетилисиўинде хәм раўажланыўында оның басқарыўшы функциясы да жетилисип хәм кеңейип барады, көбирек басқарыў тәсири үлкен мий қабығы арқалы, хәр қыйлы соматикалық хәм вегетатив функциялары арқалы организмге тәсир жасайды. Ишки тормөзланыў процесси де қәлиплесе баслайды. Шынығыўдың басланғыш дәўиринде хәм хәрекет актинде экстрорецепция жетекши рольди ойнайды. Хәрекетлениўши акттың автоматизациясы хәм кем нәтийжели, жетиспеген комплекслер көбирек рационал байланысларға аўмасып көбирек нәтийжели функционаллық қурылмалар пайда етеди. Бас мий қабығының хәр қыйлы бөлимлериниң комплексли хызмети анаў ямаса мынаў еркин хәрекетлениўдиң программасын дүзеди. Пирамидалық система сигментар аппарат пенен биргеликте бул программаны хәрекетке келтиреді. Спорт пенен бир қәлипте шуғылланыў нерв системасының функционаллық қәлиплесиўине, унамлы жағдайдан нервлик регуляциясы функциясының қәлиплесиўине алып келеди. Спортшыларда жаңа байланыслар пайда болып, автоматизмлер тәрбияланып шығып, хәрекетлери беқкемлениди, соған байланыслы түрде шынығыўшылық координациялық функциялары қәлиплесип жоқарылап барады. Шынығыўшылықтың артыўы менен организмниң функционаллық мүмкиншиликлери кеңейип, спортшының хәрекетти координациялылығы хәм анықлығы менен айрылып турады. Жақсы шыныққан спортшыларда функционаллық вегетативлик тексеріўлер өткерилгенде жүрек қан тамыр системасының хәм дем алыў системасының лабиллигиниң аз екеңлиги анықланған. Шыпакерлердиң өткерген бақлаўларындағы мағлыўматлар бойынша физикалық шынығыўлар, күнделикли тренировкалар тәсиринде орайлық нерв системасының

искерлигинің алға илгерлеуіне алып келеди. Нерв булшық ет аппаратының лабиллилиги артады. Спорт пенен системалы түрде шуғылланыў нервлик процесслердиң функционаллық хәрекетлениўине алып келеди. Шынығыў процессинде хәр қыйлы ритмдеги шынығыўлардың комплексин қолланыў, ўақтыңша параметрдеги, хәрекет активлигинің характери орайлық нерв системасының жабық функциясын келтирип шығарады.

4.1. Анализаторларда болатуғын өзгерислер

Системалы тренировка процессинде анализаторлар системасының организмнің тиришлик хәрекетинде анализаторлардың тәсири үлкен әхмийетке ийе. Әсиресе ол хәр қыйлы өндирилси ямаса спортлық шынығыўларды бақлаўда бизге жүдә әхмийетли. Сол арқалы тек ғана, сыртқы орталық пенен байланыс пайда болмай, пүткил орган хәм системалар арасында байланыс пайда болады.

Хәр бир адамның өзинің индивидуаллық сезиў анализаторы болып хәр қыйлы себеплерге байланыслы айтарлықтай өзгерип турады.

Физиологиялық себеплерге бейимлесиў, шаршаў хәм шынығыўлар киреди.

Даўыстың интенсивлигинің тәсиринде еситиў анализаторының қозыўшаңлығы өзгереди. Тыңыш халаттың көп даўам етиўинде еситиў анализаторының сенсбилизациясы хәм оның сезиўшеңлигинің артыўына алып келеди.

Деген менен даўыс күшинің даўам етиўи физиологиялық бейимлесиўин жоқарылатады, бул жағдайда шаршаў пайда болады. Шаршаў да бейимлесиў сыяқлы еситиў анализаторларының хызметин пәсейтип, дем алғаннан соң бул анализатор қәлпине келеди. Хәзирги ўақытта еситиў анализаторы спортшыларды таңлаўда үлкен әхмийетке ийе. Соңғы жылларда адам организмнің тийкарғы функцияларына рефлекторлық характердеги хәр қыйлы даўыс қоздырыўшылардың тәсири хәққында көплеген фактлер белгили. Бул жағдайда ишки органлардың әсиресе дем алыў, жүрек қан

тамыр системасының орынлары өзгереді. Жоқарыдағы айтылғандарға қарап спортта, физикалық шынығыу ұақтында еситиу анализаторының роли хаққындағы түсиник өзгереді. Унамлы хәм унамсыз дауыс тәсирлери бақланыуы мүмкин. Жоқары күшли дауыслар әсиресе шауқымлы спектрлар спортлық жетискеңликлерди төменлетели.

Тап сол ұақытта дауыс ритми, музыкалық синхронизация белгили дәрежеде жүректің қысқарыу ритмине, дем алыудың тереңлиги хәм жийилигине моторлық рефлекслердің координациясына жақсы тәсир етеди.

Айырым дауыс қоздырыушылары спорт техникасын қәлиплестиреди. Бул көплеген спорт түрлерінде әсиресе ритмикалық хәрекетте (гимнастика, акробатика, жүриу, фигурное катание, жуурыу, жүзиу) қолланылады.

Егерде еситиу аппараты спортта екинши дәрежеде турса, онда вестибуляр анализатордың функционаллық жағдайы, спортшының жағдайына айтарлықтай тәсир көрсетип қоймастан, спорттың анау ямаса мынау түрине қатнасатуғынлығын айырып береді. Вестибуляр анализатордың төмен сезиушеңлиги дени сау адамлардың 25-40 % нде ушрасады. Дени сау адамларда да бирден вестибулярдың бузылыуы турмыстың адекватлық қоздырыушылардың тәсирінде келип шығады (әткөншекте ушыу, транспортта жүриу, ойынлар х. т. б.). Бул ұақытта вестибуляр аппараттың тийқары шынығыулар болып есапланады. Вестибуляр қыйыншылықлар менен байланыслы қәнийге адамлар (ушыушы, балет хәм цирк артисти, моряклар х. т. б.) ұақыттың өтиуи менен жұмыс шараятына үйренип кетеди. Бул вестибуляр анализаторды шынықтырыу арқалы физиологиялық хәм пәтологиялық қозыушаңлықтың төменлеуин түсиндиреди, аралық ориентациясы киреди.

Системалы түрде спорт пенен шуғылланыушы балаларда (балалар 13-14 жас, қызлар 10-11 жаста) вестибуляр аппарат үлкен адамлардикине жетип қалады. Спорттың басқа түрлери сыяқлы спорт ойынлары тез жууырып тоқтап қалыу, бурылыу, секириу, вестибуляр анализаторға талаптың жоқары екеңлигин көрсетеди. Системалы түрдеги спорт шынығыулары белгили

дәрежеде вестибуляр анализаторлардың қозыуы табалдырығын жоқарылатады. Солай етип, спорттағы хәрекеттің нәтийжелилиги өз гезегинде вестибуляр анализатордың жоқары дәрежеде турақлылығы менен тығыз байланыссы. Спорттың хәр қыйлы түрлери менен керек болса актив шынығыуларда да оның вестибуляр аппаратқа тәсири бирдей болмайды. Өз гезегинде вестибуляр аппаратта шынығыулардың турақлылығы хәр қыйлы себеплерге яғный шынығыу усылларына, спорт түрине хәм спортшының жеке өзгешеликлерине ғәрезли болады. Соған байланыссы спортшыларда вестибуляр аппаратты шынықтырыу айтылған факторларға байланыссы түрде анализаторды бақлап мөлшерленип хәм контролланып өткерилиуи керек.

4.2. Тирек таяныш аппаратында болып өтетугын өзгерислер

Системалы түрде булшық ет хәрекеті менен болған әдеуир ауыр түрдеги хызметке бәринен де көбирек таяныш хәрекет аппаратына ауырмаңлық түседі. Сонлықтан қолайлы хәм қолайсыз болған тәсирлер спортшының шуғылланған уақтында таяныш хәрекет аппаратына да байланыссы болады.

Физикалық шынығыулардың әхмийетине педагогикалық баха беретугын болсақ, ең әхмийетлиси сонда, қан айланыудың таяныш хәрекет аппаратында күшейиуи менен бас мийдеги қан айланыс жақсыланады, сол мәхәлде ас писириу активлескеңликтен дан таяныш хәрекет органыңан хәм мийден шығады. Нормал физикалық шынығыу тәсиринде бас мийде қан айналыу жақсыланып, ал керисинше хәдден тыс физикалық ауыр шынығыуда қатты шаршағанлықтан қолайсыз дәрежеде таяныш хәрекет аппаратына тәсири болыуы мүмкин, сондай-ақ орайлық нерв системасына да унамсыз тәсири болыуы мүмкин.

Шынығыўлар ўақтында организмнің жас хәм жеке өзгешеликлерин, ең баслысы вестибуляр анализатор изертлениўшиниң кәсиби, сондай-ак өткерилген шынығыў сабағының мақсети анықланыўы зәрүр. Бақлаўларда ушыўшы хәм теңизшилерде өзиниң кәсиби бойынша көбисиниң вестибуляр аппараты бузылғанлығы анықланған(теңиз, хаўа кеселлиги менен). К.Л. Хилов (1969ж) өзиниң ислеген экспериментал тексеріўлеринде хәм шынығыў пайытындағы бақлаўларында вестибуляр шынығыўдың принципиал мәнисин анықлап берди. Соңғы ўақытларда профессионал таңлап алыўға талаптың күшейиўи менен дени сау адамларда вестибуляр аппаратқа тән шынығыўлар усылларын анықлаў жеткиликли дәрежеде үйренилген. Шынығыўлардың актив, пассив хәм аралас усыллары қолланылады.

Пассив шынығыў усылына: Барани отырғышында системалы айланыў, Воячек усылы бойынша еки рет айланыў, Хилов әткөншегинде ушыў киреди. Соның менен бирге бул усыллар күшли қоздырыўшы болғанлықтан оған катаң түрде мөлшерленип жеке тәртипте, алдың ала изертлениўшиниң вестибуляр аппараттың сезиўшенлигин анықлаў керек.

Актив шынығыўларға улыўма көлемли хәм арнаўлы аўырлық пенен өтетуғын шынығыўлар киреди. Актив шынығыўлар комплексине хәр қыйлы акробатикалық шынығыўлар: секириў, гимнастикалық снарядта шынығыўлар, лопинг, батуте, теңсалмақлық шынығыўлар.

4.3. Сүйек системасы

Физикалық шынығыўлар хәм спорт пенен шуғылланыў най тәризли сүйеклердиң жабылыў зонасына шекем өсиўине (оссификация) тәсир жасайды. Мәлим болғанындай 13-14 жасларда өсиў зонасы ийин сүйегине жабылады, билек сүйегинде 15-17 жаста, дизе буўынында 20 жаста. Сонлықтан физикалық шынығыўдың тәсири аяқ, өсиўге, ийин поясына хәм қолдың өсиўи теориялық жақтан алып қарағанда көбирек ўақытқа сөзылады. Сүйеклердиң өсиў зонасының жабылыў мүддетлерин билиў травмалар

ушырасқанда әхмийетли болады. 12-20 жаслардағы балада жилик сүйегиниң бууынының алдыңғы тәрәпи урылып травма болған жағдайда үлкен жилиншик сүйегиниң апофизлар бөлими зыянланады, 20-40 жаста көбирек дие кесасы, ал 40-60 жаста болса жиликтиң алдыңан урылғанда көбинше мениск үзилиуи хәм дие бууынының байламы үзилиуи мүмкин.

Арнаулы әдебиятларда да сүйектиң қалынлығын өсириуге физикалық шынығыудың тәсири хәкқинда мағлыұматлар берилмеген. Сонда да рентгенограммада сүйек пенен сиңирдиң бирикқең жеринде скелет булшық етлериниң барқулла жұмыс аұырмаңлығында оссификация белгиси болады. Бул әсиресе секиргенде хәм жууырғанда үлкен жилиншик сүйегиниң ишки тәрәпиниң жоқарсында булшық етте ушырасады.

Адамлардың $\frac{3}{4}$ де шеп аяқ оң аяққа қарағанда узынырақ болады (орташа 0.8 см).

Антропометриялық тексеріулер соны көрсетеди бийикке секириушилердиң узын аяғы тиреуши силкиниуши болып есапланады. Футболистлерде болса керисинше топты ойнағанда хәм урғанда келтерек аяқ қолланылады. Сондай-ақ көпшилик адамларда оң қол шеп қолға қарағанда 1 см ге узынырақ болады.

4.4. Булшық ет системасы

Физикалық шынығыулар нәтийжесинде булшық ет массасының көлеми көбейеди. Бул тийқарынан хәр бир булшық ет тамшықларының жууанайыуынан беққемлениуиниң себебинен болады. Бул жағдайда булшық ет талшығының санының муғдары көбеймейди хәм жанадан тоқымалар пайда болмайды, организмде биологиялық бирлик сақланып қалады.

Астеник денели адамларда шынығыулардан булшық ет массасының көлеми аз дәрежеде өзгерсе, ал атлет денели адамларда шынығыулардан булшық ет массасы белгили дәрежеде көбейип, булшық ет гипертрофиясы болады. Кишигирим булшық ет гипертрофиясы адам қатты күшленип күшенгенненде болады.

4.5. Спорттың эндокрин системаға тәсири

Балалар спорттыңда қолланылатуғын аўырмаңлықлар (нагрузка) организмге әдеўир функционаллық хәм эмоционаллық тәсир жасап, ондағы бар болған мүмкиншиликлердің хәм резервлердің максималъ сарыпланыўын талап етеди. Атап айтқанда сол спортшы балалардың белгили роль оинайтуғын пластикалық хәм функционаллық алмасыўларына айырықша жоқары талап қойылады. Организмнің энергетикалық хәм пластикалық резервлериниң сарыпланыўы хәр қыйлы функционаллық системалардың, биринши гезекте симпәтико-адреналлық (САС) хәм гипофизар адреностероидлық системалардың курамалары тәсириниң нәтийжеси болып есапланады. Хәзирги ўақытта соны да исенимли айтыў мүмкин, булшық ет хызмети, балаларда белгили дәрежеде бүйрек үсти безиниң хызметиниң активлигине унамлы тәсир жасайды. Көп шаршаўды етпейтуғын физикалық шынығыўларда перифериялық қандағы ээинофиллердің санының азайыўына тәсир жасайды, қанда кортикостероидлардың, қатехоламинниң хәм оның метаболитлериниң көбейиўине хәм сидик арқалы шығып кетиўине алып келеди. Усыған уқсас реакциялар мөлшерленген велоэргометриялық жұмыстан кейин, физикалық тәрбия сабағындағы шынығыўлардан, жарыслардан кейин сезиледи.

(Алев М. Л., 1978; Круглый М. М., Архангельская И. А. 1978; Ванюшин Ю.Л. 1982; Шеханова А.В. 1985; Frankie R. 1981).

Бундай жағдайлар ересек адамлардың спорт пенен шуғылланыўларында да белгили болады. Деген менен бул туўралы анық бир баҳалаў бирлиги жоқ.

Айырым илимпазлардың айтыўынша балаларда жуўап реакциясы ересеклерге қарағанда кемрек белгили болады, ал гейпара илимпазлардың пикиринше жуўап реакциясы балаларда да анық болады.

Булшық еттің жұмысында бүйрек үсті бәзи жұмысының активлигинің өзгеріуінде эмоционаллық фактордың әхмийети үлкен. Өткерилген шынығыулардан нәтийже алыу ушын исленген экспериментте, мөлшерленген булшық ет жұмысы бездің хызметине кемирек тәсир жасайды, тәбийғый жағдайдағы исленген булшық ет шынығыуларына қарағанда. (Чабачьян Д. А. 1969).

Соны да еслетип өтиу керек. Шынығыулардың мәниси, қолланылатуғын шынығыулар характери гармонлар тәсирин активлестиріуде белгили роль ойнайды. Мағлыұматларға қарағанда жас жүзіушиде, гимнастикашы хәм қылышласыушыларға қарағанда гипоталамо-гипофизарлық механизмнің өзгерисин бақлау мүмкин.

Эндокрин безлеринің жууап реакциясы булшық ет жұмысының муғдары хәм уақтына байланыслы болады.

Тез рауажланған жағдайларда гликохортикоидлардың хызметинің салыстырмалы пәсеңлеуин көриу мүмкин.

4.6. Спорттың дем алыу системасына тәсири

Соңғы жылларда мийнет хәм спорт физиологиясында сыртқы дем алыу системасының тыңыш хәм жоқарылаған стандартлық физикалық нағрузкадағы жағдайы бойынша онтогенетикалық планда бир қанша илимий изертлеулер жүргизилди.

Балалар стандартлық нағрузканы орынлағанда ересеклерге қарағанда жоқары салыстырмалы өкпе вентиляциясына ийе болады. Буған бирден бир себеплердің бири балалар хәм ересеклерде сыртқы дем алыу аппаратының морфологиясындағы өзгешеликлер болыуы мүмкин. Солай етип балаларда дем алыу уақтында бронхиал қарсылықлар күшейиуи себеби бронхлардың ишки диаметринің тарлығынан хәм хауа массасының ағыу қарсылығының кери пропорционаллығы 4 - дәрежеде оның диаметрине, оның хауа ағымының тезлигинің квадратына тууры пропорционал болады.

Солай етип, балаларда өкпе вентиляциясы ересеклерге салыстырғанда хаўа жолларындағы қарсылықларды жеңип өтиў, хаўаның кириў тезлигиниң пәслигине қарамастан дем алыў булшық етлериниң жумысының көтерилюине алып келеди.

Системалы түрде шыныққан жас спортшыларда хәм өзи қатарлы спорт пенен шынықпаған балаларды салыстырғанда, тыңыш жағдайда стандарт нагрузка берилгенде өкпе вентиляциясының жийилик муғдары кем болады. 9-12 жаслы баланың булшық ет хәрекетинде дем алыс цикли есабында кислород пайдаланыў кем хәм кислородты тоқымаларда утилизация етиў коэффициенти төмен, соның нәтийжесинде кислородтан пайдаланыў проценти 1 литр вентиляцияланған хаўаға аз муғдарда. Соның ушын 8-9 жастағы балаларда вентиляциялық эквивалент 3,2 л ге тең, 15-16 жастағы балаларда 2,5 ге тең. Өкпениң улыўма сыйымлылығы физиологиялық нагрузкада, ишки торокаль қанның муғдарының көбейиўинен бир қанша киширейиўи мүмкин. Тыңыш жағдайда дем алыў көлеми 10-15% ти қурайды, ал нагрузка ўақтында 50% ке де жетиўи мүмкин. Дем алыў көлеминиң көбейиўи тийқарынан резерв дем алыў көлеми есабынан болады. Физикалық жумыс ислеген ўақытта қалдық көбейип, ал функционал қалдық сыйымлылығы дерлик өзгермейди, өкпениң тиришлик сыйымлылығының кемейиўине алып келеди.

Дем алыўдың минутлық муғдары қандай аўыр нагрузка болса да 70-80% тен аспайды, максимал вентиляция тезлигине қарағанда.

Демек бул өкпе вентиляциясы өз-өзинен қәдимгидей жағдайда жумыс ислеўге кепиллик бериўши фактор бола алмайды. Мурыннан дем алыў, аўыздан дем алыўға салыстырғанда хаўа кириўге қарсылық 3-4 есеге артады. Соның ушын аўыр нагрузка ўақтында өкпе вентиляциясын жоқарылатыў ушын мурыннан дем алыў нормал жағдай болып есапланады.

Вентиляциялық эквивалент (ВЭ) деп дем алыўдың минутлық муғдарының қолланылатуғын кислород көлемине қатнасына айтылады.

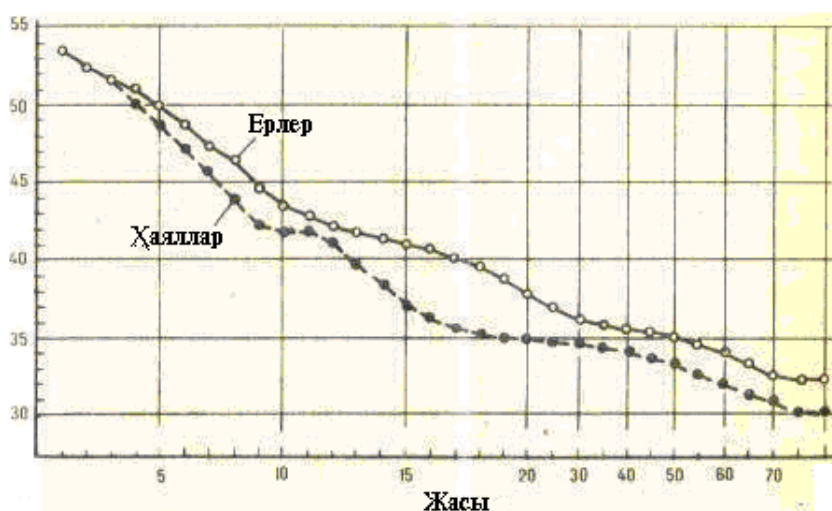
Тыңыш жағдайда өкпеге 1 л O_2 20-25 литр хауа менен жутылады. Аўыр физикалық нағрузкада 30-35 литрге көбейеди.

Шыдамлылыққа шыныққанда вентиляцион эквивалент V_E стандарт нағрузкада кемейеди.

4.7. Спортшылар организмде зат алмасыў қубылысының өзгешеликleri

Организмнің тыңыш жағдайында онда пайда болған энергияның белгили бир бөлими оның тиришилик искерлигин тәмийнлеўши системалар жумысы ушын жумсалады. Бундай хызметлерге организмде хәр қыйлы затлардың синтезлениўи, мәселен белоклар, майлар, полисахаридлер, гормонлар, АТФ хәм басқада зәрүрли бирикпелер синтези ушын жумсалады.

Жасқа байланыслы физикалық жумыс жағдайында организмдеги зат алмасыў қубылысының өзгерийи



Солай етип тренировка хәм жарыс барысында дене температурасының көтерілиўи организмнің жумыс искерлигиниң улыўма жақсыланыўына тәсир жасайды. Организмди қыздырыў ондай шынығыўлары барысында разминка есабынан иске асады. Бирақ спортшыларда дене температурасының хәдден тыс көтерілиўи организм жумыс қәбилетлигине кери тәсир жасайды. Нәтийжеде организмнің улыўма жумыс қәбилетлиги төменлейди.

Организмде жыллылық энергиясының көп топланыуы хәм оның аз бөлинуі организмнің хәдден тыс қызып кетиуіне себепши болады. Спортшы организмнің дене температурасының $1-2^{\circ}\text{C}$ көтирилиуі оның искерлигин бир қанша жоқарылатады. Әсиресе нерв системасының искерлигин күшейтеди.

Организмде пайда болған жыллылық энергиясы сыртқы орталыққа қурамалы физиологиялық қубылыстар жәрдемінде бөлинип шығады. Егер организмде зат алмасыу төменлесе онда энергияның пайда болыуы кемейеди. Бундай жағдайда физиологиялық механизмлер иске қосылып организмге жыллылықтың көп пайда болыуына жағдай дүзиледи. Нәтийжеде организмде окислениу хәм қәлпине келиу реакциясы күшейеди.

Спортшы организмнің турақлы температура жағдайы денеде пайда болған жыллылықтың муғдары хәм оның бөлинип шығыуы менен белгиленеди. Егер организмде пайда болатуғын жыллылық оның бөлинип шығыу муғдары менен тең болса, бундай жағдайда спортшы денесинің температурасы салыстырмалы турақлы сақланады. Егер денеде жыллылықтың пайда болыуы оның бөлинип шығыуынан жоқары болса бундай жағдайда спортшы денесинің температурасы көтериледи. Организмнің бундай жағдайы егер ол тыңыш халатта болса орталықтың 60°C температурасы жағдайында байқалыуы мүмкин. Бундай жағдайда адам өзинің жыллылық балансын сақлап тура алмайды. Организмде жыллылық көп муғдарда топланады хәм дене температурасының көтеририлиуіне себепши болады. Егер организмде пайда болатуғын жыллылық муғдары оның бөлинип шығыуынан төмен болса, бундай жағдайда дене температурасы төменлейди. Егер организм узақ уақыт усындай жағдайда қалса оның жұмыс қәбилети төменлейди. Организмде зат алмасыу төмен болады. Спортшының улыуа физикалық мийнет қубылысы төменлейди.

Төмен температура тәсири жағдайында спортшы организмнен бөлинип шығыушы жыллылық энергиясын хәр қыйлы спорт костюмлерин кийиу жәрдемінде ретлеуі мүмкин. Бирақ, бул жағдайда спортшы

хәрекетине үйлесимли бола бермейди. Сонлықтан спорт шығығыўлар хәм жарыслары орталықтың қолайлы температурасы жағдайында өткерилгенлиги макул.

4.8. Энергияның химиялық жол менен пайда болыўы хәм оған тәсир етиўши факторлар

Химиялық терморегуляцияның тийқарында АТФ тиң органикалық емес фосфатқа болған қатнасының коэффициенттиң артыўын пайда етиўши кернеў хәм сол коэффициенттиң кемеийўин келтириўши босанысыў кубылыслары жатады. Органикалық емес фосфаттың хәм АДФтин топланыўы еркин окислениўди болдырады, кислородты қабыллаў жоқарыланып «еркин энергия» артады. Лабораториялық хайуаңларға АТФ хәм органикалық емес фосфатты тери астына жибергенде зат алмасыўдың характери өзгереди. Мәселен, фосфат жиберилгенде денениң температурасы жоқарыланады, клеткалық дәрежедеги зат алмасыўдың пәти артады, хайуанның төмен температурадағы шыдамлылығы артса, АТФ ти жибергенде денениң температурасы төменленеди. Ыссы орталыққа хайуанның резистенлик жағдайы артады.

Аўқатлық затлардың потенциаллық мүмкиншилиги организмдеги ферментлердиң жәрдемінде синирилип сыртқы хәм ишки жумыслар, биосинтез хәм басқада курамалы физиологиялық кубылысларға макроэргикалық химиялық байланыслар, фосфорланыў арқалы пайдаланылады, яғный организмде химиялық байланыстағы энергия гана биосинтез хәм физиологиялық, биохимиялық кубылыс ушын пайдаланылса, жыллылық энергиясы бул мақсетке пайдаланылмайды. Ол дене температурасын сақлаўға қатнасады, тийқарынан жыллылық энергиясы организмнен билинеди. Бул жағдайда аденозиндифосфорлық кислота (АДФ) хәм АТФ те өзгереди, усы ўақытта макроэнергиялық химиялық байланыстағы энергия пайда болады. Ол энергия организмнің тиришилик кубылыслары ушын пайдаланылады. Организмге тез мүддет аралығында

энергия талап етилген жағдайында окисленетуғын фосфорланыу кубылысының бузылыуы, иске асып аўқатлық аўқатылк затлардың составындағы потенциаллық энергия билинеди. Ол энергия организмдеги жыллылықты сақлаўға қатнасады, артық дәрежедеги муғдары организмнен бөлинеди. Макроэнергиялықбайланыстағы фосфорлық бирикпелердің ыдырауына калканша бездин гормоны тироксин, бир канша аминокислоталар хэм минераллық затлар тәсийрин тийгизеди. Олардың тәсирлиги орталықтың төмен температурасында жоқарырак келеди.

Организмде клеткалық дәрежедеги энергияның пайда болыуы тийқарынан нервлик хэм гормоналлық системалар арқалы иске асады. Дәслепки орай узынша мийде, аралық мийдин кориу думпешиги төмениндеги областа - гипоталамушта хэм үлкен мий ярым шарларының кабығында орналаскан. Зат алмасыуға, организмде жыллылықты нормаль дәрежеде сақлаўға қатнасыушы гормонларга триоксин, дийодтирониң, трийодтирониң, кортикостероид, адреналин т.б. биостимуляторлар жатады

В.Фельберг, И.Мейер (1963) бүйрек усти безлериниң организмнің жыллылық дәрежесин ретлестириуға қатнасын изертлеп кортикостироид гормонларының хэм бүйрек усти безиниң мийше қабатының гормонлары адреналин хэм 5-гидрокситриптәмин (5 – ГТ) гормонларының физикалық хэм химиялық терморегуляциядағы хызметин көрсетти. Олардың көрсетиуі бойынша бул гормонлар гипоталамушта табылған, олай болса, организмнің температурасын ретлестириуде олардың хызмети бар дегенди билдиреди. Гипоталамустың алдыңғы бөлимине пирогенди жибергенде денениң калтырауы, адреналин хэм нораденалинди жибергенде - калтыратпа тоқтайды, ал 5 – ГТ бул гормонларга қарама-қарсы тәсир етеди. Адреналин хэм норадреналин гормонларын организмге жибергенде денениң температурасы ўақытша төменленеди. (2,0 – 2,5⁰С) белгили ўақыттан кейин қайта жоқарылап қалтыратпа пайда болады.

Жоқарыда келтирилген денениң температурасын нормаль дәрежеде сақлауда гипоталамустың ролиниң жоқары екеңлигинен дерек береди.

Гепоталамусты бул гормонлардың хәр қыйлы қатнаста ушырауы, аминлик группалардың концентрациясының өзгеріуи ишки секреция безлерине тәсирин тийгизеди, бул жағдай өз нәубетинде денениң температуралық гомеостөз дәрежесин сақлауға қатнасады. Бул қурамалы мәселениң блок схемасын көз алдымызга келтиретуғын болсақ, онда мүмкин организмниң температурасының көтерілиуи хәм калтыратпаның пайда болыуы адреналин хәм норадреналин гормонлардың биосинтезлениуі муғдарының иркилиуинен болса, керек усының менен 5 – ГТ ниң көбейиуинде тәсирин тийгизеди. Гормонлар, ферментлик система арқалы окислениуі процессин басқарып ретлестирип химиялық терморегуляцияның иске асыуын басқарады. Организмниң орталықтың төмен температурасына жууабы булшық ет системасының уш түрли активлиги менен характерленеди. Еркин активлик, сууыклықтан, калтырау терморегуляциялық булшық еттиң тонусы.

Организмниң энергиялық шығының анықлау принципи, организмдеги газ алмасыу принципи тийқарында, яғный организмниң қабыллаған кислородының, бөлинген CO_2 ниң саның анықлап, дем алыу коэффициентин (ДАК) изертлеп, хәр бир литр O_2 ниң калориялық эквивалентин изертлеп зат алмасыудың характерин, энергетикалық алмасыудың мөлшерин анықлаудан ибарат. ДАК окисленетуғын субстраттың қурамына хәм кәсийетине, организмниң физиологиялық жағдайына байланыслы келеди. Мәселен, углеводлардың окислениуинде: $\text{C}_5\text{H}_{12}\text{O}_5 + \gamma\text{O}_2 = \gamma\text{CO}_2 + \gamma\text{H}_2\text{O} + \text{энергия}$ (CO_2 хәм H_2O ның биргеликли санындағы молекуласы) пайда болады. Авогадро нызамы бойынша - белгили температурада хәм басымда, сан жағынан тен болған молекулалар бирдей көлемге ийе болатуғын болса, углеводлардың окислениуинде ДАК – 1 ге тен болады. Майлардың окислениуинде ДАК – 0,7: белоклардың окислениуинде – 0,8 ал аралас аўқатлық затлар менен азықланғанда – 0,85 0,90 тен болады. Мине солай етип ДАК организмде қандай аўқатлық затлардың көбирек қатнасын анықлауға мүмкиншилик береді. ДАК хәм кислородлық индексти анықлағаннан кейин, арнаулы таблица жәрдемінде 1литр O_2 тың калориялық эквиваленти анықланылады.

Оның мөлшері окисленетуғын аўқатлық затлардың түрине, кәсийетине байланысly келеди. Мәселен, белоклардың окислениўинде – 18,69 кДж, майларда – 19,36: углеводларда – 21 – 16 кДж. келеди. Кислородтың калориялық эквивалентлиги анық жағдайда, ДАК мөлшері менен анықланады. Минен солай етип организмге қабылланған кислородтың санын, соған туўра келетуғын калориялық эквивалентин анықлаў менен организмдеги энергиялық шығынды үйрениўге болады.

Дем алыў коэффициенті зат алмасыў характерине байланысly болыў менен бир қатарда, ол дем алыў органларының хызметине хәм организмнің кислоталық - силтилик тепе-тенлигине де байланысly өзгереді. Буннан басқа да тири организмлерде энергетикалық байланысты иске асырыўда тийкарғы фактор ретинде жыллылықтың бөлиниўи есапланбастан, ал аралық зат алмасыўда пайда болған химиялық бирикпелердің синтезлениўи ушын кеткең энергия есапланады. Себеби, тири организмнің функционаллық параметринің иске асыўында тек ғана химиялық өзгериўлер нәтийжесинде пайда болған энергия пайдаланылады, ал жаллылық энергиясы тири тканьның хызметинде пайдаланылмайды. Тийкарғы химиялық бирикпелер ретинде макроэргикалық фосфорлық бирикпелер есапланады. Оларға аденозинтрифосфорлық (АТФ) аденозин дифосфатлық (АДФ), аденозин монофосфатлық (АМФ) хәм креатин - фосфатлық (КФ) бирикпелери, хақыйқый ўақытлық затлардың пайдалы энергетикалық эффекти, аўқатлық заттың хәр бир молекуласында пайда болатуғын АТФ тин молярлық мөлшері менен белгиленеди.

Буннан басқа да, адамның энергетикалық балансын булшықет системасының жумысы дәўиринде анықланғанда, булшық ет жумысының пайдалы тәсир коэффицентин (ПТК) анықлаў оғада үлкен әхмийетке ийе. Булшық еттиң ПТК – оның белгили жумысты ислеўге кеткең энергиясы барлық кеткең энергиясының қатнасынан турады. Ол нормаль дәрежеде шыныққан адамларда жуктин салмағының характерине хәм орынланыў пәтине, адамның шыныққанлық дәрежесине байланысly келеди. Нормаль

дәрежеде раўажланған адамларда булшық еттиң ПТК 0,20 – 0,25 дәрежедеги энергияны, яғный 20 – 25% энергияны жумыстың орынланыўына жумсалып, ал қалған 75 – 80% жыллылық энергиясы түринде организмнен сарп етиледі (И.А.Држевецкая, 1983)

ЖУЎМАҚ

Спорт таярлығы - бул дене тәрбияның бир неше тәреплерин өз ишине алады. Спорт таярлық жумыслары - бул талантларды спорттың түрине сәйкес анықлаў, спорт шынықтырыў жумыслары, спорт жарыслары хәм хәр түрли илажлардан пайдаланып спорт нәтийжелигин тәмийинлеў. Булардан басқа, спорт таярлығы спортшылардың өз бетинше шынығыў орынлаўын, арнаўлы әдебиятларды таллаў, өз бетинше спорт туўралы өз билимин жоқарылатыў жумыслары жатады.

Хәр бир оқыўшының спортқа шынықтырыў жумысларынан қанаатланыўы хәм спорттың бир түри бойынша жоқары нәтийжеге ерисиўи, ең алды менен спорттың түрин таңлап алыўына байланысly. Спорт шынықтырыў сабағына қатнасыўшылардың турақлы болмаўы оқыў тәрбия жумысларын қыйынластырады хәм турақлы спорт жәмәэтин дүзиўге кесент келтиреди. Сонлықтан оқыўшылардың спорттың түрин таңлап алыўын оқыўшылар хәм тренер иретлестирип бағдарлап барыўы тийис.

Жасларды спорттың түрине бағдарлау, оқыушыларды спорттың бир түри бойынша, оның қызығыушылығын, қанаатланыуын есапқа алып спорт шынықтырыу сабағына тартыу үшін үзликсиз жүргизилетуғын жұмыс.

Спортқа бағдарлау жұмысы төмендегилерди өз ишине алады: Жаслар арасында үгит - нәсият жұмыстарын жүргизиу хәм спорт бойынша түсиник жұмыстарын жүргизиу; оқыушыларды спорттың түрлери бойынша сауатландырыу, Спортқа қызығыушылығын арттырыу т.б. жұмыслар.

Спорт таярлығының илажларының бири - бул оқыушыларды спортқа таңлау. Талантлыларды таңлағанда тренер спорт нәтийжелигине исенеди хәм спорттың кәлеген түри бойынша спорт шынықтырыу сабағында, олардың укыбы хәм искерлиги менен танысады. Бул жұмыслар басқыш бойынша алып барылады. Биринши таңлауда, болажақ спортшының хәрекетшенлик укыбын, дене дүзилисиниң өзгешеликлери есапқа алынады. Психологиялық - физиологиялық жақлары үйрениледи, ата - анасы менен танысады хәм спортқа келиу себеплери үйрениледи.

Екинши таңлауда, дәслепки қәнигелиги уақтында таланты ямаса кемшиликлери үйрениледи. Спорт шынықтырыуы уақтында бақлау нәтийжесинде дәслепки көрсеткишлерин анықлайды, жасырын мүмкиншиликлерин иске қосады. Қаншелли көп көрсеткишлери есапқа алынса қателик жибериу аз болады.

Оқыушылардың спортқа келиу себеплери, олардың ишки дуньясының спортқа деген интасын пайда етиуи хәм қызығыушылығының кем - кемнен артып барыуы. Сондай-ақ спортшы өз-өзин жетилистириуге умтылыуы, хәрекет активлигиниң артып барыуы, басқалардан артықшалығы, оның жетискеңликлерин жәмийетшиликтин мойынлауы себепши болады. Спортқа келиуиниң тағы бир себеби: атақлы спортшыларға еликлеп, шынықтырыу сабақларына қатнауы. Сондай-ақ спорт майданының үйине жақын болыуыда себепши болады.

Адамның морфологиялық өзгешеликлерин есапқа алып спортқа таңлап алыуы мүмкин. Бул, бир қатар хәрекет сапаларының рауажланыуына хәм

спортта жоқары нәтижеге ерисиўине тәсирин тийгизеди. Хәр қандай спорт адам морфологиясына хәр қандай талап қояды. Мс: Күшли ылақтырыўшы спортшы болыў ушын бойдың узын болыўы менен қоллардың узын болыўы менен қоллардың узын болыўы тийис (молот, диска х.б).

Спортқа таңлаўдың физиологиялық өзгешеликлерине қарап алыўы көп изертленбеген. Бирақта айырым физиологиялық өзгешеликleri белгили нәтиже беретуғыны анықланған. Жуўыратуғын спортшыларда анаэроблық хәм аэроблық мүмкиншилигиниң дәрежеси үлкен әхмийетке ийе. Айырым жуўыратуғын спортшылардың кислородты ең жоқары көлемде пайдаланыўына қарап спортқа деген мүмкиншилигин алдың ала болжайды. Қаншелли кислородты көп пайдаланса спортшының шыдамлылық сапасы жоқары болады.

Психологиялық өзгешеликлерине қарап спортқа бағдарлаўға болады. Спортқа таңлаўда адамның психологиялық өзгешелиги И.П. Павловтың жоқары нерв системасы искерлиги хакқындағы илимине тийкарланып тәжирийбе жолы менен иске асырады. Спорт жарысы ўақтында ең қурамалы жағдайда күшли нерв системасына ийе адам тапсырманы жақсы орынлайтуғыны анықланған. Невр системасының өзгешелиги спортқа таңлаўда исенимли дерек болып есапланады.

Сонғы жыллары генетика илиминиң раўажланыўына байланыслы, спортқа таңлаўда илимпазларды туқым куўыўшылық дерекleri көп қызығатуғын болды. Ата - аналарының бойы, салмағы хәм басқада морфологиялық белгилери балаға өтеди. Көплеген изертлеўдин нәтижесинде балалардың, қызлардың тезлик сапасының ата-аналарына уқсас екеңлиги анықланды. Статистиканың көрсетиўи бойынша жоқары дәрежедеги спортшылардың 50% туқым куўыўшылық дереклерине байланыслы екени анықланады.

Спорт шынықтырыў сабақларында спортшылардың жеке, жас өзгешеликлерин есапқа алып жұмыс көлемин иретлестирилип барыўы жоқары нәтиже береди. Шынықтырыў ўақтында улыўма таярлық хәм

жәрдемши шынығыўларды сабақтың ўазыйпасына, орынланатуғын шынығыўлардың курамалығына қарап пайдаланған дурыс болады. Сондай-ак улыўма хәм арнаўлы таярлықтың бир - биринен байланыстырылып алып барылса спортшының хәрекет сапалары жақсы раўажланды. Спортқа шынықтырыў спортшының системалы шуғылланыўын талап етеди, хәм жумыс, дем алыў интервалларының аралықлары спортшының жеке өзгешелигине сәйкес иретлестирилип барыўы тийис.

Талантлы жасларды спорт түрлерине (таңлап алған түрине) шынықтырыў жумысларының өзгешеликтери - бул дидактикалық принциптерди шынықтырыўдың ўазыйпасына сәйкес кеңнен пайдаланыўды талап етеди. Мс: шынықтырыўдың үзликсиз өткерилиўи ямаса системалы принципи: бул принципте шынықтырыў жыл бойына хәм көп жылға жобаластырылады. Соның менен бирге, дем алыў аралықлары белгиленеди. Егер 3-4 ишинде жоқары нәтийжеге ерисиў жобаластырылса, онда шынықтырыў жумысының көлеми, орынлаў тезлиги арттырылады. Жоқары дәрежели спортшылардың хәптелик шынығыўының саны 10-12ге жеткериледи. Бундай шынықтырыў сабақларының тығызлығы хәр сабақтан кейин өзине келиўин тәмийин ете алмаўы мүмкин, соның ушын жоқары шыныққан спортшылардың өзине келиў жағдайын турақлы бақлай отырып бирнешше сабақтан, белгили көлемдеги шынықтырыўдан кейин оның толық өзине келиўи есапқа алынады, шынықтырыў сабағының саны, оның аралығы белгили жағдай менен анықланады.

Спортта улыўма таярлық жумысы спортшының нәтийжесиниң жоқары өсиўи ушын зәрүрли таярлық. Хәр бир спорттың түри өзиниң өзгешелигине сәйкес хәрекет сапасын талап етеди, бул ушын денениң улыўма функционалық мүмкиншилигин хәр тәреплеме раўажландырыў керек болады.

Спорт шынықтырыўын нәтийжели иске асырыў ушын тажирийбеде бар барлық усыллар хәм илажлар пайдаланылады. Хәр бир спорттың өзгешелигине хәм ўазыйпасына қарап усыллар, илажлар таңлап

пайдаланылады. Мс: «Бир кәліпте қайталай», «өзгермели шынығыу усылы», «Жумыс көлемин, дем алыуды иретлестириу» т.б). Спорт шынықтырыу жұмысында көплеген методлар байланыстырылып комплексли түрде қолланылады.

Спорт шынықтырыуы уақтында техникалық, тактикалық хәм психологиялық таярлықлар бирге алып барылады:

Техникалық таярлық нәтийжели жарыс шынығыуларының техникасын үйрениу менен анықланады. Бул спорт қәнигелигиниң тийқары болып есапланады.

Тактикалық таярлық - бул спортшының жарыс дауамында гүрести жүргизиу усыллары хәм илажлары. Тактикалық таярлық уақтында төмендеги ұазыйпалар шешилиуи тийис: 1. Хәзирги тактиканың тийқарын үйрениу; спорттың түрине байланыслы оны иске асырыу. 2. Күшли спортшылардың тактикасы менен танысу. 3.өзине қарсылас спортшының таярланғанлығын хәм өзгешелигин үйрениу. 4. Болажақ жарыстың жағдайы менен танысу. 5.Болажақ жарыстың тактикалық планын ислеп шығыу. 6. Өткен жарысларда қолланған тактиканы таллау хәм жуумақ ислеу т.б.

Психологиялық таярлық - спортшылардың искерлигине сәйкес психологиялық қыйыншылықларды жеңил женетуғын, жеке өзгешелигин, спортшының өзине исенимин тәрбиялайтуғын педагогикалық жумыс.

Психологиялық таярлықтың көрсеткиши болып төмендегилер есапланады:

1.Жарыс нәтийжесиниң турақлығы. 2.Жарыс шынығыуларының қыйыншылығына сәйкес жумыс искерлиги. 3.Спортшының психологиялық сапасының, техникалық хәм тактикалық таярлықтың талабына сәйкес келиуи. 4.Спортшының минез күлқының турақлығы, умтылыушылығы, тез шешимге келиуи х.т.б.

Жас өспиримлерди спортқа шынықтырыу ушын хәр түрли талаптар койылады: Хәр тәреплеме дене таярлығын өткеруи, шынықтырыудың дидактикалық жақтан тәмийинлениуи, дене таярлығының өсип баратырған

жумысқа сәйкес болыуы, жоқары дәрежеге ерисиўди алдың ала планластырыў, жарыс шынығыўларының иретлестириў, жарысқа түсириўде жас өзгешелигин хәм дене таярлықларын есапқа алыў т.б.

ӘДЕБИЯТЛАР.

1. Ашмарин Б.А. (редакторлаўында) «Дене тәрбия теориясы хәм методикасы» 1979 ж (рус тилинде). М.
2. Зайцорский Г.А. Спортшының дене сапасы (рус тилинде) 1970ж М.
3. Матвеев Л.П. Спорт шынықтырыўының тийкарлары (русс тилинде) 1977 ж. М.
4. Дене тәрбия муғаллиминиң китабы (русс тилинде) В.С.Каюровтың редакторлаўында 1973 ж. М.
5. Качашкин В.М. Баслаўыш мектеептеги дене тәрбия (рус. тилинде) 1978 ж.М.
6. Оспанов П., Нурымбетов К. Дене тәрбия методикасы (методикалық қолланба, каракалпак тилинде). 1990 ж.
7. Абдиров Ч.А., Агаджанян Н.А., Северин А.Е. «Эқология и здоровье человека» Нукус, издательство «Каракалпакстан» 1993г.
8. Ажибеков М.А. «Эқологиялық физиология». Нөкис 1996 ж.
9. Альябова М.И. «Роль физической культуры в предупреждении острых респираторных вирусных инфекции у школьников». Киев, 1984 г.

10. Эҳмедов Р.Н., Мəхмудов Э.С., Алматов К.Т. и др. «Температурный стресс и развивающийся организм» - Ташкент. Университет 1993.
11. Брегг С. «Здоровье и долголетие» Москва 1996 г
12. Вайнер Э.Н. «Валеология» - Москва, «Наука» -2002 ж.
13. Иванов П.К. «Детка - оригинальное учение о природном оздоровлении человека» Москва 1975 г
14. Новиков Ю.В. «Вода как фактор здоровья» Москва 1982.
15. Петров Р.В. «Иммунология» Москва 1987 г
16. Судаков Г.В. «Функциональные системы организма» Москва 1987 г.
17. Ткаченко И. «Физиологические основы здоровья человека» Санкт-Петербург - Архангельск 2001 г.
18. Мелаева М.С. «Общая спортивная гигиена» Ташкент 2006