

**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

**Узақбаев Абаттың**

**«УҚЫБЫНА БАЙЛАНЫСЛЫ СПОРТҚА БАҒДАРЛАЎДЫҢ ӘХМИЙЕТИ»**

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. Мамбетов

Илимий басшы: Р.Шаниязов

Темасы: Уқыбына байланысly спортқа бағдарлаўдың әхмийети

Мәмлекетлик аттестация комиссиясының қарары:

**Питкерийўши** Узақбаев Абаттың питкерийў 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

## МАЗМУНЫ

Кирисиў.....	3
I. БАП. Спортқа таярлаў, бағдарлаў хәм таңлаў жоллары.....	4
1.1. Спортқа бағдарлаў.....	6
1.2. Спортқа таңлаў.....	6
1.3. Спортқа бағдарлаўдың хәм биринши таңлаўдың белгилери.....	7
1.4. Морфологиялық өзгешеликleri.....	8
1.5. Туқым қуўыўшылық дерекleri (генетикалық).....	9
1.6. Екинши таңлаўдың белгилери.....	9
1.7. Жас балалардың хәм өспиримлердин физикалық шынығыўына карай спорт түрлерине бағдарлаў .....	10
II. БАП. Спортшылардың көп жыллық таярлаў процессиндеги олардың узак ўақыт кәлиплесиў дәўири.....	21
2.1. Көп жыллық таярлықтың даўам етиўши хәм оны анықлаўшы факторлар.....	21
2.2. Хәрекетлерге үйретиў.....	28
2.3. Билим процесси қурамы.....	29
2.4. Техникалық таярлық.....	32
2.5. Спорт тактикасы.....	33
2.6. Спорт шынығыўларында психологиялық таярлық.....	35
III. БАП. Спортта болжаў жүргизиў.....	37
3.1. Спорт болжаўының методологиялық хәм теориялық тәриплиниўи.....	37
3.2. Болжаўдың тийкарғы жағдайлары.....	40
3.3. Болжаў хәм жобаластырыўды басқарыў функциясы сыпатында.....	43
3.4. Болжаўдың дурыслығын анықлаў.....	44
3.5. Болжаў усыллары.....	46
Жуўмақ.....	53
Әдебиятлар.....	55

## К И Р И С И Ў

Ғарезсиз Өзбекстан Республикасының социал экономикалық раўажланыўының хәзирги заман басқышындағы, сондай-ақ Өзбекстан Республикасы Президенти И.А.Каримовтың басламасы менен инсаният аўқалын жақалаўға хәм оларды руўхый хәр тәрәплеме раўажландырыўға үлкен итибар қаратылмақта.

Өзбекстан Республикасында спорттың жоқары дәрежеде өсиўи буның айқын дәлили бола алады.

Бизиң неше спортшыларымыз жәхән чемпионатлары, Олимпия ойынларына белсендилик пенен қатнасып жеңислерди қолға киргизди.

Әлбетте заманагөй спорттың раўажланыўы бизиң тренер-педагогларымыздан өзиниң теориялық хәм әмелий тәжирийбелереин жоқары дәрежеде жетилистириўин талап етеди.

Бизиң тренерлеримиз бурынғы усылларға тийкарланған жағдайда, спорт шуғылланыўдың таза усылларын, улыўма таза системаны ислеп шығыўы керек. бул бизиң тренерлеримиздиң өз үстинде, илимий-теориялық жақтан көбирек жұмыс ислеўин талап етеди.

Спорт таярлық процессинде ең бир баслы мәселе бул спортшылардың базалық хәм арнаўлы таярлық пайытындағы физикалық жүклемелерди дурыс бөлистириў болып есапланады. берилип атырған физикалық жүклемелер спорт таярлығының хәмме принциплериниң талабына жуўап бериў керек. Жақсы нәтийжелерге ерисиўде спортшыға көп факторлар тәсир жасайды. Мәселен оның дурыс аўқатланыўы, күн тәртиби, қоршап турған айлана, көлемли жоқары интенсивликте орынланған шынығыўлардан кейинги организмди өз қәлпине келтириўдеги илажлар, усыллар. Бул бағдарда спорт теориясының атақлы илимпазлары Б.А.Ашмарин, Г.А.Зациорский, Л.П.Матвеев, В.Н.Платоновлар көп илимий мийнетлер ислеген.

М.Б.Франктың илимий мийнетлеринде Өзбекстан шараятының ыссы климат жағдайларында спорт таярлық процесслерин басқарыўдың оптимал вариантлары кең көлемде ашып көрсетилген.

Ф.П.Сусулов 2017-жылы орта таў шараятларында өткерилген айтарлықтай жоқары дәрежеде болатуғынлығын, әсиресе буның шыдамлылыққа, спорттың түрине байланыслы екенлигин анықлаған.

Бул аэроблық хәм анаэроблық өндиристиң күшейиўиниң стандартлық жумысқа энергияның аз сарпланыўына, гипоксияға турақлылықтың күшейиўинен, унамсыз, факторлардың хәрекетлерине, турақлылықтың күшейиўинен ғәрезли олады.

## **I. БАП. Спортқа таярлаў, бағдарлаў хәм таңлаў жоллары.**

Спортқа таярлаўдын тийкарғы тәреплерин, оның орнын дурыс аңлап билиў, улыўма дене тәрбия системасында тутқан орнын 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 жумысы спорт жарыслары хәм хәр түрли кураллардан пайдаланып спорт нәтийжелилигин тәмийинлеў. Булардан басқа, спорт таярлығы спортшылардың өз бетинше шыныгыў ислеўин, арнаўлы әдебиятларды таллаў спорт үскенелерин оңлаў, шынықтырыў жумысларын өзинше таллау т.б. өз ишине алады.

Спорт таярлығы түсиниги спорт шынықтырыўына карағанда көлемлилеў. Бирақ спорт шынықтырыўы спорт таярлығының тийкарын дүзеди. Соның менен қатар спорт шынықтырыўының нәтийжелиги барлық бағдар бойынша жумыстың сапалы шөлкемлестирилиўине байланыслы. Енди соңғы

темаларда спортқа бағдарлаудың хәм спорт шынықтырыуының айрым тәрәплери сөз етиледи.

### 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 жұмысларын қыйынластырады хәм турақлы спорт жәмийетин дүзиуге кесент келтиреди. Сонлықтан да оқыушылардың спорт түрин таңлап алыуын оқытыушылар хәм тренерлер ретлестирип бағдарлап барыу тийис.

Спортқа бағдарлауда хәм таңлауда адамның сол спорттың талабына сәйкеслиги, таланты, уқыбы хәм айырым өзгешеликлерин үйрениу талап етиледи. 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 жеңил хәм жоқары нәтийжели орынлауына айтамыз.

Оқыушыларды спортқа бағдарлағанда хәм таңлап алыуда жергиликли орынлардағы спорт шөлкемлериниң мүмкиншилиги хәм спорт түриниң раўажланыу жағдайы есапқа алынады.

Спортқа таңлап алыу жұмыслары, жоқары дәрежели спортшыларды жетистириуди ўазыйпа етип койған балалар спорт метеби, спорт қәнигелигине бағдарланған интернат мектеби ушын дене тарбиясы муғаллими хәм тренерлер тәрәпинен алып барылады.

### **1.1. Спортқа бағдарлау.**

Спортқа бағдарлау оқыушыларды спорттың бір түрі бойынша, оның қызығышылығын, қанаатланыуын есапқа алып спорт шынықтырыу сабағына тартыу үшін үзликсиз жүргизилетуғын жұмыс қ. т. б.

Спортқа бағдарлау үшін төмендеги жұмыслар иске асырылады:

1.Үгит-нәсият хәм спорт бойынша түсиник бериу жұмыслары. Ұазыйпасы оқыушыларда спортқа деген қызығышылықты қәлиплестириу, искерлик интасын арттырыу.

2.Оқыушыларды спорттың түрлерии бойынша сауатландырыу, дене тәрбиясы оқытыушысы тәрeпинен мектепте сабақ уақтында хәм сабақтан тыс жұмысларда жүргизиледи. Ал, үгит-нәсият жұмыслары мектепте спорт жарысларын шөлкeмлестириу, спорт жарысларын көриу, спорт хәкқында дийуаллы газеталар аркалы иске асырылады.

3. Алдың - ала оқыушылардың уқыбын анықлау.

4. Оқыушылардың спорттың қайсы түри менен шуғылланыуды қәлеушилерди белгилеу.

### **1.2. Спортқа таңлау**

Спорттың белгили бир түрине таңлау - бул балалардың талантын бахалау хәм келешекте спорт нәтийжелигин болжау бойынша исленетуғын илажлар. Талантлыларды таңлағанда тренер спорт нәтийжелигине исленеди хәм спортшы қәлеген түри бойынша шынықтырыуға қатнағаныңа толық қанаатланады.

Биринши таңлау – бул сабақ уақтында спортқа уқыбы бар оқыушыларды анықлау, оларды спорт шынықтырыу сабақларында излеу хәм болажақ спортшы менен танысуу. Биринши таңлаудың белгилери: Хәрекетшенлик уқыбын хәм дене дүзилисинин өзгешеликлерин баклау, психо-физиологиялық жақларын үйрениу, ата-аналары менен танысуу, спортқа келиу себеплерин үйрениу т.б.

Екинши таңлаўда дәслепки қәнигелиги ўақтында талантын ямаса кемшилиги анықланады. Спорт шынықтырыўы ўақтында баклаў нәтийжесинде дәслепки көрсеткишлерин белгилейди, жасырын мүмкиншиликлерин иске қосады.

Спортшыларды таңлаў хәм таярлаў жумысларында хәр қандай жетискенликлерди таллап, келешегин болжаў салыстырмалы турде болады. Қаншелли көп нәтийжелери есапқа алынса қәтелик жиберий аз болады. Жас талантлыларды спортқа бағдарлаў хәм таңлаў ушын алып барылған жумысларда бир неше усылларды пайдаланған дурыс болады: мектеп оқыўшылары менен гүррин откериў, ири жарысларда спортшылардың хәрекет уқыбын баклаў, тест сынақларын откериў т.б.

### **1.3. Спортқа бағдарлаўдың хәм биринши таңлаўдың белгилери**

Спортқа таңлап алыў себеби: спорт шынықтырыў сабағына барыўының тийкарғы себеби адамның ишки дүньясының спортқа деген интасын пайда етиўи хәм қызығыўшылығының кем-кемнен артып барыўы.

Адамның спортқа келиўиниң тийкарғы себеплери: адамның өз-өзин жетислистрийге умтылыўы: хәрекет активлигине болған талабын қанаатландырыў: басқалардан кем болмаў ушын умтылыў жәмийетшиликтиң мойынлаўына жетисиўи: жолдаслары менен бирге барыў: адамда спорттың қандайда бир түсиник қалыўы т.б.

Спорттың түрин таңлап алыўдың сыртқы себеплери бул үгит-насият жумысларының тәсири, тренердиң шакырыўы, ата-анасының кеңеси, жасайтуғын орынға спорт сарайлары майданшаларының жакын болыўы т.б. Спортқа келиўдин басқа бир себеби: бул адамның ишки дүньясының талабына муўапық спорт искерлигин таңлап, алыўы: спорттың сол түрине қызығыўы атаклы спортшыға еликлеу (сондай болыўға әрман етиў).

#### 1.4. Морфологиялық өзгешеліктері

Адамның морфологиялық өзгешеліктері бір қатар хәрәкет сапасының раўажланыўына хәм спортта жоқары нәтийжеге ерисиўине тәсириң тийгизеди. Спорт нәтийжелигине морфологиялық өзгешеліктин тәсириң спорт антропология илими үйренеди.

Биринши басқыш дене өлшемлерин анықлаў: көкирек куўыслығының сыртқы көлеми баўдың узынлығы, дене көлеми хәм салмағы сондай ақ дене мүшелеринин салыстырмалы өлшемлери алынады (мс: неше % тутады).

Екинши басқыш адамның морфологиялық өзгешелигин, дене дүзилисин үйрениў. Хәр қандай спорт адам адам морфологиясына хәр кыйлы талап кояды. Мысалы: күшли ылыактырыўшы спортшы болыў ўшын бойдың узын болыўы менен колларда узын болыўы тийис, себеби, молотты, диқаны айландырыў амплитудасы улкейеди, тезлик куши болады. Жеңил атлетлерде аяқлардың узынлығы хәр кыйлы, олар барьерден жуўыратуғынларда. Узын, ал морофонларда киши болыўы. Узын бойлы хәм ауыр салмақтағы адамлар ушын гимнастика мене шуғылланыў қыйын турады.

Морфологиялық көрсеткишине қарап спортты болжаў хәмме ўақыт дурыс нәтийже бере бермейди. Адамның бойын болжаўды турақлы белги болады. Егер 8-9 жасларда балалар биринен бири узынлаў болса көбинесе усы турақлылықты 18-19 жаска шекем саклайды. Бирак, жас өспиримлердин ер жетиў дәуринде денеде өзгерислер болып, спорт нәтийжелиги төменлейди.

Физиологиялық өзгешеліктері: спортқа физиологиялық белгилери бойынша бағдарлаў хәм таңлаў илажлары жеткиликли изертленбеген. Мс: Жуўыратуғын спортшыларда анаэроблық хәм эроблық мүмкиншилигинин дәрежели улен әхмийетке ийе. Айырым жуўратуғын спортшылардың кислородты ен жоқары көлемде пайдаланыўына қарап спортқа деген мүмкиншилигин алдың ала болжайды. (қаншелли көп пайдаланса оның шыдамлығы жоқары болады).

Психологиялық өзгешеліктері: спортқа таңлаўда адамның психологиялық өзгешелиги И.П. Павловтын жоқары нерв системасы

искерлиги хаққындағы илимине тийкарланып тэжрийбе жолы менен иске асырады. Спорт жарысы ўақтында ең курамалы жағдайда да күшли нерв системасы тапсырманы жақсы орынлайтуғының анықлаған. Айырым психологлар (Б.М.Теплов) жақсы ямаса жаман нерв касийети болмайды, ал хэр адам өзинин нерв системасына байланыслы, хэр кыйлы жағдайга өзинше бейимлеседи. Баклап қарағанда ен жоқары дәрежели спортшылардың арасында да ази нерв системасындағы адамлар ушрасады. (Өсиресе кыска ўақытта талап ететуғын спортта). Невр системасының өзгешелиги спортқа таңлаўда исенимли дерек болып есапланады. Себеби: омир бойына аз өзгереди.

### **1.5. Туқым куўыўшылық дереклери**

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

### **1.6. Екинши таңлаўдың белгилери**

Жоқары дәрежели спортшы болып шығыўына, жаслардың спорттағы дәслепки нэтийжелери, спорт нэтийжелигинин осип барыўы, хэр тэреплеме таярлығы хэм спорт нэтийжесинин турақлылығы далийл бола алады.

Дәслепки нэтийжелигинин дәрежеси хэрекет сапасының раўажланыўы менен анықланады. (жуўырыўшыларда орта хэм узақ аралыққа секириўшеңлиги, шыдамлылығы х.т.б.) спорт техникасы бойынша көрсеткиши, тактикалық уқыбы, шынықтырыў жумысына бийимлесийи, жоқары жумыс искерлиги, тез өзине келиўи мүмкиншилиги, жарыс ўақтында

психологиялық тұрақтылығы т.б. Спорт нәтижелілігінің осіуі тезлігі спортшының жақсы раўажланғаны тұрақты дерек береді. Соның менен бірге нәтиженің тийкары болған хәрекетшенлік хәм психологиялық сапасы есапқа алынады.

Спорт нәтижесінің тұрақтылығы, жарыстарда жоқары көрсеткішке ерисетуғынлығы туўралы исендиреді: жарысқа тұрақтылығы тайынлығы, шынығыўдың техникасы менен орынлаўының тұрақты, тұрақты алға илгерлеўшенлігі т.б.

### **1.7. Жас балалардың хәм өспиримлердің физикалық шынығыўына қарай спорт түрлеріне бағдарлаў**

Балаларды хәм жасларды спорт түріне таңлаў бул шыпакерлердің, тренерлердің хәм ата-аналардың қурамалы жұмыстары болып есапланады. Спорттың түрін дурыс таңлаў ауырыўшылық профилактикасын белгилеўде хәм спортта жақсы нәтижелерге ерисиўдің тийкарғы қуралы болып есапланады. Таңлаған спорт түріне тұрақты қызығыўшылықтың артыўы спортта жетіскенліклерге алып келеді. өспиримлердің жеке айырмашылықтарына тән спорт түрі таңланады. Тийкарынан алғанда хәр бир спорт түріне жарамлы балаларды таңлап алыў спорт ориентациясының мақсети болып есапланады.

Спорт шыпакери хәр тәреплеме спорт түрлерінен хабары болып олардың айырмашылықтарын, қыйыншылықтарын спорттың топарлық түріне қатнасып жеке спортқа қатнасының айырмашылықтарын билиўи керек. Соны да айтыў керек, жас спортшылардың қызығыўшылығы тұрақсыз болып келеді. Соның ушын да спорт түріне таңлағанымызда баланың жеке психологиялық өзгешеліклеріне, физикалық раўажланыўына, ақыл хушының интеллектуаллығына итибар берилиўи тийис. Спорт шыпакери балалардың ден саулығын тексергенде оның анатомиялық, физиологиялық өзгешеліклеріне жас өзгешеліклеріне итибар бериліуі керек. Ерте өсип ер

жеткен өспірім акселерат дәслеп сүйек системасы тез раўажланады, соның менен бир қатарда хәрекет етиўшилиқ уқыбы да артады хәм соң тоқтайды. әсте өсиўши ретордантта қарама қарсы картина көзге тасланады хәм кейинрек бирден кбтилмегенде ириленип толысып акселераттында озып кетеди. Буларды есапқа алмасаң қәте болжақ келип шығыўы мүмкин. Физикалық раўажланыўдың темпин анықлаў ушын балаға анық 1,5-2 жыл муғдарында бақлаў жүргизилиўи керек. Спорт пенен шуғылланыўды баслаўда жас өзгешеликлерине қарай айырыў ең актуал проблемалардан есапланады. Бул жөнинде спорт қәнийгелериниң де белгили бир қыйлы пикирлери жоқ. Спорт шынығыўлары ушын жас нормалары номери (1-таблицада көрсетилген).

**Хәр бир спорт түрлери бойынша шуғылланыўды баслаў хәм қәнийгелестириўдиң жас нормалары.**

1 - кесте

Спорт түри	Жасы	
	Басланғыш таярлық	Шынығыў сабақлары (қәнийгелестириў)
Акробатика	8-9	10-11
Бадминтон	10-12	12-14
Баскетбол	10-12	12-14
Батут	9-11	11-13
Бокс	12-14	14-15
Гурестиң барлық түрлери	10-12	12-14
Суў полосы	10-12	12-14
Волейбол	10-12	12-14
Велосипед жарысы (трек, шоссе)	12-13	14-15
Спорт, гимнастикасы:		
Балалар	8-9	10-11
№ызлар	7-8	9-10
№5ркем гимнастика	7-8	9-10
Ескек есиў (академиялық)	10-11	13
Ескек есиў (байдарка, каноэ)	11-13	13-15
Ат спорты	11-12	13-14
Конькиде жуўырыў спорты	10-12	12-13
Жеңил атлетика	10-12	13-14
Лыжа	9-11	12-13
Лыжа спорты	9-11	11-12
Таў лыжа спорты	8-10	10-12
Трамплинен секириў	9-10	12-13
Паруслық спорт	9-11	11-13

Жүзиў	7-8	8-10
Суўға секириў	8-10	10-12
№ол тобы	10-12	12-14
Жана спорты	11-13	13-15
ОЗ атыў	11-13	13-15
Заманагөй 5 гбреслик	10-12	12-14
ОЗжай атыў	11-12	13-14
Теннис	7-9	9-11
Стол тенниси	7-9	9-11
АЎыр атлетика	13	14-15
№ылышласыў	10-12	12-14
Фигуралық музда сырғанаў	7-9	9-11
Шайбалы футбол хәм хоккей	10-11	12-13
Топлы хоккей	10-11	11-12
Шахмат хәм шашка	9-12	11-14

Деген менен спорта ертерек шынығыўды баслаў мақсетке муўапық емес деген пикирлериде бар. Тексерийўлер соны көрсетеди, - спортта нәтийжеге ерисиў балалық хәм жаслық дәўирде ерискен табыслар, блкейгеннен кейин жоқары нәтийжелердиң гиреўи болмаўыда мүмкин. Тек айырым жас спортшылар блкейгенде де жоқары нәтийжелерди көрсетиўи мүмкин. Ерте нәтийжеликке ерисиў тезисы бул толық дурыс пикир деп айтыўға болмайды, атақлы спортшы машақатлы хәм қыйын шынығыўлардан кейин жоқары дәрежеге көтериледи. Спорттың белгили бир түри бойынша жоқары хәм жетискенликке ерисиў ушын ең қолайлы жасты хәм қолайлы спортлық стажға ийе болыўы керек.

Спорттың хәр бир түрине тән болған спецификасы болғанлықтан, оны ерте баслаў қәнийгелестириў ушын, сол спорттың шынығыў мүддетлери, жоқары жетискенликлерге ерисиў. Мүддетлери спортшының өзиниң жас зонасына ийе деп тастыйыЗлайды (В.И.Чудинов).

Сондай да ибара бар, хәр қыйлы спорт түри менен турақлы шынығыў мүддетиниң муғдары биологиялық нызамлылық, онтогенезде адамның хәркетлениўшилиқ сыпатының раўажланыўына спортқа қәнийгелесиўшилиқтиң хәр қыйлы мүддетлерине, спорт түрлерине тән

шынығыулардың максималъ дәрежесине хэм соған тән болған жас зонасына байланыслы болады.

Шынығыудың дәслепки басланыуынан оның мастер спортқа шекемги дауамлылығы.

Спорт түри	?ақыт жыллар	
	Еркеклер	*аяллар
Акробатика	7,2	6,4
Бокс	5,8	-
Классикалық гбрес	5,7	-
Велосипед спорты:		
Шоссе	5,7	4,2
Трек	6,0	4,9
Суу полосы	7,5	-
Волейбол	8,5	8,0
Гимнастика:		
Спортлық	7,7	6,8
КӨркемлик	-	7,3
Академиялық ескек есиу	5,2	5,2
Коньки спорты	6,8	5,5
Жеңил атлетика	5,8	5,5
Лыжа спорты	7,7	7,6
Жүзиу	5,3	4,4
Хэзирги заман пятиборыш	6,8	-
Теннис	9,0	7,3
АУыр атлетика	6,9	-
№ылышласыу	6,8	6,2
Футбол	7,6	-

қоу0-қоуу жыллардағы дүнья жүзиндеги хэм олимпиададағы ең жақсы жууырыушылардың орташа жаслары.

3 - кесте

Дистанция (м) Аралық (м)	Дүнья жүзиндеги жууырыушылардың орташа жасы	Олимпиада ойындарындағы жеңимпаз болған жууырыушылардың орташа жасы
100	23,7	23,7
200	22,5	23,8
400	23,5	24,2
800	23,8	24,3
1500	24,8	24,8
5000	26,6	27,3
10000	27,5	27,1

Бир түрдеги спортта максималъ жетискенликлердің жас зонасы турақлы болады. Соны да айтыу керек, спортта жетискенликлерге ерисиу

процессинде күшли спортшылар жоқары квалификациялық спортшылар өсип жетиседи.

Спорт шыпакери спортшыны нәтийжели таңлап алыўда, сол спорт түри хәм оның өзгешеликлеринен анық хабары болыўы керек. Күшли спортшының теориялық моделин қурыў жеткиликли дәрежеде алып барылып атыр. Бул барлығынан бетер элит топардағы спортшылардың морфологиялық артықмашлықларына тийисли.

хақыйқатында да қыйыншылығы сонда, спортшының морфологиясына баха бериў хәр қыйлы дәрежеде болып атыр. Бул жағдай бирден бир спорт конституциясының проблемаларына да байланысly. Егерде жоқары квалификациядағы спортшының антропометриялық мағлыўматларын элитлик дәрежедеги спортшының сол спорт түри бойынша морфометриялық модели деп қарасақ, онда сол дәрежедеги спортшының конституциялық артықмашлығы деп қараўға болмайды.

Хәр қыйлы көз қарасларға қарамастан бәри бир жоқары квалификациялы спортшының морфотини бойынша моделлик характеристикасы спорт ориентациясында хәм спортшыны таңлап алыўда женимли критерия болып хызмет етеди. Усы уақытқа шекем жас аспекти бойынша соматиплик турақлы қатнастағы артықмашлықлар, ересек адамлардағы соматотиптиң балалар өспиримлер, жаслар арасында турақлы қатнасы хаққында белгили бир пикир жоқ. Элит топардағы спортшының морфологиялық модели көрсетилген.

Спортшының физиологиялық айырмашылықлары, морфологиялық айырмашылықларына қарағанда оншелли емес, бирақ олар жоқарғы класстағы спортшыларға характерли. Солай етип ВМК (МПК) оларда 94 мл мин денениң 1 кг салмағына, ал спортшының брадикардия көрсеткиши төменлеп,  $w_i$  мәртебе 1 мин жүрек соғыўына түсиўи мүмкин. Жоқарғы

класстағы спортшының жас спортшылар менен салыстырмасы кестеде көрсетілген.

Спорт шыпакери жоқарғы класстағы спортшының психофизиологиялық айырмашылықтарынан хабары болыулары керек. Хәр қыйлы спортлық жарыстар жағдайларында хәм басқада ситуацияларда спортшының жеке тәртибин, пейилин, орайлық нерв системасының хызметин анықлап береді. Бул мәселени аңлау қурамалы хәм салыстыруу қыйын болғанлықтан, нерв системасы спорт жетискенликлери жөнинде хәр қыйлы пикирлер бар. Ең жоқары класстағы спортшының модельлик характеристикасын өз қурамалылығы, комплекслиги, көп тәреплиги хәм оған тийисли болған элементлерин билиу, жас спортшының белгили бир муғдарда спорт жетискеншиликлерин олимпиада ойындарына жеңил атлетика бойынша қатнасуушылардың (еркек) орташа мағлыұматлары.

4-кесте

Жеңил атлетика түрлери	Дене узынлығы, см	Дене массасы, кг	Аяқтың узынлығы, см	Молдың узынлығы, см	Ийин диаметри, см	Бел жанбас диаметри, см	Ийин айналасы, см	Бел айналасы, см
<b>Жууырыу:</b>								
q00-w00м	176,6	71,6	83,1	76,7	41,0	28,5	29,1	57,2
200 м	185,4	75,6	88,8	80,5	41,4	29,5	28,6	51,0
i 00 м	180,5	68,9	87,7	79,8	41,4	29,3	27,0	53,0
qt00 м	180,5	68,9	87,7	79,8	41,4	29,3	27,0	53,0
5000-10000 м	174,4	60,8	83,2	77,0	39,2	28,1	25,2	50,5
110 м с/б	182,8	78,4	97,7	81,3	42,1	28,6	30,3	58,1
400 м с/б	180,6	71,0	86,6	79,3	41,5	28,5	28,0	55,6
3000 м с/п	179,2	64,8	86,2	78,9	40,7	28,9	24,9	50,1
Марафон	171,1	59,9	81,6	75,9	39,8	28,3	24,9	49,9
Журиу	177,0	66,6	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
<b>Секириу:</b>								
жоқарыға	188,1	76,7	91,0	82,8	41,8	29,8	26,4	52,7
Узынлыққа	181,5	71,5	87,8	79,4	41,4	30,3	28,3	55,8
Алты	186,0	78,4	87,3	80,1	43,4	30,0	31,3	58,3
уш	183,1	71,6	86,7	79,7	41,4	28,7	26,9	55,8
<b>Ылақтыруу:</b>								
Дискти	192,4	105,7	90,8	88,0	46,0	33,0	37,4	67,6
Найзаны	186,5	92,9	88,4	83,6	45,3	31,3	35,0	62,1
ядроны	190,8	105,8	89,9	84,2	46,0	32,1	37,6	67,0
балғаны	188,8	101,3	91,9	84,2	44,4	31,6	34,9	67,0

7-14 жастағы жас гимнастикашылардың хәм 15-23 жастағы (еркек) жоқары квалификациялы гимнастикашылардың айырым орташа мағлыўмат.

5- кесте.

	Жасы	Изертленүүшилер диң саны	Бойының узынлығы м		Дене салмағыкг		Салыстырм а күш		Жумыс Зууатлылығы (ВТ)		Реакция тезлиги, м/с	
			х	sx	х	sx	х	sx	х	sx	х	sx
Жас гимнастика шылар	7	3	125,0	0,8	24,0	0,8	13,2	1,1	2,5	0,9	334,3	35,1
	8	9	126,0	6,1	25,5	3,5	13,2	1,0	3,5	2,0	317,3	23,5
	9	19	131,1	5,3	27,8	3,0	12,8	1,5	3,8	2,7	292,6	28,1
	10	20	132,9	4,6	29,4	2,9	12,3	1,1	5,8	4,7	291,3	22,0
	11	13	139,4	7,3	32,6	4,1	13,8	1,5	8,3	3,2	287,4	40,4
	12	17	140,3	3,9	33,3	2,6	13,7	1,9	10,3	6,9	266,7	34,9
	13	8	145,8	2,9	36,6	2,5	14,0	0,9	16,4	6,5	252,2	25,0
	14	9	149,4	3,2	39,0	2,6	15,3	1,2	27,2	10,8	236,2	15,4
Жоқары квалифика циялы гимнастика шылар	15	3	157,1	4,3	49,8	3,5	14,7	1,1	28,7	5,5	250,3	7,5
	16	4	166,0	2,5	59,3	3,1	13,6	1,0	34,8	8,9	279,9	16,8
	17	6	168,3	2,9	61,8	7,0	13,9	1,2	37,5	12,2	270,5	16,2
	18	4	170,0	4,3	66,0	2,2	14,2	1,0	40,1	12,8	268,5	17,8
	23	4	167,7	4,2	71,5	7,8	14,5	1,0	39,8	4,3	252,2	25,1

Ийелеўде жарамлылығын анықлаўда гарант бола алмайды (Сахновский К.П. 1985, Тахвинский С.Б. 1985, Гужаловский А.А. 1986).

Соны да билиў керек, қайсы экстрокласстағы спортшының үлги характеристикасы балалықтан пайда болған болса, турақлы салыстырмалы, тренировканың тәсирине кем байланыслы ямаса керисинше, көп даўам еткен тренинг тәсиринде өзгериўи мүмкин. Бундай мағлыўматларды әмет дәрежедеги спортшының пайда болыўын бақлаў, туўылғанынан баслап ең жоқарғы спорт шықларына көтерилгенге шекемги спорт жолын хәм басқа да себеплерин билиў хәм анықлаў сийрек гезлеседи. Оннан да басқа жеке

өзгешеликлерин спортқа болған талапты улыўма ызыамлы кубылыс деп кабыллана бермейди. Бундай мағлыўматлар айырым ғана белгили атақлы спортшыны анализлегенде, айырым туўысқан аға-инимлердин, апа сиңлилердин, егизеклердин үлкен спортқа кирип келгенин. Тексергенимизде, сондай-ақ шапқы атлар, ийтлерге эксперимент жасалғанда алыныўы мүмкин. Булар жақа илим спорт генетикасы онтогенез аспекте, нәсил куўыўшылықты анықлаўда экстрокласстағы спортшының морфологиялық, физиологиялық, психологиялық өзгешеликлерине, көрсеткишлерине таянған халда илимге тийкарланған спорт ориентациясы хәм барлық этаптағы спорт таңлаўы жүргизиледи.

Қандай да бир белгиниң, сондай ақ адам онтогенезинде турақлы ямаса турақсыз белгилер узақ мүддетте айырым адамлар топарын, бир қанша жыллап, бир мәртебе ямаса узағына егизеклерди тексерийў шаңарақларды тексерийў балаларды кабыллаў усыллары, хайўанатларға модельлеў, генетикалық реңлерге белгилеў хәм тағы да басқа биохимиялық, цитологиялық тексерийў усыллары қолланылады. Усыларға байланыслы ббгинги күндеги топланған материалларға сүйене отырып спорт ориентациясына сәйкес спорт түрине таңлап алыўға болады.

Солай етип, балаларды спортқа таңлаў, спорт ориентациясы, әсиресе спортқа таярлаўдың басланғыш этабы бойынша илимпазлардың (Шверц В.Б, Хрущев С.Б. 1984) бир қатар морфологиялық, физиологиялық хәм психологиялық тексерийўлери, көрсеткишлери хәм усыллары қолланылады.

Пубертат дәўирине шекем белгили муғдарда нәсиллик дене массасының муғдарына бейим болады. Май тоқымалардан айырылған денениң массасы актив масса аталып спортта жоқары болжақ белгиси болып есапланады. Жоқары класстағы спортшының булшық етик микроскоп жәрдемінде тексергенде стаиерлер хәм спринтерлер қурамы туп тийкарынан «жылдам» хәм ҳәрекетлениўши булшық ет талшықларынан парк қылады.

Солай етип, адамның скелет булшық етлериниң талшықларының қурамы белгили дәрежеде генетикалық факторлар менен детерминацияланады.

Соңғы жағдай спорт түрлерін таңлауда хәм спорт ориентациясында көплеген кыйыншылықтарына қарамастан айырым проблемаларды шешиуде кең мүмкиншиликлер алыуға жәрдем береді.

Хәзирги уақытта бул усылға көбирек мийнет талап етилгенлиги ушын, әмелиятта аз пайдаланылады.

Генетикалық тексеріулер соны көрсетеді, себеби нәсиллик факторлар белгили дәрежеде булшық ет хызметиниң энергиялық тамийнатын детерминация қылады, сондай-ақ булшық ет жұмысының аэроблы хәм аэробсиз халда энергия тәмийнлеушиси болып есапланады.

Адамның шыдамлылығы (МПК мағлыұматы) бойынша шекте детерминацияланады хәм таңлау критериясы болып хызмет етеді, адамның физикалық сапасы, спорт нәтийжелерине ерисиуде жетекши роль ойнайды. Булардан басқа спорт түрлерін таңлауда басқа физиологиялық критериялардың бири организмге кислород жетиспеушилигине индивидуаллық шыдамлық болып есапланады. Кислород жетиспеушиликке шыдамлық булда спортшының перспективалылығының белгили бир критериясы болып есапланады. Бул жағдайды тексергенимизде генетикалық модель адамда гипоксия хәм гиперкапниге шәртли бейимлесиушиликке алып келеді.

Психологиялық өзгешеликлердиң нәсилликке қатнасы жоқары спорт жетискенликлерін ийелеуге оншелли унамлы тәсир жасамайды. Соны да айтып өтиуимиз керек, жас спортшыны таңлауда тийкарынан тренер көбинесе жеке интуициясы бойынша таңлайды. Спорт шыпакери тек ғана спортшының ден саулық жағдайы хәм жұмысқа деген қабылетиниң диагностикасы менен ғана шуғылланбауы керек. Спортшының жұмыс қабылетін анықлау сол моменте, сол спорт түрине стандартқа салыстырмалы халда анықланады. Спортта жарамлылығын анықлау жұмыс қабылетиниң мүмкиншиликлерін бурынырақ алдын ала билиу мақсетинде жүргизиледи. Буның ушын өткен тренингтиң характерін хәм қаншелли

дауам еткенлигин, қайталаныуын, интенсивлигин хәм спецификасын есапка алыу зәрүр.

Қайталап тексириу жолы шынығыудың характерине тән динамикалык өлшеми менен белгилениуи керек. Спортқа жарамлылығын анықлаудың өз спецификасы болып, спортқа таңлаудың көлемине байланыслы болады. Мектеп спортында спортқа шуғылланыудың қарсы көрсетпелерин анықлаудың өзи жеткиликли. Булардан басқа шынығыу дәуиринде жарақатланыушылықтың алдын алыу, шыпакерлик қадағалау жүргизиу х.т.б. Балалар спорт мектебине таңлау жүргизиудің процесси қурамалы хәм қыйынлау болады. Шыпакер баланың өзи таңлаған спорт түрине спецификасына сәйкес физикалык көрсеткишлерин хәм оның сапасын тексериуи керек. Оның ушын сол спорт түринің спецификасын (сәйкес физикалык көрсеткишлерин) жағдайына тийисли болған усыллардан пайдаланады.

Спорт шыпакери спортшыға бақлау жүргизип, белгили уақытларда қадағалап, сол спортқа сәйкес келетуғынлығын, я болмаса басқа түрдеги спортқа қәнийгелестириу кереклигин, егерде балада басқа спортқа жарамлы хәм қолайлы болған перспективалар болса, усыныслар етиуи мүмкин. Шыпакер баланың яки өспиримнің спортқа деген қызығыушылығын үйренип барыуы зәрүр. Соны да айтып өтиу керек, спортшының талантының ашылыуы тек ғана шынығыу арқалы болады. Соны да умытпаслық керек: спортқа жарамлылығын анықлау - бул тек сол спортқа сәйкеслик критериясын излеп қоймастан, қарсы көрсетпе (антикритериясына) бақа бериу керек. Солай етип, тек дени сау бала, өспиримлер көп жыллап спорт пенен табыслы шуғылланып, өзинің шеберлигин арттырып жоқарғы спорт шыңларына көтерилиуи мүмкин. Шыпакердің ұазыйпасы жас спортшының жарамлылығын анықлауда көрип турғанымыздай көп түрли, деген менен басқалардан гөре тийқарғысы ден саулық жағдайының аұхалы, спортшының функционаллық раұажланыуын бақалау хәм оның келешек перспективасының өзгерисин үйрениуден ибарат.

Генетикалық тексеріулерден топланған мағлыұматларға сүйене отырып, спорт ориентациясы, спорт түрін таңлауда төмендегі көрсеткішлер предикантлар қолланылады.

q. Морфологиялық көрсеткішлер: дене ұзындығы бойы, салмағы массасы. Дененің ұзындық 5лшемлери; отырғандағы бойы, қол хәм аяқтың ұзындығы; дененің актив массасы, скелет булшық етинің талшықларының қурамы.

w. Физиологиялық көрсеткішлер: өкпе сыйымлылығы (%С), минутлық дем алыу көлеми (МДК) (q кг дене массасына)

Кислород жетіспеушілікке шыдамлылық (гипоксия) хәм қандағы СОw ге сезіушенлік, жүрек қысқарыуының жийилигі тыныш жағдайда (брадикардия).

Жүрек қысқарыуының жийилигі (ЖҚЖ)нің физикалық нағрузқаға реакциясы;

Субмаксималь қуұатлықта (проба РWСqu0)

Кислородқа болған максималь талап (КМТ)

e. Моторика көрсеткішлери: хәрекет тезлігі (темпинг тест) ийилеушілік, енкейіушілік (алдыға).

Вестибуляр турақлылық (теңсалмақлықты сақлау, бир аяқта, оң шеп аяқта, белде жабық көз бенен, ориентирлік сыртқы кеңлікте)

r. Психофизиологиялық көрсеткішлери: орайлық нерв системасының өзгешіліклери (хәрекетленіушілік, теңсалмақлықты сақлау күши).

Темперамент өзгешеліклери (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик) хәм жеке өзгешеліклери (турақлы эмоциональ аұхалы, экстра ямаса интервертив жеке бағдарланыушылығы х.т.б)

## **II. БАП. Спортшылардың көп жыллық таярлау процессіндегі олардың ұзақ уақыт кәлиплесіу дәуири.**

### **2.1. Көп жыллық таярлықтың дауам етиуіши хәм оны анықлаушы факторлар.**

Көп жыллық таярлықтың дүзилиси хәм дауам етиуі ұақты көп түрли факторларға бөлинеди:

Спорт түриниң арнаулы бағдарына:

Спортшының рауажланыу кәсийетлериниң индивидуаллығына:

Таярлық процессиниң кәсийетлерине байланыслы. Көп жыллық таярлықты режелестириу. Жоқары спортнәтийжелерин көрсете алатуғын шегараларына қарап да анықланады.

Көп жыллық спорт таярлығы 5 дәуирге бөлинеди:

- басланғыш таярлық;
- дәслепки базалық таярлық;
- арнаулы базалық таярлық;
- индивидуал мүмкиншиликлерди максимал рәуиште әмелге асырыу;
- ерисилген нәтийжелерди сақлау;

#### **1. Басланғыш таярлық.**

**Уазыйпасы:** Балалардың ден саулығын беккемлеу:

- Хәр тәрәплеме физикалық таярлыққа еристириу;
- Физикалық рауажланыуындағы кемшиликлерди жоқ етиу;
- Таңланған спорт түри бойынша техникасына үйретиу;

**Қураллары:** Хәр түрли спорт түрлери хәм хәрекетли ойындардан дүзилген шынығыулар.

Бу этапта шынықтырыулар үлкен физикалық хәм психологиялық жүклемелер менен жобаластырылмауы керек.

Техникалық таярлық: Хәр қыйлы спорт түрлериниң техникалық элементлерин, хәмде таярлық шынықтырыўларын үйрениў.

Бул этапта хәркет техникасын турғынластырыў шәрт емес, бирак ийелеўге қаратыў, соның ушын бул этапқа хәр тәреплеме техникалық таярлықты жүзеге шығарады.

Шынықтырыўдың даўам етиў уақты 30-60 минут

Хәптедеги шынықтырыўлар саны 2-3 мәртебе

Жыллық жұмыс көлеми 100-150 саат

Егер бул этап 3 жылға шекем созылса:

1 – жыл -80 саат бул 6-7 жастан баслап  
шуғылланыўына кирискен балалар ушын.

2 – жыл 100 саат

3 –жыл 120 саат

Егер бала 9-10 жастынан шынығыўлрға келиўди баслаған болса, бул этаптың даўам етиўи 1,5-2 жыл. Жұмыс көлеми 200-250 саатқа тең.

## 2. Дәслепки базалық таярлық басқыш.

Ўазыйпалары: организмниң физикалық мүмкиншиликлерин хәр тәреплеме раўажландырыў, ден саўлығын беккемлеў, физикалық раўажланыў хәм физикалық таярлық кемшиликлерин жоқ етиў, хәркет потенциалын (соның менен бир қатарда енди болатуғын қәнийгелигине сай келетуғын) әмелге асырыў.

Әсиресе дыққатты жас спортшыларды мақсетке муўапық рәўиште көп жыллық спорт таярлығына қызықтырыўды айтыўға қаратылады.

Таярлықты бағдарына арнаўлы шынықтырыўларды кең көлемде хәр тәреплеме ислетиў. Бул болса келешекте спортщыны қәлиплестириўде жақсы шәрти болып есапланады. Хәр қыйлы спорт түриниң материалына тийкарланып техникалық таярлыққа үлкен әхмийет бериледи. Физикалық таярлық болса, тезликти, координациялық қәбилиетлерин хәмде ийкемликти тәрбиялаўға қаратылады.

### **3. Арнаўлы базалық таярлық басқышы.**

**Ўазыйпалары:** Хәр тәрәплеме таярлықты даўам еттириў (басқыштың биринши ярымында): көбирек кәнийгелигине қаратылады.

**Қураллары:** Функционал потенциалды раўажландырыўға қаратылған, болажақ спринтерди, аўыр атлетикашыларды, гимнастларды хәм т.б. базалық таярлығы жарысларының өзине сай қәсийетлерине қарап дүзилиўи шәрт.

### **4. Индивидуал мүмкиншиликлерди максимал рәўиште әмелге асырыў басқышы.**

**Ўазыйпалары:** Спорт түрлериниң максимал нәтийжелерине ерисиў, максимал рәўиште пайдаланыў.

Шынығыўлардың көлеми хәм интенсивлигиниң қосылған суммасы максимал рәўиште питкериледи хәм жоқары жүклемени шынықтырыўлар саны көбейеди. Шынығыўлар саны 15-20ға шекем жеткерилиўи, психологиялық, тактикалық хәм интеграл таярлықлардың салмағы асыўи шәрт. Индивидуал мүмкиншиликлерди максимал рәўиште әмелге асырыўда оптимал жас шегараларына туўры келиўи шәрт. Этаптың даўам етиўи ўақты, спорт шеберлигиниң пайда болыўына, я болмаса өз алдына номерлердиң дәстүр таярлықларына байланыслы. Мәселен: 100-200 м жүзиўде еркеклер 3-4 жылда мастерлық орынлаған болсада, (хаяллар 1-3 жыл) жыллық интенсивли тренировкадан кейин ғана Халық аралық мастер атағына ийе болыўи мүмкин.

Олимпия ойындарына 2 жыл қалғанда болажақ еркек чемпионлар (100-200 м жүзиў) өз нәтийжесин 1,5 секундқа, хаяллар болса 3 секундқа асырады, бул тенденция басқа спорт түрлерине де тийисли.

### **5. Ерисилген нәтийжелерди сақлаў басқышы.**

Спортшы менен индивидуал жұмыс ислеўи менен характерленеди. Бул болса төмендегилер менен анықланады. Бириншиден: Спортшының үлкен тәжирийбеси (тренировка хәм жарыс) хәр қыйлы шараятта терең билимди, керекли қуралларды жарыс искерлигине керек болған методларды тез

анықлап алады. Екіншіден: Жастың өзгеріуі органлар хәм системалар алдыңғы дәуірдеги жоқары жүклемелер, бул этаптағы жүклемелер көбейттириуіге, тап сол дәрежеде ушлап турыуыда жол қоймайды. Соның ушын функционал потенциал хәм қәлиплесіу мүмкиншиликлери пәсейеди. Ал бул өз гезегинде, жеке шеберликти асырыу ушын жеке резервларды излеуді талап етеди.

- функционал мүмкиншиликлеринен ерисилген дәрежеде алдыңғы, яки киширек тренировка көлеминде ушлап турыу;

- техникалық шеберликти жетилистириу;

- психологиялық таярлықты асырыу;

- физикалық хәм функционал таярлықтағы айырым қәтелерди жоқ етиуде есапқа алыныуы керек көп жыллық таярлықтың бул этаптағы спротшының хәр қыйлы тренировка куралларына көнлигиуі болып есапланады. Соның ушын алдыңғы дәуірдеги жобаластырыудың, курал хәм методлар менен спорт нәтийжелерин ушлап тура алмаған ушын тренировкалардың жақа формаларын хәм методларын табыуға тууры келеди. Бул этаптың характерли өзгешелиги, 17-20 жастағы жас спротшылар хәм 30-35 жасқа кирген ветеран спротшылар жарысларға қатынасады. Бул өз гезегинде жаслық (жоқары дәрежедеги физикалық таярлықты) дәуиринде ерискен нәтийжелерин хәмде жетискен жоқары жарыс искерлигине ийе тәжирийбелерди бирлестиреди.

Көп жыллық таярлық процессинде жүклемелер динамикасы өзиниң оптимал вариантларын табыуы керек.

Көп жыллық таярлық процессин рационал дүзиу ушын оның хәр қыйлы түрлерин мақсетке мууапық рәуиште салыстырмалылығын анықлау зәрүр.

Басланғыш таярлық этапында тийкарғы орынды улыума хәм жәрдемши таярлық шынығыулар ийелейди.

Дәслепки базалық таярлық көлемі асады хәм улыума таярлық көлеминиң 80-90 % қурайды. Арнаулы таярлық болса 15% дөгерегинде болады.

Индивидуал мүмкиншиликлерди максимал рәуиште әмелге асырыу этапында арнаўлы таярлық 60% хәм оннан да артық процентти курайды. Ерисилген нәтийжелерди сақлау этапында улыўма таярлық минимумға түсириледи.

1-таблица

100-250	350-500	600-800	900-1000	1200-1400
В 5	15	40	60	65
Б 45	50	40	25	25
А 50	35	20	15	10
Басланғыш	ДӘслепки базалы таярлық	Арнаўлы базалы	Жеке мүмкин. максим. әмелге асырыу	Ерисилген нәтийжелерди сақлау

↑ ↑ ↑ ↑ ↑

Таярлық басқышлары

Улыўма (А), жәрдемши (Б) хәм арнаўлы (В) таярлықты көп жыллық шынығыулар процессине қарағанда. (Н.Плотов.)

Микроцикллар ишинде көргенимиздей организмның функционал мүмкиншиликлери тиклениуи бир неше сааттан, бир неше күнлерге шекем дауам етиуи мүмкин еди. Оның ушын кейинги микроцикл алдыңғы жүклемеден қалған шаршау есабынан организмди қайта тиклеуға қаратылған болыуы мүмкин.

Классификациялы спортшылардың хәзирги күндеги тренировкалардағы қызғын барысы, өз алдына микроцикллар жүклемесиниң қосылыуы арқалы бир микроциклдан екинши микроциклға шаршаудың артып барыуы менен характерленеди.

Бул өз гезегинде, организмниң функционал системасына хәм техникасының беккемлигине жоқары талап қояды. Микроцикллардағы жүклемениң улыўма суммасы көп жыллық таярлық дәуирине байланыслы, көп жыллық таярлықта, базалы микроцикллар ишиндеги хәптелик микроцикллар жүклемесин улыўма суммасының бирлесии микроциклларды хәр қыйлы типлетин олардың жүклемесин улыўма суммасының төмендеги қәсийетлерин хәм мезоциклиниң типин менен анықланады. Хәптелик

микроцикллардың улыўма суммасы хәр қыйлы мезоцикллар типинде бирлестирип жоқары классификациялы спортшылар таярлығы ушында колланады (Платонов В.Н.)

Айырым мезоцикллардың характерли тәрепи соннан ибарат, буларға тез өзгериўши бағдардағы микроцикллардың қосылыўында болып есапланады. Таблицада көринип турғанындай, мезоциклды тамамлаўшы микроцикл көбисине актив дем алыўға қаратылып, хәр қыйлы улыўма таярлық шынықтырыўларында пайдаланылады.

2-таблица

Көп жыллық таярлық	Мезоциклдердеги жүклемелер суммасы.			
	1	2	3	4
ДӘслепки базалы таярлық	Тартыўшы орташа жүклемелер (үлкен жүклемелер жобаластырыў)	Соққылы үлкен жүклемелер(2 тренировка үлкен жүклемелер менен)	Әдеўир соққылы жүклемелер тренир. (үлкен жүклемелер менен)	Қайта тикленген киши жүклемелер
Арнаўлы базалы таярлық	Тартыўшы орташа жүклемелер (1 тренир. үлкен жүклемелер менен)	Соққылы үлкен жүклемелер(3 тренировка үлкен жүклемелер менен)	Әдеўир соққылы жүклемелер (2тренировка үлкен жүклемелер менен)	Қайта тиклеўши киши жүклемелер
Жеке мүмкиншиликлерден максимал рәўиште пайдаланыў	Соққылы үлкен жүклемелер (4 тренировка жүклемелер менен)	Әдеўир соққылы жүклемелер (3 тренировка үлкен жүклемелер менен)	Соққылы жүклемелер (6 тренировка үлкен жүклемелер менен)	Қайта тиклеўши киши жүклемелер

Бир жыллық таярлықты еки цикллы етип жобаластырғанда фундаментал дәўириниң биринши микроциклдында көбинше 3 тартыўшы базалы таярлық бақлаў:

Жарыс дәўиринде бир жарыс, таярлық дәўириндеги екинши микроциклда 2 базалы таярлық бақлаў мезоцикллары.

Жарыс дәўиринде де 2 жарыс мезоцикллары жобаластырылады, екинши мезоциклдиң ақырында көбинше өтиў дәўири жобаластырылады. Бул болса 4

хәптеге мөлшерленген режелестириўдиң б хәптелик мезоцикллары хәр түрли спорт түрлеринде кеңнен қолланылады.

3-таблица

Мезоцикл лер	Микроцикллардың типлери хәм улыўма қосылған суммасы			
	1	2	3	4
Тартыўшы	Тартыўшы орташа жүклем (тренировкада үлкен жүклем жобаластырады)	Тартыўшы орташа (тренировкада үлкен жүклем менен)	Әдеўир соққылы үлкен жүклем (3 тренировкада үлкен жүклем менен)	Қайта тиклеўши киши жүклем
Базалы	Соққылы- үлкен жүклем (3 тренировкада үлкен жүклем менен)	Соққылы-әдеўир үлкен жүклем (3 тренировкада үлкен жүклем менен)	Соққылы- үлкен жүклем (5 тренировкада үлкен жүклем менен)	Қайта тиклеўши киши жүклем
Таярлық бақлаў	Соққылы- үлкен жүклем (5 тренировкада үлкен жүклем менен)	Қайта тиклеўши киши жүклем	Соққылы- үлкен жүклем (5 тренировкада үлкен жүклем менен)	Қайта тиклеўши киши жүклем
Жарыс алды	Соққылы- үлкен жүклем (4 тренировкада үлкен жүклем менен)	Әдеўир соққылы үлкен жүклем (2 тренировкада үлкен жүклем менен)	Жақынластырыўшы орташа жүклем (1 тренировкада үлкен жүклем менен)	Қайта тиклеўши киши жүклем
Жарыс	Жақынластырыўшы орташа жүклем (1 тренировкада үлкен жүклем менен)	Жарыстың киши тренировка жүклемеси жарыстың дәстүри хәмде дәрежесине байланыссы		

Стайер (орта хәм узақ аралыққа жбгириўшилер) спорт түрлеринде

-Тартыўшы-базалы (раўажланыўшы -базалы -базали (соққы бериўши) бақлаў-таярлық-шлифовка жарыс алды мезоцикллары.

Шлифовка – бул алдыңғы микроциклларда техникалық, тактикалық жақтан кеткен қәте –кемшиликлер үстинде жұмыс ислеў.

### Тезликли күш спорт турлеринде:

Тартыўшы-базалық-контроль (соққы бериўши бақлаў, жарыс элементлери) жарыс алды (шлифовкалы кбтилген жағдайда).

### Жарыс түрлеринде.

Жарыс-1, жарыс-2 –орталық (қайта тиклеу таярлығы)

Жарыс-3, жарыс-4 хәм т.б. С.М.Войцеховскийдің (1979) көрсетиуіне карағанда микроцикл хәм мезоцикллардағы нәтижелери келеси мезоциклларды режелестириуіге тийкар болыуы керек.

Жобаластыруудың традициялық методикасы.

Жоба - жобаны орынлау. Исленген жұмыслардың анализи.

Жақа жобаны ислеп шығыу.

Параллел режелестириу методикасы.

Реже - режени орынлау, исленген жұмыстың улыуа анализи.

Хәр күнлик анализ (параллел рәуиште) таза режени ислеп шығыу (параллел рәуиште) искерликке келтириуши – искерликке үйретиу.

## **2.2. Хәрекетлерге үйретиу**

Инсан дүньяға келгеннен баслап хәрекет қылыу ушын нерв булшық ет механизимине ийе болады. Адамның туума хәрекет имканиятлары жүдә шекленген болады. Олар туума, я болмаса шәртсиз рефлекс деп аталады. Усы рефлекслер тийкарында өмир искерлиги процессинде шәртли рефлекслер соның менен бир қатарда көнликпелер пайда болады. Хәрекетлерди ийелеу процесси бас мийда хәрекет динамикасы пайда болыу заңлылықлары бойынша әмелге асырылады. Бул хәрекеттиң айрым дәуирлери избе-изликте әмелге асырылатуғын этаплы хәрекетлерге сай қәсийетлер. Соның ушын динамиканың пайда болыуы тек ғана этаплы хәрекетлер ушын тийисли.

Инсанның хәрекет искерлиги жүдә көп избе-изликлерге ийе. Жақа курамдағы хәрекетлердің көпшилик бөлеги ОНС (орайлық нерв системасына) ның жоқары ийкемлилиги экстрополяция, яғный жол-жөнекей пайда болады. Адамның өмиринде ушырайтуғын түрли хәрекет түрлериниң хәммесине үйтетип болмайды. Усы уақыттың өзинде биз қанша хәрекет көнликпелерин ийелеп барсақ, таза хәрекетлерди үйрениу имканиятымыз артып бара береді.

Мәселен; футболшы топты аяқтың түрли бөлеклери менен хәр түрли күш пенен ойын халатларына қарап тебе алады. Онда бундай имканиятлар

дөгерге қанша кең болса хәр қандай шараятта ол сонша нәтийже менен соққы бериўи мүмкин. Соның ушын шынығыўлар искерлиги процессинде мүмкиншиликтиң түрли жағдайларын есапқа алып техникалық таярлыққа үлкен итибар бериледи.

Бул жерде тезликли күш, хәрекеттиң даўамлылығы, тренировкалар басында хәм ақырында хәрекетлерди белгилеў уқсаған нәзерде тутылады.

Физикалық тәрбия хәм спорт искерлиги процессии тийкарын барлық ең мухим ўазыйпалар шешилиўиндеги хәрекет искерлиги сыпатында үйретиў хәм жетилистириў дене тәрбиясы, сондай-ақ спорт таярлығының тийкары есапланады.

Бул жерде физикалық шынығыўлар жетилисиўиниң объекти, субъекти хәм мақсети сыпатында майданға шығады. Анықлықта хәм хәрекет искерлиги нәтийжесин «түсиниўши» факторға жарыс искерлиги шараятында хәрекет ўазыйпаларын орынлаў спорт тараўындағы билим қәсийетлери есапланады. Хәрекет искерлигине тек оқытып атырған (тренер, оқытыўшы) хәм оқыўшы (спортшы) өз-ара мүнәсип интилиўи жағдайында үйретиў мүмкин.

### **2.3. Билим процесси қурамы.**

Хәрекет искерлигине үйретиў процесси билим процессиниң улыўма хәмде жеке ўазыйпалары менен бир-биринен парық қылыўшы үш өз бетине басқыштан ибарат болады. Биринши басқышта, хәрекетти қопал формада болсада орынлаў мүмкиншилигин тәмийнлейди, басқаша айтқанда, техника тийкарлары үйрениледи.

Екинши басқышта, үйренилип атырған хәрекет техникасының майда-шүйделери анықланады.

:шинши басқышта, хәрекетти тренировка хәм мүмкиншилиги барынша жарыс процесслериниң түрли шараятында орынлаў жетилистириледи.

Билим басқышлары хәрекет көнликпелери қәлиплесиў басқышларына сай келеди.	
Билим басқышлары	Көнликпениң қәлиплесиў басқышлары
Хәрекет искерлиги техникасының Дәслепки үйретиў басқышы (техника тийкарларын ийелеў)	Хәрекет көнликпесиниң пайда болыўы
Техниканы терең үйрениў басқышы (техниканың элементлерин үйрениў)	Көнликпениң системаға түсиўи хәм бөлип шеберликке өтиў
Хәрекет искерлиги техникасын системаға түсириў (спорт хәрекетти техникасының муўапықласыўшы) басқышы	Шеберликти бекемлеў хәм түрли шараятларда хәрекеттен бир қыйлы нәтийже менен пайдаланыў шеберлигиниң қәлиплесиўи

Билимниң хәр үш басқышы оқыўшының биринши урыныўында орынлай алмайтуғын курамалы хәрекетлерди үйренилип атырған пайттағы дерек болған қәсийетлер. әпиўайы хәрекетлерге үйретиў барысында үйретиўдиң биринши басқышы айтарлықтай әҳмийетке ийе емес.

Хәрекет техникасын үйрениўдиң дәслепки басқышы.

Тийкарғы ўазыйпалары, хәрекетти улыўма жағдайда, қопал формада орынлаў мүмкиншилигин тәмийнлеў.

Басқыштағы үйретиў методикасы қәсийети хәрекет техникасы тийкарларын ийелеўге искерлиги ҳаққындағы түсиникти жаратыўдан басланады. Буның тәртиби төмендегише болады:

- хәрекеттимиўмкиншилиги барынша жетилискен көринисте көрсетиў;
- ол ҳаққында түсиник бериў. Шуғылланыў барысында оны ийелеўди жеделлестириў мақсетинде тезирек ийелеў жолларына итибар бериледи;
- хәрекетти орынлаў усылларын түсиндириў хәм оны қайта-қайта көрсетип бериў;
- хәрекетти өз бетинше орынлаўға мүмкиншилик жаратыў, зәрүр болса қәўипсизлигин тәмийнлеў;
- хәрекетти қайта-қайта, илажы болса әсте-ақырынлық пенен көрсетиў, илажы болса тийкарғы кемшиликлерге итибарды қаратыў;

Хәрекет ҳаққындағы түсиникти жаратыў бир қанша тәкирарлаўлар менен тамамланады.

Хәрәкәт искерлигине үйретиүде, оны бөлимлергә бөлип, я болмаса толық комплексли үйретиү уксаған усылларды анықлап алыу зәрүр. Егер хәрәкәт жүдә қурамалы болмаса хәм орынлаушы ушын кәуип туудырмаса, оны толығы менен орынлауды үйреткен мақул.

Мәселен; секириүде, ылақтырыуда бас булшық-ет күшлениуинен басланады. Жақа хәрәкәткә үйретиү процесси бир тренировкада тәкирарлау муғдары бойынша узақ дауам етпеуи керек.

Тәнепис қылыуға жол қойылмайды. үйретиудиң бул басқышында, қағыйдасы байланыслы, хәрәкәт тийкарларына кесент беретуғын тийкарғы кемшиликлер дүзетиледи.

### **Хәрәкәт техникасын терең үйретиү басқышы.**

Тийкарғы уазыйпа – хәрәкәтти орынлау техникасын күтилмеген анықлыққа жеткериу.

Басқыштағы үйреиу методикасы қәсийети хәрәкәт техникасы мазмуны хаққындағы анық хәм толығырақ мағлыуатлар алыуға қартылғанлығы есапланады.

Соның ушын үйретиуди шөлкемлестириуде хәрәкәтлерди толығынша орынлау методикасын қолланған мақул. Бул басқышта техниканы бөлимлергә ажыратып қоллау усылы, хәрәкәттиң қандай да бир бөлегин анығырақ орынлауды анықлау лазым болғанда қолланылады. Әмелде көрсетиу усылынан басқа, суурет, кинофильмлер, кинограммаға уксаған затлардан көбирек пайдаланыу керек. Ауыз еки түсиндириу усылыда жақсы нәтийже береди. Басқыштың ақырында жарыс усылын қолланған мақсеткә мууапық болады.

### **Хәрәкәтлерди жетилистириу басқышы.**

Тийкарғы уазыйпа – түрли шараятларда хәрәкәт искерлигин әмелгә асыруу. Хәрәкәт искерлигин көп мәрте толығынша тәкирарлау бул басқыштағы үйретиу методикасының қәсийети есапланады. Неайта-қайта шынығыу – жетекши метод болып есапланады. Ол төмендеги формада иске асырылады.

- хәрәкәтлi дем алыўдың толық, який қысқа аралығына көп мәрте кайталаў;
  - соны бөлимлерге бөлип кайталаў;
  - дене хәм рухтың түрли жағдайларында (шаршаў, көриў бақлаўының шеклениўи хәм т.б.) хәрәкәтлерди тәкирар орынлаў;
  - жүдә көп муғдардағы «диңке қурығанша» тәкирарлаў. Буннан тысқары, түрли шараятларда көнликпени пайда етиў, хәрәкәтлерди нәтийжели орынлаў мақсетинде төмндеги усыллардан пайдаланыў;
  - түрли шынығыўлар орынланатуғын орынлар, түрли снарядлар, хәр-түрли хаўа шараятлары сыяқлы сыртқы айлананың өзгериўши шараятларында хәрәкәтлерди орынлаў (ыссы, суўық, кислородтың жетисиўи, жетиспеўи, гипоксиялық тренировка);
  - хәрәкәтти үйренгенше хәм үйренгенлен кейин басқа хәрәкәтлер менен муўапық рәўиште бириктириў;
  - хәрәкәтлерди бар күш пенен, сондай ақ шамалап көриў хәм жарыс шараятларында орынлаў;
- Хәрәкәтлерди жетилистириў басқышы спортшының өзи таңлаған спорт түри менен шуғылланған хәмме этапында даўам ете береди.

#### **2.4. Техникалық таярлық.**

Жарыс искерлигин спортшылар тәрәпинен усы спорт түри ушын арнаўлы болған хәрәкәт көнликпеси хәм шеберлиги түрин орынлай алатуғын жағдайда ғана әмелге асырылыўы мүмкин. Сол себепли хәрәкәт техникасын үйрениўде хәрәкәт көнликпесиниң шеберликке айланыўы спорт түри ушын ең керекли болып есапланады.

Техникалық процессти жетилистириў, спортшы тәрәпинен информация қабыл етиў хәм оны ислеп шығыў, хәрәкәтти нәтийжели орынлаў сыпатын коррекция хәм бақлаў жүргизиўге байланыслы болады.

Бул ўақытта анализаторлар арқалы алдыннан ислеп шығылған жоқары сандағы хәр қыйлы информациялар, хәрәкәт искерлигине нәтийжели, яки

оны шалғытатуғын хәрекет искерлигин орынлау ўақтында түсетуғын информациялар төмендеги компонентлерге бөлинеди:

- сигнал – мотивли информация;
- тескери байланыслы информация фонды информация парықланбайтуғын хәм жолдан уратуғын информациялар;

Спортшыны техникалық таярлаудың ўазыйпалары, басқышлары хәм тийкарғы методлары.

Спортшының техникалық шеберлигин жетилистириу процессин тийкарғы кураллары төмендегилерден ибарат:

1. спорт түри техникасы тийкарында қәнийгелестирилген хәрекетлерди – методларды жоқары жетискенлик хәм анық шегарадағы өзгериуши жағдайда орынлауға ерисиу.
2. Жарыс искерлигин мақсетке муўапық нәтийжели жағдайда әмелге асырыуда үйренилген методларды избе-из техника негизине айландырыу.
3. спортшының индивидуал қәсийетлерине қарап, хәрекет тәсириниң дүзилисин, оның динамикасы, кинематика хәм ритмин жетилистириу.
4. спортшыны экстремал жарыс шараятында, техникасын курамаллылығын хәм нәтийжелигин асырыу.
5. спортшының техникалық шеберлигин, спорт әмелиятының талабына хәм илимий-техникалық көрсеткишлерине қарап жетилистириу.

Техникалық жетилистириу процессинде, әдебиятларды тез информация кураллары, фото-кино-видео материалларының анализи, сөз көргезбелилик хәм динамикалық жағынан суўретлениулерин пайдаланған жағдайда, үйретиу процессин анализ қылынып барылыуы керек.

## **2.5. Спорт тактикасы.**

Спорт тактикасын қысқа қылып спорта бәсекилесу санаты деп тәреплеуге болады. Кең мәнисте айтатуғын болсақ, спорт тактикасы, бириншиден спортшылардың мүмкиншиликлерин, қарсыласларының

жағдайларын хәмде жарыслардың анық шәрт-шараятларын есапқа алған жағдайда жарысларға қатынасыўын, мақсетке муўапық жобаларын мүмкиншилиги барынша толығырақ көрсете алатуғын дискуссия жүргизиў, курал хәм усыллардан пайдаланыў жоллары менен бел жобаны әмелге асырыўдан ибарат.

Спортшының тактикалық таярлық процессинде төмендегилер нәзерде тутылады.

Спорт техникасының теориялық тийкарларын өзлестириў (тактикалық усыллар ҳаққында, оларды қандай хәм қандай жағдайлардағы шараятларда қоллаў керек екенлиги ҳаққында билимлерди ийелеў)

Спорттағы қарсыласлардың мүмкиншиликлерин хәмде болажақ жарыслардың шәрт-шараятларын үйретиў:

Тактикалық усылларды, олардың комплекси хәм вариантларын, курамалы тактикалық шеберликлерин ийелеп аламан дегенше өзлестириў.

Тактикалық шеберликке ерисиў ушын зәрүр болған тактикалық ой-пикир (мышление) хәм басқа қәбилиетлерди тәрбиялаў.

Тактикалық ой-пикир жүргизиў, ядта сақлап билиў, дәретиўшилик көз-қарасқа сүйениў тийисли билим хәм тәжирийбелерден пайдаланыўға, спорт бәсекисиндеги жағдайды қунт пенен гбзетиў, тез түсиниў хәм баҳалап билиў, өз ўақтында дурыс қарар қабыллап билиў, қәбилиетлерине сүйененди.

#### Қарсылассыз тренировка қылыў усылы.

Техниканың тийкарын үйрениў, оны актив хәм аңлы анализ қылыў ушын қолланылады.

#### Шәртли қарсылас пенен тренировка өткериў усылы.

Қосымша хәм жәрдемши инвентар хәм үскенелерден пайдаланыўы: мишенлер, хәр қыйлы тренажёр дүзилислерди, шәртли қарсыласты дәстүрлестириў (программаластырыў) модели арқалы басқарыў.

#### Шериги менен тренировка өткериў усылы.

Тактиканы үйрениў усылы. Бул усылларда шерик хәрекет техникасы хәм тактикасын үйрениўде актив жәрдемши болып есапланады.

### Қарсыласы менен тренировка өткеріуі ұсылы.

Тактикалық хәрекетлери бойынша тәкирарлау: спортшыны индивидуал кәсийетлери бойынша тактикалық жетилистириу: өз мүмкиншиликлерин карсылас тәренинен шөлкемлестирилген хәр қыйлы тактикалық шараятларда қоллана билиу.

### **2.6. Спорт шынығыуларында психологиялық таярлық.**

Психологиялық таярлықлардың тийкәрға бағдарлары:

- спорт пенен шуғылланыу үшін мотивацияны шөлкемлестириуі;
- рууҳый таярлығы;
- идиаматор таярлық;
- тез реакция бериуди жетилистириу;
- қәнийгелестирилген шеберликлерди жетилистириу;
- психологиялық күшлениуди басқарыу;
- эмоционал стресс үшін толерантлық үстинде ислеу;
- спортшылардың стартлық жағдайын басқарыу;

#### **Рууҳый таярлығы.**

Спортшының рууҳый таярлығы өзиниң педагогикалық шеберлиги жағынан спорт искерлиги шараятында сәйкеслендирип әмелге асырылатуғын әдеп икрамлылық тәрбия, соның менен бир қатарда рууҳый, яғный ишки дүньяны тәрбиялау процесси болып есапланады.

Спортшының рууҳый таярлық процессинде шешилетуғын ұазыйпалар, әуеле искерликти жүзеге шығаратуғын себеплерди дурыс түсиниуинен ибарат болады. Бул жерде сөз спорт пенен системалы түрде шуғылланыу, бул жолда мүмкиншилиги барынша искерликтің нәтижелерине ерисиуде жетилистириу хәм раўажландырыу зәрүр.

Рууҳый жақтан таярлау ұсылларының әмелий тийкарларын төмендеги факторлар иске асырады:

1. шуғылланыу дәстүри хәм жарысқа көрсетпе бериуди әмелге асырыуда оны барқулла басқарып барыу;
2. қосымша қыйыншылықларды системалы киргизиу;

3. жарыстан пайдаланыў;

4. өз-өзин тәрбиялаў функциясын избе-изликте күшейттириў;

Спортшыны тәрбиялаўдың тийкарғы усыллары – исендириў усылы;

Тренер хәм жолдасларының жеке блгиси болады.

Психологиялық күшлениўди басқарыўда таярлық қураллары хәм усылларын шәртли түрде шегаралаў менен басқарыў мүмкин. Соған уқсаған психологиялық пІт алыўлар шегаралары басқа түрлерде де ислетиледи.

6-таблица

Фехтовалшиклерди ҳәр қыйлы бағдардағы қәнийгелестирилген шынығыўларды орынлаўда психологиялық күшлениўи.

Шынығыўлар топары	Шынығыўлар	Психологиялық күшлениў дәрежеси
1	Жуўапкерли жарыслардағы беллесиў	7-10
2	Жарыс беллесиўлери, үлкен жарысларға жақын хәм нәтийже ушын гөрес алып баратуғын тренировка беллесиўлери.	6-8
3	үйрениў беллесиўлери, хәрекетти 4-6 қарсылас пенен орынлаўда келисе алмай ислеў, тренердиң жеке таярлаўы, спорт ойынлары	4-6
4	Қарсылас пенен алдыннан келисип алынған шынығыўларды орынлаў	3-4
5	Өз бетинше техника үстинде ислеўде қолланылатуғын шынығыўлар	1-3

### III. БАП. СПОРТТА БОЛЖАЎ ЖҮРГИЗИЎ

#### 3.1. Спорт болжақының методологиялық хэм теориялық тәриплиениўи

Хәзирги заманда прогнозластырыўдың илимий машқалалары жәмийетимиздиң хәр бир тараўында, сондай-ақ дене тәрбиясы хэм спорттада жүдә керекли. Прогнозластырыў машқалаларының спорт тараўында колланылыўының әҳмийетлигиниң бир қатар машқалалары бар: бириншиден, сиясий хэм экономикалық тәреплирин сезилерли дәрежеде асырыў; екиншиден, тәжирийбели спортшыларды спортқа таярлаўдың жақа жолларын излеп табыў хэм мәмлекетте дене тәрбияны хэм спортты кеңнен ен жайдырыў: үшіншиден, республика мектеплиринде дене тәрбия хәрекетинниң структурасын хэм функцияларын кеңейтиў.

#### Спорт болжақының методологиялық факторлары

Жәмийетимизде дене тәрбия ситемалы бөлим болғаны ушын, Өзбекстан Республикасы спортта жоқары нәтийжелерди қолға киритпекте. Олимпиада ойынларда ерисилген жеңислер, жәхән, Европа бириншилиги, бул жеңислер өз-өзинен келген емес. Булар елимиздиң демократиялық курылысының раўажланыўынан келип шыққан жағдайда, президентимиз И.А.Каримов басшылығында хэм Өзбекстан Республикасы басшыларының дызқат итибарының қаратылыўы жәрдемінде ерисилип, дене тәрбиясы хэм спорттың массалық раўажланыўына өз алдына итибар берилмекте. Өзбекстанда дене тәрбияны раўажландырыў спорт прогнозтикасының бир бөлеги болып қалады хэмде илимий тийкарда режелер дүзиледи, спортта жоқары нәтийжелерге ерисиўде спортшылардың руўхый күшин тәрбиялаўда әҳмийетли тармақ болып қалады. Дене тәрбия хэм спортта прогнозластырыў түсинигин түркимлерге бөлемиз.

**Болжақ**-мәлим бир ўақыт аралығында бақланып атырған объектке илимий тийкарланған пикирлер болып есапланады (спортшы жағдайы).

**Прогнозластырыў**-инсанның билиў искерлиги түриниң, яғный объект хэм оның раўажланыў идеяларын анализ қылыў тийкарында прогностикалық системасының тараўы.

**Мақсет-беллесіу** искерлигинен алынатуғын нәтийжелерден кеулиниң толыуы.

**Спорт болжақларының усыллары-тәбият** раўажланыўда диалектикалық материалистлик концепцияларға тийкарланады, яғный жәмийет хәм билимге. Спорттағы болжақлардың илимий методологиясы-жәхәнде қабыл қылынған билим философиясына сүйенсе, улыўма методология түсинигинде улыўма пән методлары қабыл қылынады.

Спорт болжақы раўажланыўдың жақа басқышларында турыпты. Аңлаўымыз бойынша, илимий хәм әмелий шөлкемлердиң көлемлери кеңейп барған сайын, болжақлар менен шуғылланыўшылар ески сынақтан өткен усылларды ислеп шықпақта.

Болжақлар тийкарында усылларды хәр бир илимий изертлеўди бақлап барады: булар анализ хәм синтез, дедукция хәм индукция, бақлаў, тәжирийбе, системаластырыў хәм классификациялаў, алдын ала көре билиў, гипотеза, аналогия, экстрополяциялар болып есапланады. Алдын ала көре билиў, экспертлер баҳасының тийкары болып қызмет қылады. Тәжирийбели тренер, спортқа жақа келип атырған спортшыны бир көриў ден ақ, келешекте жақсы спортшы болып жетисиўин сезеди.

Алдына көре билиў қәбилиетине бақа бергенимиздн, бул ардыңғы тйжирийбелерге тийкарланған түрде қарар қабыл етиўи болып есапланады. Болжақ ушын ушын экспертлердиң методлары кең қолланылады.

**Экстрополяция методы** хәзирги ўақытта кең тарқалмақта, мәселен белгили бир ўақыт аралығында үлкен, який киши өзгерислериниң мағлуматлары белгиленип алып барылады. Мысалы спортшы көтерипатырған штанга аўырлығының өзгериўи қағазға қыйсық сызықлар менен белгиленип барады. Бул сызықлар арқалы бизди қызықтырыпатырған спортшы ҳаққында, оның хәр қыйлы ўақыттағы қайталанған нәтийжелери ҳаққында мағлыўматлар алыўымыз мумкин.

**Моделлестириў методы** жәрдемінде қысқа мүддетли, орта мүддетли, узақ мүддетли прогноз жүргизиўдиң түрли параметрлери арасында

байланыслар есапқа алынады. Модел хәр бир көринислерде, көширме болыуы керек емес. Ол тек ғана моделлестиріуде белгили мақсетлер ушын объект ұазыйпасын орынлайды. Моделлер мазмунына қарап хәр қыйлы болады: предметли(режелер,макетлер), футбол тренери ойын өткеріуде макетлерден пайдаланады,Яғный ойыншы фишка көринисинде моделлестириледи хәм усундай жағдайда тактикалық вариантларын ислеп шығады.

Дене тәрбиясы – буған мысал етип, футбол ойынын алыу мумкин. Жоқары лиганың тренери қарсылас команданы қандай ойын тактикасынан пайдаланыудан биледи хәм өзиниң командасында болажақ ойын тактикасын моделлестиреди. Тап сол тақлетте, дене тәрбиясындағы хәрекетлениуши моделден пайдаланылады.

Логикалық – бул ўақыяның, яки процесстин логикалық тәрийплениуи көзде тутылады.

Математикалық - теңсизлик процессин теңлестиріу системасы жәрдемінде суўретленеди. Математикалық моделлер есабаты компьютер жәрднмисиз жүдә қыйын болады. Математикалық моделден кибернетикалық моделдиң парқы соннан ибарат, ол компьютердиң ядына жайластырылады.

Оның жәрдемінде «жасайды, раўажланады хәм тәжирийбелер өткереди». Компьютердеги кибернетикалық модел жақа хәмде анық мағлыўматларды тез алыуда мөлшерленген қурал болып есапланады. Социаллық прогноз жүргизиудиң методикалық хәм теориялық тийкарлары спортдағы прогнозды бир қатар басқышлардан ибарат болған изертлеу системаларын көрип шықты.

Тийкарғы басқышлар төмндегилерден ибарат:

- белгили методларды таңлау, прогноз ұазыйпаларының тийкарғы мақсети;-
- прогноз функцияларының системасындағы дескомпозиция хәм синтез сызылмаларының дүзилиси;
- прогноздың исенимли вариантларын табыу;

- экспертиза прогнозының тийкарғы варианты;
- прогнозды тексеріу хәм туўырлау;

Бундай изертлеу системасы, илимий-әмелий пргнозластырыудың ұазыйпаларын шешиуде хәм спортшыларды Олимпиада ойынларына, Жәхән, Европа чемпионатларында жоқары нәтийжелерге ерисиуге имканият жаратады.

Нәўбеттеги тийкарғы бағдарлар:

- социал- экономикалық шараятда прогнозластырыу, яғный спортшы кәбилетлериниң жоқары дәрежеде раўажланыуы;
- спорт нәтийжелериниң өсиу прогнозы;
- спортшының хәр тәреплеме таярлық дәрежеси хәм жеке сыпатларына прогнозластырыудың талапары;
- ири халық аралық жарысларда спорт нәтийжелерине ерисиудин пргнозластырыу комплекс қуралы;
- спортта прогнозластырыуға комплексли түрде системаға киргизиуде өз алдына спортшыда, командада хәм спорт түрлерине қолланыу.

### **3.2. Болжаудың тийкарғы жағдайлары.**

«Алдын ала билиу ушын. Хәрекет қылыу ушын алдынан көре билиу»- деп айтқан еди режелестириу хәм погнозластырыуды өзара байланыстырып, XIX әсирде жасаған француз философы О. Кант.

Россиялық қәнийгелер, пргнозластырыуды көрип шығып, режелестириу таярлығының ең керекли элементлериниң бири деп есаплады.

Режелестириу керекли қарардың нәтийжеси сыпатында хәм хабар ушын керек болған прогнозластырыу сыпатында қабыл қылынған.

Спорт прогнозластырыу қәнийгелери О.Конттың айтқан сөзлерин қайта тастыйзлады; терең хәм кең билим алдында жақсы көре билиу ушын керек, алдыннан жақсы көре билиу ушын есе дурыс хәрекет қылыу демекдур.

Халыс ҳақыйқыйлық социал мүнәсийбетлерде спорт искерлиги системасында көрип шығылады. Хәр бир спортшыны, команданы спорт

искерлиги бослық тийкарында көріп шығылып атырған жоқ, мумкин басқа системалар искерлиги хәм олардың раўажланыўы ушын керек.

Спорт искерлиги хәм жеке адам ортасында тәсир етиўши мунәсибетлердиң түрлери: идеологиялық, психологиялық, экономикалық катнаслар бар.

Екинши жағдай, прогнозластырыўлы катнастың системалы пбтинлиги есапланады.

Шинши методикалық жағдай, социал прогнозластырыўдың тарийқый детерминизимин билиў болып есапланады.

Төртинши жағдай, социал прогнозластырыўдың комплексли характерин илмий тийкарда алдынан көре билиў.

Спорттағы прогнозластырыў искерлиги адам шахсийлигин пайда етип, рухый, мийнет хәм дене тәрбиясының комплексине бағдарлайды.

Прогнозластырыў спортшы шахсына, командаға дерекли тәрбиялық билим бериў жыйынлары комплексли түрде алып барылады. Спорт прогнозластырыў теориясының мақсети соннан ибарат, изертлеўдиң комплексли (перспективалы) тармақлары таманынан жыйылып қалған, яки кем исленген билимлерин бир системаға түсириў болып есапланады.

Хәзирги заман илмий әдебиятларында «алдынан көре билмек» сөзиниң синонимлери сыпатында алдын-ала тәриплеў, алды бурын айтыў, антипатия, экстрополяция, ойлап табыў хәм прогнозластырыў уксаған сөзлер ислетиледи.

«Алдынан көре билиў» түсинигин теориялық анализ қылғанымызда, көпшилик анықлықларды киритемиз хәм системаластырамыз, яғный бирин-бириниң толықтырылыўы, бир-бирине бойсыныўын көремиз. Жоқарыда келтирилген түсиниклерди бирлестирилген ҳалда, «алдынан көре билиў» түсиниги инсанлардың алдынан тәриплеў, алдын-ала айтыў, келешекти прогнозластырыў уксаған қәбилиетлер түсиниледи.

Илимий әдебиятлардан белгили, «алдынан көре билиў» системасы инсанлардың антогенетик раўажланыўында үш басқышты өтеди:

- алдыннан тәриплеу басқышы, я болмаса атинипация;
- алдыннан аытыу басқышы, я болмаса экстраполяция;
- прогнозластырыу басқышы, я болмаса илимий тийкарда «алдыннан көре билиу».

Биринши басқыш – алдын-ала тәрийплеу антиципация.

Бул келешекти бир ўақыт ишинде көре билиу, сенсомотор корреляция операцияларын, табысларын мақсетке муўапық орынлау;

Екинши басқыш- алдын-ала аытыу, я болмаса экстраполяция.

Бул ўақыт амплитудасында ретроспектив, алдыннан көре билиу, сенсор – сана корреляциясын узайттырыу, мақсет қылып қойған хәдийсени әмелге асырыу.

Үшінши басқыш – прогнозластырыу, я болмаса илимий жақтан көре билиу.

Олимпиада спорт түрлери мұнасибетлер системасын пайда етиуши фактор сыпатында спорт прогнозластырыуының хәмме элементлерин бирлестиреди.

Спорт прогнозластырыуының ўазыйпалары.

1. Олимпиада ойынларында қатнасып атырған командалардың мақсетлерин анықлау.
2. Табысларға ерисиўдиң оптимал жоллары хәм қураллары.
3. Ресурсларды анықлау хәм қойылған мақсетке ерисиу.

Спорт прогнозластырыуының методик принциплери.

- 1). Сиясий – экономика мақсетлериниң таянышы;
- 2). Системалық;
- 3). Әзликсиз хәм қайтыу байланысы;
- 4). Пропорционаллық хәм оптималлық;
- 5). Реаллық хәм объективлик;
- 6). Басланғыш звеноға бөлиниу;
- 7). Тәбийғыйлық;
- 8). Уқсаслық;

Спорт прогнозластырыуының түркимлениуи;

- 1). ТӘбияты – спортлылық;

- 2). Құрамалылығы – құрамалы, қыйын;
- 4). Детерминлік дәрежесі – схоластик;
- 5). Раўажланыў ўақтындағы характери – дискретлик;
- 6).Хабарландырыў дәрежесі – хабарландырыў толық емес тәмийнленген.

### **3.3. Болжаў хәм жобаластырыў басқарыў функциясы (хызметі) сыпатында.**

Спортшыларды таярлаў прогрессив характерге ийе болып, бир тегис хәм уйымласқан болыўы керек. Егер спорт прогнозы болажақ жарыслардың нәтийжесиз болыўын көрсетеди, исти дәрриў сондай уйымластырыў керек, бул барыстағы раўажланыўдың алдын алыў керек.

Егер прогноз нәтийжелердің жақсы таманға өзгергенлиги хаққында мағлыўмат берсе, және де көбирек табысларға ерисиў ушын белсендиликти асырыў керек. Буның ушын болса белгили мақсетлер тийкарында спорт искерлигинде уйымласқан жыйындар өткериледи. Спорт искерлигиниң прогнозы шөлкемлердеги ислерди дурыс уйымластырыў хәм бул шөлкемлер қандай бағдар арқалы баратырғанын бақлап барады. Мпорт прогнозы мәмлекеттеги спорттың раўажланыўына жуўапкер шөлкемлерди, тренерлерди, команда басшыларының алдына жыйындарды шөлкемлестириўди ўазыйпа етип қояды. Сондай – ақ, бул ўазыйпаларды бугинги күн талабы менен шешиў хәм тек қана тактикалық усыл менен емес, ал әмелий усыллар менен әмелге асыўын талап етеди.

Басқарыў искерлиги тәбийғый шөлкемлескенлик пенен белсендишилиги болып есапланады хәм бул оның өзине тән өзгешеликлериниң бири болып есапланады.

Анық бир хәрекетти әмелге асырыў ушын басқарыўдың нәтийжелилиги хәм қарарлары қабыл етиледі.

Жоба басқарыўдың дүзиліс элементи есапланады, ол өзине илимий тийкарларға прогнозды киргизеди. Егерде бул керисинше болса, онда

спортта жобаластырылған, белгили мақсетти көзлеген, нәтиже бериўши хәрекет болмаған болар еди.

Бизиң мәмлекетимизде спортискерлиги хәм спорттың раўажланыўы менен байланыслы болған жақларына әҳмийетли итибар бериледи. Келешекте анық күшлер менген спортшы таярлығына тәсир етиўши бағдарларды алдында турған Олимпиада сезонында спортшылардың түрлениў процессин басқарыў керек екенлигин ўазыйпа қылып қояды.

### **3.4. Болжақ верификациясы (прогноздың дурыслығын анықлаў).**

Болжақдың дурыслығын анықлаў процессин верификация деп аталады. Келтирилген хәр қандай прогнозды қандай да бир дәрежеде анық емеслиги дәлилленіўи мүмкин. Келешекте алынған информацияны ислетиў ушын, оны қай дәрежеде бмиттиң бар екенлигин тексеріў керек.

Прогноздың исенимлиги хәм нәтижелилиги еки жол менен анықланады: априорлы хәмде апостериорлы.

**Априорлы** прогнозластырыў, хәдийсениң пайда болыўына шекемги аралықты тексереди.

**Апостериорлы** верификация статистик мағлұматларға қарағанда (салыстырғанда) түрли прогнозлардың реал (анық) болыўынан, прогноз методларының нәтижелилиги менен сай болыўын көрип шығады. Апостериорлы верификация, прогнозластырыў методын әмелге асырыўда әҳмийетли орын ийелейди. Верификация прогнозы басқарыўдың түрли пән тармақларында, халық Зожалығында бир қатар ўазыйпаларды шешиўде исенимли болғаны ушын әҳмийетли орынды ийелейди.(Р.М.Баевский 1979).

Апостериорлы верификация спорттағы прогнозды тексерилип атырған объект жағдайы факторларын хәм прогноз аралығындағы пары8ты жақсылап тексеріўди талап етеди.

Прогнозластырыў бойынша белгили Америкалы қәнийге, Р.Эйрестың (1971) пикиринше, болжақ жүргизиўдиң тийкарғы қәтелери төмендегилер:

- керекли дәрежеде көз алдыға келтириўдиң жоқлығы;
- шектен тыс қуўаныў;
- базы бир изертлеўлердиң келешегин алдын-ала билмеў;
- есабаттын анық емеслиги;
- процесстеги анық емеслиги хәмтосаттан болыўдың итималлығы;

Болжақ жүргизиў – адамлар ушын, алдыннан айтып бериўшилер ролин алған тәўекел жумыс. Соған жараса оның қәўипли тәреплериде бар, яғнай анық емеслик, бмитсизлик, реал(хақыйқый) өмир менен прогнозластырыў хәдийселериниң (ўақыяларының) өз-ара мунәсибетлериндеги келиспеўшилиқ, адамлардың тәсиршеңлиги хәм мойынламаў уксаған ўақиялар ушырасады (Р. Эйрес 1971).

Верификация пргнозының төмендеги түрлери бар.

1. дурыс верификация – басланғыш методларды жақсылап үйрениў жолы арқалы алыў.
2. ийре верификация – басқа жерлердең алынған информациялар менен болжақды салыстырыў жолы менен алыў.
3. инверсли верификация – прогностикалық моделди ретроспектив басқышына сай екенлигин тексериў.
4. консенвентли верификация – ертерек алынған болжақды логикалық, я болмаса математикалық болжақға киргизиў.
5. қайталаў усылындағы верификация – эксперт пикирин басқалар пикиринен парықлығын айтыў хәм өзгерттириў.
6. оппонент верификациясы – болжақ ҳаққында оппонентлердиң критикасы (сыны, ашкаралаўы).
7. қәтелер есабындағы верификация – хәмме ўақыттағы қәтеликлер жыйындысын есапқа алыў.
8. экспертлердиң хабар бериў верификациясы – болжақды эксперт пикири менен салыстырыў.

Сондай қылып, болжақ жүргизиў спортшыларды спорт тараўы

Бойынша жоқары орынларды ийелеп табысларға ерисиўде әҳмийетли орын ийелейди.

### **3.5. Болжаў усыллары.**

Болжақ усыллары – спортта болжақ ислеп шығыў – спорт искерлигине тийисли болған хәдийселердиң келешегин анықлаўдан ибарат. Перспективаны (келешекти) белгилеў соннан ибарат болады, анық бир хәдийселердиң (ўақыялардың) раўажланыўына тийкарланған жағдайда, илимий билимлерге сай келетуғын, алдыға интилиў ушын хошаметлеў процессин анықлаў болып есапланады. Перспективаны белгилеў басқарыў менген байланыслы болады.

Ал басқарыў жетерли дәрежеде тәмийинленген, дәлилленген (қарар қабыл қылынған) спорттың шөлкемлескенлик дөгерегинде, таярлық барысында хәм беллесийү искерлигинде белгили қарар қабыл қылыўды бақлап барады.

Перспективаны белгилеў идеясы, спортта хәр қыйлы процесслерге хәм хәдийселерге дус келеди. Бул идея спортта кең хәм мәнисинднги түсиникти өз ишине қамрап алады. Мәселен, өз алдына спорт түрлериниң раўажланыў перспективаларында хәм беллесийүге таярлық системасында, техника хәм тактикадан пайдаланыў.

Таярлаў системасындағы беллесийүлерде қатынасыў, спорт рекордларын орнатыў процессинде жоқары орынларды ийелеўде әҳмийети көп.

Бухар милий спорт ареналары, мәмлекетлер ара спорт байланыслары, спортшылар хәм командалардың техник-тактик мүмкиншиликлери, өз алдына беллесийүлерде спорт гбресиниң раўажланыўы, жекпе-жек алысыў старты хәм т.б. (Плахтинко, Молник – 1980; Семёнов – 1983). Болжақ жүргизиў экстраполяция усылына тийкарланған ҳалда иске асырылады. Бул бир бөлек қысымның қандайда бир хәдийсе арқалы екинши бөлекке өтиўин бақлап барыў арқалы жуўмақ шығарылады. (Косолапов – 1981; Баландин – 1986).

Спорттағы экстраполяция шараятында жәхән рекордының өсиўин өткен жылларғы заңлылықларғатийкарланған жағдайда үйрениледі. Сондай кылып, спортшылар хәм командалардың спорт шеберлигиниң өсиўин әмелге асырыў мүмкин.

Экстраполяцияны мақсетке муўапық рәуиште комплексли моделлестирілген усылда хәм экспертлерди баҳалаўға ислетиледи. Бунда заманагой спорттың раўажланыў бағдары, илимий- техникалық раўажланыўы, жақалықларды, шынығыўлардың оригинал усылларын есапқа алыў керек. (Косолапов – 1981).

Болжақ әдетте, қысқа мүддетли, орта мүддетли, узақ мүддетли сыяқлы болимлерге бөлинеди. Перспективалы белгилеўтүрлерин хәр – түрли тараўда колланыў ушын белгили мүддетлер керек болады. Мәселен, перспективаны белгилеў социал пәнлерде қысқа мүддетде 1- 2 жыл аралық ўақытты қамрап алады, орта мүддет 5 – 10 жылды, узақ мүддет 15 – 20 жылды, жүдә узақ мүддет 50 – 100 жылды. (Бестужев-Лада- 1982).

Спорттағы шешиў керек болған ўазыйпаларды өзине сай болған қәсийети хәм характерин есапқа алған жағдайда, қысқа мүддетли перспективаны белгилеў онша үлкен болмаған аралық ўақытта, әдетте, саатлар хәм минутлар менен, орта мүддетли хәптелер хәм айлар менен, узақ мүддет 1– 2 жылдан 3–4 жылға шекем, оғыры узақ мүддет 6-10 жылдан 15-20 хәм оннан артық жылларға белгиленеди.

Перспективаны белгилеў нәтийжеси теориялық хәм тәжирийбе искерлигиниң қосылыўында көринеди. Перспективаны белгилеў бақлаў нәтийжелерине сүйенеди, нәтийжелер болса өткерилген тәжирийбе искерлиги себепли анықланады.

Қысқа хәм орта мүддетли болжаў.

Қысқа мүддетли болжақ алып барылып атырған шуғылланыў процессиндеги, өз алдына жарыслардағы, жекпе-жек алысыўлардағы пайда болған ўазыйпаларды шешиўге жәрдем береді. Сондай-ақ. спортшының функционал жағдайын алдыннан көре билиўге,

алдына қойылған ұазыйпаларды имканият дәрежесинде әмелге асырыўға қаратылады.

Қысқа мүддетли болжақ тренер хәм спортшының жеке тәжирийбелеринен арттырған билими тийкарында таярлықларда шынығыў қуралларынан дурыс пайдаланыўға жәрдем береді.

Сондай-ақ, спортшы мүмкиншилик дәрежесинен функцияларына сай келеді, анық ұазыйпаларды өзлестире алады, өз алдына таярлықларда жұмыс режимин хәм дем алыўды жолға салып алады. Билим заңлықларына көре шуғылланыўлардан кейин болып өтетуғын шаршаўлар, я болмаса күшлерин қайта тиклеў процессин тәжирийбели тренерлер таманынан ұазыйпалардың үлкен-кишилигине қарап жолға қойылады. Спортшының мүмкиншилик дәрежелери есапқа алынып, қурамалы макроцикл дәстүрлери дүзиледи хәм тренировка барысында 15-20 дәстүрлерди орынлайды. Бул болса спортшының жақсы таманларын, искерлигин көрсетеди (Платонов – 1995).

Нәтиже бериўши қысқа мүддетли жобаластырыў өз алдына жарысларда қатынасып атырған спортшыға тренер таманынан техник-тактик вариантлардың ең қолайлысын таңлап бериў мүмкиншилигин жаратады. Мәселен: Түрли беллесиўлерге командаларды таярлап атырған тәжирийбели тренер қарсылас команданың техник-тактик схемасын билген жағдайда оларға қарсы қбилмеген вариантларды қоллайды. Буның менен олар қарсылас команданы мүшкбл ахыўалға түсирип, көбинесе жеңиске ериседи. Мәысқа мүддетли болжақ усылы тезликке бақлаўға сүйенген жағдайда, спортшы хәм командасының мүмкиншилик дәрежелерин таярлықларда, жарысларда анықлап береді.

Орта мүддетли болжақ раўажланыўы ушын қолланылатуғын қурал хәм усыллар системасын усыныс қылады. Бул усыныслар шуғылланыў процесслерин дүзиўде, макроциклда, дәўирлерде хәм өз алдына басқышларда шуғылланыў темптин асыўына хызмет қылады. Болжақлардың түрлери төмндегилерден ибарат.

- техника-тактикалық жақтан таярлығының өзине сай болыуы хәм басқа түрлердеги таярлығы;
- спорт шеберлигиниң арттыруын шөлкестіриуи адаптация хәм деадаптацияны қолланыуда болжақтың рауажланыуы;
- беллесиу іскерлигинде нәтиже беретугын тәртіпти орнатуы, сондай-ақ, тийкарғы жарыстар хәм оларда іслетилетуғын күшлерди анықтауы;
- қарсылас таманның характерин анықтауы;

Узақ хәм орташа узақ мүддетли болжау.

Узақ мүддетли болжау саралау спорт процессиниң келешегине қаратылады. Таярлық хәм беллесиулерде қатынасуы 1-2 жылдан 3-4 жылға болған уақытты ийелейди.

Болжақтың уазыйпалары:

- спорттың хәмме түрлеринде жоқары текшелерди ийелеуи спортшыларды таңлауы;
- спортшының белгили түрлерде жоқары нәтижелерге ерисиуин көзлеу хәм максимал имканиятларын есапқа алған жағдайда беллесиу іскерлигинде техникалық- тактикалық моделди қоллауы; таярлық процесси ушын ең қолай системасын анықтауы, спорт шеберлигинде түрли компонентлерди қоллауы;
- қарсылас ушын күтилмеген жерде соққы болатугын, көбирек эффект беретугын, жоқары нәтижелерди ийелеуге жәрдем беретугын техникалық уазыйпаларды орынлауы;
- тийкарғы қарсыласлардың қурамын, олардың техника-тактикалық қуралланыуын хәм физикалық рууқый таярлығын анықтауы;
- болып өтетуғын жарыс шараятларын үйрениуі, өткерилиуі тәртіби менен танысуы, хауа-райы шараяты, төрешилер жәмәети, инвнетарлар, әсбап-үскенелер менен тәмийнлениуин үйрениуі;
- жеңис алып келиуи нәтижелерди анықтауы;

Күшли спортшылардың координацион дүзилесин үйренген ҳалда, олардың морфологиялық функционал мүмкиншиликлерин есапқа алған

жағдайда, Олимпиада жарыстарына таярланады хәм жоқары нәтийжелерге ерисиўди бақлап барады.

Шуғылланыў хәм жарыстар искерлигиндеги структуралар ислеп шығылғанда белгили болды, болжақдың ең нәтийже беретуғын таманы бул спортшылардың жарыс алдындағы руўхый жағдайы. (Семёнов хәм т.б. 1983; Борзов 1996ж).

Болжақдың қурамалылығы спорт ойынларында жекпе-жек алысыўларда, спорт гбреслеринде, берилген бақаларда, төрешилер пикиринде, қарсыласлар таманының имканиятларында көринеди. Жүдә узақ мүддетли болжақлар спорт раўажланыўларының улыўма бағдарларына қаратылады. Бул болса өзиниң заманагой жәмийетте тутқан орны есапланады. Заманагой спорттағы хәр бир хәдийсениң эффектин анализ қылғанымызда экспертлер пикирин билиў ушын жоқары қәнийгелер қатынасады (Платонов, Фисенко -1990, Полишук -1993).

Көрсетилген бағдарлардағы болжақ жүргизиўлер мәмлекетлер хәм олардың регионларында спорттың раўажланыўына жәрдемин тийгизеди. Сондай-ақ шийки зат мүмкиншиликлерин топлайды, спорт қурылысы системасын раўажландырады, кадрларды таярлаўды, жәмлесийбеккелеседи, беллесий хәм таярлық системасы асады, спортшылар, тренерлер, қәнийгелер мийнети Зошаметленеди.

1960-жылғы Мексикадағы Олимпиада ойынларынан кейин Россия қанигелери бул болжақды жоқары эффектлигин көрсетип өтти. Россия сайланды командасы АҚШ сайланды командасынан жеңилгенинде, 60-жыллардың 2-ярымында ГДР Олимпиада ойынларында өз алдына команда қатынасаннан кейин спортта ерисилген табыслар үлкен көтери4ки руўхый раўажланыўға алып келди

Жоқары эффектли илимий болжақ балалар хәм өспиримлер спортын қысқа ўақыт ишинде Олимпиада ойынлары дәрежесине көтериўди ислеп шықты. Буның ушын онлап талантлы спортшыларды таярлаўды мақсет етип қойды.

80-жылларда ХХР кәнийгелери хәр түрли спорт түрлеринде таярлық системасы ушын бир қанша дәстүрлерди ислеп шықты хәмде әмелде көрсете алды. Олар №ытай спортының күшли хәм күшсиз тәреплерин үйренип шығып, резервлерин анықлады. Ақырында, жоқары эффектли таярлық системасының көпшилик спорт түрлеринде Россия хәм ГДР спорты тәжирийбелеринен жуўмақ шығарған ҳалда ислеп шықты.

90-жыллар басында ХХР сайланды командалары жәхән спорты ареналарында ири спорт түрлеринде өзлериниң күшли тәреплерин көрсете алыўға мияссар болды. №1нийгелердиң пикиринше, 1991-жыл Германияның биригип кетиўи себепли, командалар көбирек жеңислерге йие бола баслады деп ойлаған еди. Бирақ бул қәте болып шықты, себеби 1992-жылы Барселона ойынларында Германия командасы 1989-жылы Сеулдеги XXIV Олимпиада ойынларына салыстырғанда 31 медал кем алынған.

Германия өзиниң стратегиялық медал келтиретуғын спорт түрлеринде тутқан орнын кескин рәўиште тапсырып қойды. Булар жеңил атлетика, жүзиў, ескек есиў, велосипедте жбгириў, конкийде жбгириў хәм басқа. Мәселен: ГДР спортшылары 1980 жыл 41 түрден 10 рекордты Олимпиада спорт түрлеринде орнатқан болса, (24,4%), 1976-1980-жылларда болса бул рекордлар орнатылып болынған еди. 1996-жыл басларында Германия спортшылары спорттың 44 түринен 5рекорд орнатты (11,4%). Бул рекордлар ГДР 1985-1988 жыллары орнатып болған еди. Спорт шеберлигин жоқары дәрежеде қәлиплесиў темпи әҳмийетли болжақ болып есапланады. Бул болса көп жыллық таярлық мүддетин узақ ўақытқа созыўда хәм жоқары дәрежедеги табысларға ерисиўде ең әҳмийетли болып есапланады. (Петров, Шакиров-1983; Чебуреев-1983; Запорошанов, Платонов-1987).

Спортшының таярлық усылында узақ мүддетен басқа болжақлар сферасында спорт түрлеринде 10-15 жылда дәўирлик(этаплы, периодлы) өзгерислер болыўын көрсетеди. Бул өзгерислерди көре билиў узақ мүддеттен басқа болжақ нәтийжеси есапланып, таярлаў усылларында шешиўши рол ойнайды. Узақ мүддетли илимий болжақларды жоқары нәтийжелерди қолға

киргизиўге жәрдем береді. Мысалға: Жеңил атлетикада, конкийде жуғырыўда, бокс, қол тобы, хоккей, ескек есиў, велосипед спорт түрлерінде. Узақ мүддетлиден басқа болжақларда комплексли илимий көз-қарастың жоқлығы, улыўма бийкар етилиўи спорт тараўында унамсыз жағдайларға алып келеді. Бул 1988-1995 жыллардағы Жәхән спорты аўыр атлетика сезилген еді. Олимпиада спорты тәжирийбесинен бизге белгили, спортшылар беллесийўлериниң хәр қыйлы түрлерінде, Олимпиада ойынларында хәм басқа жарысларда қатынасып, жәхән талаплары дәрежесине көтериўилине хәрекет қылады. Бирақ бул болжақ онша дурыс болып шықпайды. Мысалға: Олимпиада ойынлары жеңимпазларға хәм жәхән чемпионлары жеңислерин улыўмаластырғанмызда, кәнигелер хабар куралларының берген куралларының берген мағлыўматларына қарағанда 25-35% жеңиске ерискен деп тастыйықлаған.

Лиллихамердеги XVII қысқы Олимпиада ойынларында болса 15 эксперттен ибарат болған топардың тастыйы3лаўынша, 61 спорт түринен 12 си ғана жеңиске ерискен.(19.7%).

90-жыллардың биринши ярымында ири беллесийўлерден алынған жеңислер нәтийжесинде жәхән рекордын орнатыў бир қанша уйренгенин көрсетти. Бирақ ақырғы жылларда жәхән рекордын орнатыў кем ушырасатуғын жағдай болып қалды. 1992-1996 жыллардағы Олимпиада ойынлары хәм 1991-1995 жыллар жәхән чмпионатыда ерисилген спортнәтийжелери саны 80 жылларға қарағанда анакурлым кем. Нәтийжелердиң бирден түсип кетиўи Халық аралық федерация жәмийетин аўыр атлетика дәрежелерин өзгерттириўге хәм рекордын қайта көрип шығыўға мәжббр болды.

Бул төмен көрсеткишлер факторлары үйренип шығылды хәм жеңисти қолға киргизиў ушын жолда турған тосықлрды жеңип өтиўди шәрт етип қойылды.

## Ж У Ў М А Қ

Өзбекстанның мустақыллық жылларында Республика Президенти хәм хукимети тәрәпинен физкультура хәм спортты раўажланырыўда көп заңлар, қарарлар хәм оны әмелге асырыўда көп жумыслар исленди.

Жас әўладты ден саулығы күшли хәр тәрәплеме раўажланған инсан қылып жеткизиўде физкультура хәм спорттың орны гиреўли.

Мәмлекетлик билим стандарты, кадрларды таярлаў миллий дәстүри хәм күшли дени сау әўлад мәмлекетлик дәстүрди (программа) өмирде әмелге асырыўда дене тәрбияның хәм спорттың ең керекли принциплердиң бири болып есапланады.

Спорт тийкарынан жас әўладтың машкулаты болып есапланады. спортшылар өз шеберликлерин арттырыў менен бирге халықтың итибарын қазанып барады. айнықса жақсы алдыңғы спортшыларымыз халық аралық спорт жарысларында белсенди (актив) қатнасып, Өзбекстаннық абройын дүньяға танытыўда өз блеслерин қосты. Жоқары оқыў орынлары талабалары дне тәрбия мәденияты хәм спорт хәрәкетиниң тийкарларын теориялық хәмде әмелий жақтан билиўлери лазым.

Спортшыларды таярлаў, басланғыш кәнийгелестирилген спорт шынығыўларынан баслап, жоқары спорт дәрежесине жетисиўге шекемги дәўирди өз ишине алады.

Шуғылланыўшылардың жасына хәм спорт түриниң мәнисине қарап, спорт таярлық дәўири этапларға бөлинеди.

I - этап балалардың спортқа болған қызығыўшылығын тәрбиялаў.

II - этап қw-қг жасар баларда техника-тактикалық, физикалық таярлықлардың базалық таярлығына бағдарланған. Хәзирги заманагөй спорттың кескин тез пәт пенен раўажланыўы тренер педагоглардан көп теориялық билимди, теориялық билимлерди әмелде иске асырыўдағы шөлкемлестириў шеберликлерин талап етеди. тренер өз үстинде көп жумыс алып барыўы керек, себеби жақсы нәтийжелерге ерисиў ушын спортшының

психологиясын, физиологиялық функционаллық жағдайын, техника-тактикалық шеберлік дәрежесін билиуі керек.

Жақсы нәтижелерге ерисиуі үшін тренен шұғылланыуі системасында баслы принциптердің бири циклик. Физикалық жүклемелерди (нагрузкаларды) микро, мезо, макроцикллерде дурыс бөлистириуі.

Спорт таярлық процесси үш дәуирге бөлинеди жарыс алды, жарыс хәм өтиуі (переходной) дәуири. Спорт таярлық процесси және этапларға бөлинеди, улыуа таярлық хәм арнаулы таярлық этапы.

Спорт таярлық процессиниң циклларға бөлиниуі, оған ажыратылған уақыт, көлеми, интенсивлиги болажақ жарыстың әхмийетине (ранчка) байланыслы болады.

Улыуа хәм арнаулы таярлық этапларында физикалық шынығыуларды әпиуайылылығы хәм қыйынлық дәрежеминен байланыслы классификациялап жобаластырыуі керек. бул физикалық жүклемелерди бөлистириуі, жобаластырыуі, бақлау процесслерин аңсатластырады.

Шынығыуларды классификациялау хәм жобаластырыуі В.И.Платоновтың, В.М.Зациорскийдің илмий мийнетлеринде кең көлемде көрсетилген.

## ЭДЕБИЯТЛАР

1. И.А.Каримов. Замонавий кадрлар-тарракиётимизнинг муҳим омилидир. 1997 й.
2. И.А.Каримов. Асосий мақсад-иктисодий юксалишга эришишдир. 1997 й.
3. Матвеев Л.П.: Основы спортивной тренировки школа М, Фис, 1977,
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989,
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, изд 1989,
6. Юнусова Л.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент, 1994,
7. Боген М, М, Обучение двигательным действиям, М, изд 1981,
8. Матвеев Л.Л. Новиков А.Д. Теория и методика физ. воспитания, 1976, ФиС, 1,2.
9. Узбекистон Республикасининг «Таълим тугрисида»ги қонуни. Узбекистон Республикаси Олий Мажлисининг вестимостлари» 1997 й. № 9. Б.233-243
10. Узбекистон Республикасининг «Кадрлар тайерлаш буйича Миллий дастур хақида»ги қонуни. Узб-н, 1997, Б. 50
11. Узбекистон Республикасининг 2000 йил 27 июндаги Жисмоний тарбия ва спорт хақидаги қонуни. Т. Узб-н. 2000, Б. 21
12. Абдуллина О.А. Проблема педагогических умений в теории и практике высшего педагогического образования//Сов. педагогика 1976. № 1 – С.76-85
13. Специальное умение тренера по фехтованию на рапирах и формирование их у студентов ИФК - автореф. дисс.к.п.н. Москва. 1984. С.21
14. Абдурасулова Г.Б., Тушлер, Сидиков М.И. Книга тренера по фехтованию. М., Ф-ра и спорт. 1987. С 338-367

Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университетиниң «дене тәрбиясы хәм дене мәденияты» кәнигелиги бойынша 4-курс питкерийүшиси Узақбаев Абатбайдың «Уқыбына байланыслы спортқа бағдарлаўдың әхмийети» атамасындағы кәнигелик питкерийү жумысына

## СЫН

А.Узақбаевтиң «Уқыбына байланыслы спортқа бағдарлаўдың әхмийети» атамасындағы кәнигелик питкерийү жумысы тийкарынан спорт таярлық процессиндеги актуаль мәселелерди шешиўге бағдарланған.

Ол өз кәнигелик жумысында спорт таярлық процесслеринде спортшыларды таңлаў усыллары, оларды бағдарлаў, таярлаўды кең мәнисте ашып көрсеткен хәм дурыс сәўлелендире алған.

Питкерийү кәнигелик жумысының избе-излиги дурыс хәм мазмунлы жазылған. И.Турсынбаев тәрәпинен жазылған кәнигелик питкерийү жумысы студентлерге лекциялық материал ретинде, илим изертле<sup>7</sup> жумысларын әмелий жақтан алып барыўда жәрдемин тийгизеди деп ойлайман.

Спорт таярлық жумысларын жобаластырыўда, техника-тактикалық таярлықлардың оптимал вариантларын ойлап табыўға үлкен жәрдемин тийгизеди.

Улыўма алғанда тема грамматикалық жақтан жақсы, саўатлы хәм мазмунлы жазылған. Жумысты қорғаўға толық жиберийүге болады.

НГПИ дене тәрбиясы теориясы хәм  
әмелияты кафедрасы баслығы:

б.и.к. А.Қ.Утепбергенов.

Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университетиниң «дене тәрбиясы хәм дене мәденияты» кәнигелиги бойынша 4-курс питкерийүшиси Узақбаев Абатбайдың «Уқыбына байланыслы спортқа бағдарлаўдың әхмийети» атамасындағы кәнигелик питкерийү жумысына

## П И К И Р

А.Узақбаевтиң «Уқыбына байланыслы спортқа бағдарлаўдың әхмийети» атамасындағы кәнигелик питкерийү жумысын жақсылап оқып шықтым хәм төмендегише пикирге келдим. Тема негизинен спорт таярлық процессиндеги ҳазирги ўақытта спорт тараўындағы, жақсы нәтийжелерге ерисиўдеги ең машқалалы темаларды шешиўге арналған.

Кейинги ўақытта илимий-техникалық прогресстин раўажланыўына байланыслы спорт тараўында спорт таярлық процесслеринде спортшыларды кәбилитлерине қарап кәнийгелестириўдиң өзгеше усылларын кең мәниде ашып көрсеткен.

А.Узақбаевтиң өз жумысында жоқарыда атап өтилген талапларға муўапық тәризде, өз жумысының илимий жақтан дәлиленген тақылетте кең мәнисинде ашып көрсетиўге ерискен.

Улыўма алғанда А.Узақбаевтиң кәнигелик питкерийү жумысы жақсы баҳаға ылайық, аттестация комиссиясының талапларына толық жуўап бередидеп ойлайман хәм жумысты қорғаўға жиберийүге болады.

Спорт пәнлери кафедрасы  
үлкен оқытыўшысы:

И.Нажимов