



# QMU JANINDAGI AYMAQLIQ ORAY

2023

## OQÍW METODIKALÍQ KOMPLEKS

«DENE TARBIYA TEORIYASI HA'M  
A'MELIYATI»

Turdimuratov Jen'is | docent

O'zbekstan Respublikasi Johari bilimlendiriv, pa'n ha'm innovasiyalar ministrligi

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universtiteti janindag'i pedagog ham  
basshi kadrlardi qayta tayarlaw ham olardin qanigeligin jetilistiriv aymaqliq orayi

**«Tastiyqlayman»**

Aymaqliq oray direktori

**K.Ubaydullaev**

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 jil

**«Dene tarbiya teoriyasi h'am a'meliyati» moduli boynsha**

**OQIW METODIKALIQ KOMPLEKS**

Bul oqıw metodikalıq kompleks Johári bilimlendiriw, pa'n ha'm innovasiyalar ministrliginiń 2020 jıl 7 dekabr'degi 648 sanlı byuuyırığı menen tastıyqlangán oqıw reje hám dástúr tiykarında tayarlandı.

**Dúziwshi:** J. Turdimuratov, Berdax atındağı QMU-diń  
«Dene tarbiyasi» kafedrası, docent

**Pikir bildiriwshi:** B.Q. Erimbetov, « Berdax atındağı QMU-diń  
«Dene tarbiyasi» kafedrası baslig'i, docent

Oqıw metodikalıq kompleks Berdax atındağı QMU-diń oqıw keńesinde tastıyqlandı 20 \_\_\_\_\_ jıl « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ sanlı protokol

## «Dene tarbiya teoriyasi h'am a'meliyati»

### **Modelini boyınsha oqıw-metodikalıq kompleksindegi materiallar dizimi:**

1. Úlgi oqıw dástúri
2. Ís oqıw dástúri
3. Oqıw-uslublıq (texnologiyalıq) karta
4. Kalendar reje
5. Sorawnamalar
6. Ózbetinshe jumıs baǵdarlaması
7. Interaktiv sabaq ótiw materialları
8. Pán temaları boyınsha test variantları
9. Tınlawshılardıń juwmaqlawshı bahalawda jazba jumıs variantları.

**«Dene tarbiya teoriyasi h'am a'meliyati»  
MODELININ'**

**OQIW IS BAĞDARLAMASI**

Uliwma oqiw saati - 18 s

Sonnan:

*Lektsiya - 6s*

*Ámeliy (seminar) sabaqlar - 12s*

## MAZMUNI

1. Kirişiw. Qánigelikke kirisıw pániniń maqseti, waziypaları, onıń oqıw processindegi ornı studentler bilimine talaplar.

2. Auditoriyalıq sabaqlardıń kólemi, oqıtıw hám bilimin bahalaw jobasi, pánniń baǵdarlama menen táminleniwi.

3. Lektsiya hám laboratoriyalıq sabaqlardıń atamaları, mazmunı hám metodikalıq qollanbalar.

4. Pándi oqıtıwda jańa pedagoǵikalıq hám informatsiyalıq texnologiyalar qollanılatuǵın sabaqlar.

5. Ózbetinshe islewge berilgen sabaqlar túri hám mazmunı.

6. Reyting qadaǵalawdıń túrleri, olardıń sanı, joqarı balı hám ózlestiriwdi bahalaw usılları.

7. Pán boyınsha student bilimin bahalaw kriteriyasi.

8. Pán boyınsha oqıw metodikalıq derekler. Tiykargı hám qosımsha ádebiyatlar menen támiyinleniw.

9. Sabaqtı ótıwge kerekmateriallar, úskeneler hám járdemshi xızmetkerler.

## 1.KIRISIW

# «Dene tarbiya teoriyasi h'am a'meliyati» MODELININ' TIYKARLARI PÁNINIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI ONIN' OQIW PROTSESSINDEGI ORNI HÁM STUDENTLER BILIMINE TALAPLAR

*Dene madeniyati boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniń tiykarları pánin oqıtıwdıń maqseti hám wazıypaları*

### OQITIWDIN' MODULLİK SİSTEMASI

Pedagogikalıq texnologiyani modullerdi proektlestiriw ayrıqsha orındı iyeleydi. Bunın ushın pán boyınsha temalardıń izbe-izligi, áhmiyeti, ornı, kútiliwshi nátiyjeler, oqıtıw metodikası tolıq sáwlelendiriledi. Máselen "Pedagogikanın actual mashqalaları" boyınsha bólim proektiniń kórinisi tómendegishe bolıwı múmkin:

**Jetkerilip beriliwshi bilimler:** Bólim boyınsha pedagogikanın búgingi kúndegi áhmiyetli máselelerin úyreniw arqalı pedagog qánige tómendegidey bilimlerde ózlestiredi:

- Házirgi zamandı daktikası dúzilisiniń mazmunı, oqıtıwdıń jańa texnologiyaları menen tanısıw:

- Bilim beriw reformalastırıwdıń maqseti, wazıypaları, pedagogikalıq innovatsiyalar hám olardı turmısqa endiriw usılları:

- pedagogikalıq sistema xızmetiniń nızamlıqları, printsipleri hám onıń modernizatsiyalanıwı haqqında bilimler menen qurallanıw.

Pánler aralıq baylanıs hám baslanğısh talaplar. Pedagogika pániniń actual máselelerin úyreniw, filosofiya, sotsiologiya, psixologiya, demokratiyalıq jámiyet qurıw teoriyası hám ámeliyatı usáğan jámiyetlik pánler menen tıgız baylanısqa iye. Pedagogikanın házirgi zaman talapları tiykarındaǵı actual máselelerin úyreniw belgili dárejedegi kásiplik tayarlıqqa súyenedi. Pedagogika teoriyası, pedagogika tariyxı, pedagogikalıq sheberlik hám tárbiya jumıslarınıń metodikası pánleri boyınsha bilim, uqıp hám kásiplik kónlikpelerdi talap etedi. Ózlestiriw dárejesi hár bir adamnıń sanalı qatnasına, aktivligine hám imkaniyatlarına baylanıslı.

**Kútiliwshi nátiyjeler:** Pedagogikalıq qánigelerdiń bilimin jetilistiriw kásiplik sheberlikti joqarılatıw, rawajlanǵan demokratiyalıq mámleketlerde tayarlanǵan qánigeler menen básekege túse alatuǵın dárejedegi mamanlardı qalıplestiriw imkaniyatın jaratadı.

Payda etiliwshi hám rawajlandırılıwshı kónlikpeler. Kurs qatnasıwshıları oqıw baǵdarlamasın tolıq ózlestirgen jaǵdayda tómendegidey kónlikpelerge iye boladı:

- kishi toparlarda oqıw jumısların shólkemlestiriw. – Oqıtıwdıń jedel metodların qollanıw;

- oqıwshılardı durıs soraw beriw;

- disput hám diskussiyalardı ótkeriw;

- óz pikirlerin erkin ayta biliw;

– basqalardıń pikirlerin tıńlaw hám húrmet etiw,

- sáwbetlesiwdi durıs jolǵa qoyıw, onı isenim hám jetiskenlik penen juwmaqlaw;

- qánigelik bilimlerin ózbetinshe erkin jetilistiriw;

– pedagogikalıq innovatsiyalardı anıqlaw, bahalaw hám ámeliyatqa endiriw.

Argumentler járdeminde pikirlerdiń durıslıǵın dálillew kónlikpeleri rawajlandırıladı.

**Modullik oqıw** insane bas miyiniń ózlestiriw sistemasına eń sáykeslestirilgen oqıtıwdı (assotsiativlik reflektorlıq oqıtıwdı bólsheklilik sheginde oqıwdı) názerde tutadı. Modullik oqıtıwda sabaqlardı dúzilisi boyınsha jayıw, sistemalastırıw tiykarǵı orındı iyeleydi.

*Modullikoqıtıwdıń tiykarǵı printsiplerine:*

- sistema boyınsha kvantlaw (materialdı elementlerge ajıratıw);
- motivatsiyanı qalıplestiriw (oqıw maqsetin, motivlerin belgilew);
- oqıw elementi (bóliminde) erkin birge islesiw;
- problemalıq, kognitiv-vizuallıqtı támiyenlew;
- waqıttı únemlew printsipleri kiredi.

**2. «Dene tarbiya teoriyasi h'am a'meliyati» BOYINSHA QÁNİGELERDİ  
TAYARLAW MODELİNİN' TİYKARLARI PÁNINEN AUDİTORİYALIQ  
SABAQLARDIN' KÓLEMİ OQIW HÁM BİLİMİN BAHALAW JOBASI**

<i>№</i>	<i>Sabaq túrleri</i>	<i>Ulwma saati</i>
<b>1</b>	<b>Lektsiya</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Ámeliy</b>	<b>12</b>
	<b>Ulwma saati</b>	<b>18</b>

### 3. LEKTSIYA HÁM ÁMELIY SABAQLARDIN' ATAMALARI, MAZMUNI HÁM METODIKALIQ QOLLANBALAR

№	TEMA ATAMALARI	SAAT	MAZMUNI	TIYKARǴIQO SIMShAÁDEBI YaTLAR	OQITIWUSUL I
1	Pániniń ilimiy teoriyalıq tiykarları:	2	<p>- Házirgi zaman didaktikasi dúzilisiniń mazmuni, oqıtıwdıń jańa texnologiyaları menen tanısıw:</p> <p>- Bilim beriw reformalastırıwdıń maqseti, wazıypaları, pedagogikalıq innovatsiyalar hám olardı turmısqa endiriw usılları:</p> <p>- pedagogikalıq sistema xızmetiniń nızamlıqları, printsipleri hám onıń modernizatsiyalanıwı haqqında bilimler menen qurallanıw.</p>	<p>Salamov R.S. Sport mashǵulotining nazariy asoslari. Oquv qullanma Tosh. 2005.</p> <p>Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.</p>	Mashqalalı lektiya BBB grafik organayzer
2	Tayarlaw sistemasiniń basqarıw tiykarları	2	<p>Baqlaw maqseti sportshınıń tayarlıqlar barısındaǵı hám jaris iskerligindegi hár tárepleme tayarlıqların obektiv bahalaw hám organizmdı sistemadaǵı zárúr bir funktsional imkaniyatların ashıw bolıp esaplanadı. Bul maqset kóplegen wazıypalardı sheshiw jolı arqalı yaǵniy, sportshı jaǵdayın, onıń tayarlıqlar dárejesin, jaris iskerligin nátiyjeligin bahalaw menen esaplanadı.</p>	<p>Kerimov.F. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. Wquv qullanma. Tosh. 2004.</p>	Diskussiya, "Neushim"
3	Sport rezevlerdi tayarlawdıń basqarıwın shólkemlestiriw	2	<p>Sport túrlerindegi erisip atırǵan nátiyjeler kóp dárejede, nerv processleriniń xarakterlerin, anıqlıǵın, bos hám waqıt háreketi ólshemlerin belgilewshi analizatorlar iskerligine baylanıslı (gimnastika</p>	<p>Kerimov.F. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. Wquv qullanma. Tosh. 2004.</p>	Diskussiya, "Neushim"

			akrobatika, figurali ushiv, suvga sekiriw, ilaqtirish.t.b).	
<b>ÁMELIY SHINIǒIWLAR</b>				
	Sport túrlerindeki ózine say ózgeshelikleriniń muwapıqlıǵı	2	Sport túrindegi shıdamlılıq penen baylanısh bolǵan ayırqsha túrlerin (júziw, eskek esiw, velosiped aydaw, shańǵı sportı, konkide juwirıw, orta ham uzaq aralıqqa juwirıw) hám nátiyjelerdi obektiv bahalawda kórsetkishlerden artıqsha paydalanıladı.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.
	Shuǵıllanıwshılardıń jası hám tájiriye qábiletleriniń bir-birine say keliwi	2	Shınıǵıw hám jaris aktivliginiń sistemasi, mazmunı sportshılardıń jas tájiriyesine qarap anıqlanadı.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.
	Shınıǵıw processinde baǵdarlardıń muwapıqlıǵı	2	Sportshınıń tayarlıq hám shınıǵıwlar jaǵdayı, kóp jıllıq tayarlıq processindegi basqishtan basqıshqa ótiwdegi ózgeriwine emes bálkim, bellesiw basqıshındaǵı makro tsiklǵada baylanıshı	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.
	Kúsh sıpatların baqlaw	2	Kuchlilik sifati mushakning turli ishlash tartibida (dinamik, statistik), úzigaxos bulǵan va úziga xos bulmagan testlarda wlchash asbobidan foydalanishda yoki foydalanmaslikda anıqlanadı.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.
	Koordinatsiyalıq uqıplılıǵı baqlaw	2	Koordinatsionla yoqatni nazorat qilish sportshining boshqa jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligini birgalikda boglagan holda útkaziladi.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.

Kishi toparlarda birgelikte islesiw, Klaster, Aqıly hújim, klaster

	<p>Anaerobliq processlerdin quwatın hám kólemin baqlaw</p> <p><b>jámi:18saat</b></p>	2	<p>Anaerob jarayonlarining butunligicha hajmi va quvvatini baholanishini muhim integral kúrsatkichlar yordamida kúrib chiqamiz, shuningdek, birqancha lokal kúrsatkichlar, anaerob jarayonlarining imkoniyatlari va alohida xususiyatlari haqida guvohlik beradi.</p>	<p>Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.</p>	
--	--	---	---	---	--

#### 4. PÁNDI OQITIWDA JAN'A PEDAGOGIKALIQ HÁM INFORMATSİYALIQ TEKNOLOGİYALAR QOLLANILATUĞIN SABAQLAR

TEMA ATAMALARI	INFORMATSİYALAR
<p>Házirgi zaman didaktikasi dúzilisiniń mazmunı</p> <p>Bilim beriw reformalastırıw</p> <p>Pedagogikalıq sistema xızmetiniń nızamlıqları</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oqıtıwdıń jańa texnologiyaları menen tanıstırıw</li> <li>➤ Maqseti, wazıypaları, pedagogikalıq innovatsiyalar hám olardı turmısqa endiriw usılları</li> <li>➤ Printsippler hám onıń modernizatsiyalanıwı haqqında bilimler menen qurallandıırıw</li> </ul>

## **5. PÁN BOYINSHA OQIW METODİKALIQ DEREKLER. TIYKARGI HÁM QOSIMSHA ÁDEBIYATLAR MENEN TÁMIYNLENIW**

1. Karimov Í.A. Barkamol avlod –Uzbekiston taraqqiyotining poydevori. T.: 1997, 5 bet
2. Brayst Dj. Kretti. Psixologiya v sovremennom sporte.-M.: FiS , 1978, 16 str.
3. ĞapparovZ.G., Xolmuhammedov. Boks trenerining individual dars olib borishdagi maxsus malakalarini takomillashtirish. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli.- Buxoro, 2002. 82- bet.
4. Ísmoilov R., Sholomitskiy Yu. Uzbekistonda fizkultura tarixi.-T: Uqituvchi, 1969, 12- bet.
5. MasharipovY.M., RafievX.T. Sport psixologiyasini uqitishda Z.M. Bobur hayoti tajribalaridan foydalanishga doir.-Toshkent: Jismoniy tarbiya, sport va manaviyat, 1995, 37-39-betlar.

### **QOSIMSHA ÁDEBIYATLAR MENEN TÁMIYNLENIW**

1. MasharipovY.M. Uqituvchilarni jismoniy madaniyat darsi va sportga qiziqtirish muammolari. Uzbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - Termiz: -2001, 27-28-betlar.
2. Masharipov Y.M., Eshnazarov J.E. Sportshilarda manaviy hissiyotlarni shakllantirishning bazi xususiyatlari. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli.–Buxoro.2002, 188-189 betlar.
3. Masharipov Y.M. Yuqori malakali sportshilarni tayarlawda sport psixologiyasi fanining dolzarb muammolari. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda amaliyotining muammolari.-Toshkent, 2001.
4. Masharipov Y.M. Psixologiya fanini uqitish Amir Temur siymosidan foydalanish. - Samarqand. Milliy qadriyatlar va talim-tarbiya muammolari, 1996, 19- bet.
5. Masharipov Y.M. Soĝlom avlodni tarbiyalashda milliy sport ananalaridan foydalanish. Soĝlom avlod yiliga va 2000 yil Sedneyda bólib ótadigan XXVII olimpiya uyinlariga tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan beshinchi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. - Toshkent: 2000, 8-9 betlar.
6. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni basqariw. Toshkent, 2002
7. Satskov N.Ya. Metodı I priemi deyatelnosti menedjerov I biznesmenov.M., 1993.
8. Jurnal marketing v Rossii I za rubejom №3, 2001.
9. Mirsaidov M.M., Shakirov A.R. Fizkultura I sprot v usloviyax rinka. Tashkent, 1992.

## **6. SABAQTİ ÓTIWGE KEREK MATERIALLAR, U'SKENELER HÁM JÁRDEMShİ XİZMETKERLER**

<b>KOMPYUTE R</b>	<b>OPERATSİYALIQ SÍSTEMA</b>	<b>ÁMELİY PROGRAMMALAR</b>	<b>JÁRDEMShİ XİZMETKER</b>
Pentium I-IV	İnternet tarmagı	www. Ziyonet.uz	Labarantlar

**TÁLIMDE INNOVATSIYALÍQ  
TEXNOLOGIYALAR**

---

doc. Turdımuratov J.A.

**«DENE MÁDENİYATI BOYINSHA QÁNİGELERDİ TAYALAW  
MODELİNİN' TİYKARLARI»  
PÀNİNEN  
TÁLİM TEXNOLOGIYASI**

## MAZMUNI

### KİRİSİW

## DENE MÁDENİYATI BOYINSHA QÁNİGELERDİ TAYARLAW MODELİNİN' TİYKARLARI BOYINSHA TÀLİM TEXNOLOGİYASININ' KONTSEPTUAL TİYKARLARI.

### LEKTSIYA HÁM ÀMELİY SHINIĞIWLARIN OQITIW TEXNOLOGİYASI.

#### **1-tema. Sportshıardı tayarlawdı basqarıw**

- 1.1. Kirisiw visual lektsiyanı oqıtıw texnologiyası 1-shınıǵıw
- 1.2. Bilimlerde tereńlestiriw hám keńeytiriw boyınsha ámeliy shınıǵıwlar oqıtıw texnologiyası 1-shınıǵıw.

#### **2-tema. Kóp jıllıq tayarlaw tarawında sportshıardı tańlaw hám baǵdarlaw**

- 2.1. Informatsiyalıq visual lektsiya arqalı oqıtıw texnologiyası
- 2.2. Diskussiya arqalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

#### **3-tema. Sportqa jaramlılıǵın anıqlaw**

- 3.1. Maǵlıwmatlı lektsiya birgelikte oqıw metodu hám BBB tablitsası grafik organayzerinen paydalanǵan jaǵdayda ótiletuǵın lektsiya qurallarında oqıtıw texnologiyası
- 3.2. Bilimlerde tereńlestiriw hám keńeytiriw boyınsha mashqalalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

## **Ámeliy shınıǵıwlar temaları**

**1-tema. Jas sportshılardı kóp jıllıq tayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyası**

- 1.1. Proektler, “egerdemen” oqıtıw texnologiyası
- 1.2. Diskussiya arqalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

**2-tema. Kóp jıllıq tayarlıqtıń ekinshi basqıshında birimlep tańlap alıw hám baǵdarlaw**

- 2.1. Bumerang oqıtıw texnologiyası
- 2.2. Bilimlerin tereńlestiriw hám keńeyittiriw boyınsha mashqalalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

**3-tema. Sportqa jaramlıǵın anıqlawdıń dáwirleri hám basqıshları**

- 3.1. Kishi toparlarda birgelikte oqıtıw texnologiyası
- 3.2. Óz betinshe islew kónlikpelerin payda etiwge baǵdarlangan mashqalalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

**4-tema. Sport imkánıyatlardı hám qáiletin anıqlaw.**

- 4.1. Klaster qurallarında oqıtıw texnologiyası
- 4.2. Bilimlerin tereńlestiriw hám keńeyittiriwge baǵdarlangan ámeliy shınıǵıwlardı oqıtıw texnologiyası

**5-tema. Pronozlastırıw hám rejelestiriw basqarıwdıń fuktsiyası sıpatında**

- 5.1. Proektlerdi oqıtıw texnologiyası
- 5.2. Bilimlerin keneytiriw hám tereńlestiriw boyınsha ámeliy shınıǵıw

**6-tema. Jarıs iskerligindegi modellestiriw hám sportshılardıń individual ózgesheliklerine kóre tayarlıǵı.**

- 6.1. Kishi toparlarda oqıtıw texnologiyası
- 6.2. Bilimlerin keneytiriw hám tereńlestiriw boyınsha mashqalalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

## KIRISIW

“Oqıw processine jańa informaciya hám pedagogiyalıq texnologiyalardı keńnen járiyalaw, balalarımızdı kámil insanlar etip tárbiyalawda ayanbay pidákerlik, jan kúyerlik kórsetetuǵın oqıtıwshı hám muǵallimlerge itibarımızdı jánede asırıw, qısqasha aytqanda, tálim-tárbiya sistemasın sıpatı tárepinen pútkilley jańa basqıshqa kóteriwdı diqqatımız orayında bolıwı zárúr”<sup>1</sup>

Komplekste keltirilgen tálim texnologiyaların hár biriniń ózinde oqıw shınıǵıwların ótkeriw shárt-sharayatı tuwralı informaciya materialların, pedagogikalıq maqset, wazıypa hám kózlingen nátiyjelerdi, oqıw jumıslarınıń rejesi, oqıtıwshınıń usıl hám quralların óz ishine alǵan. Sonday-aq, bul oqıw shınıǵıwınıń texnologiyalıq kartasın, yaǵnıy oqıtıwshı hám oqıwshınıń bul oqıw shınıǵıwında erisetuǵın maqseti boyınsha birgeliktegi aktivliginiń basqıshpa-basqısh táripleniwinde óz ishine aladı.

Kompleks quramına kirisiw, tálim texnologiyasınıń conceptual tiykarları, hár bir tema boyınsha lektsiya hám seminar shınıǵıwlarında oqıtıw texnologiyasınan ibarat. Bilimler maksimal dárejede ulıwmalastırılǵan hám tártipke salınǵan. Olardı ózlestiriw hám yadda saqlap qalıwın kúsheytiriw ushın tablitsa hám sızımaldan paydalanılǵan.

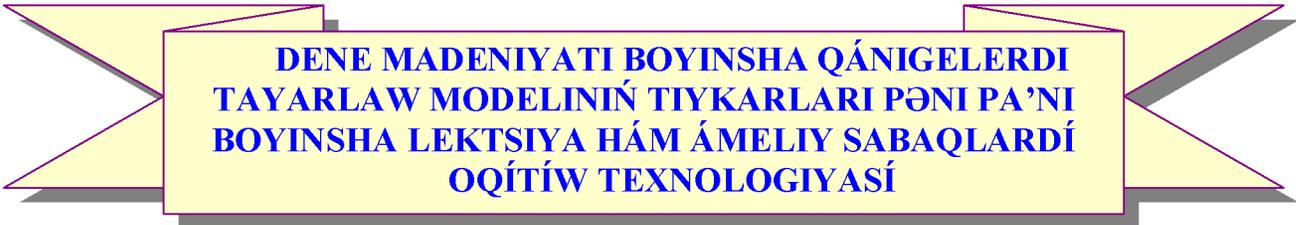
Komplekstiń conceptual tiykarları bóliminde dáslep «Dene mádeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniń tiykarları» pániniń aktuallıǵı hám áhmiyeti, bul oqıw pániniń strukturasınıń túzilisi, oqıtıwdıń metod hám qurallardı tańlawda tayanılǵan conceptual pikirler, kommunikatsiyalar, maǵlıwmatlar berilip, sońınan jobalastırılǵan, oqıtıw texnologiyaları usınıs etilgen.

Toǵız túrdegi lektsiya shınıǵıwları: kirisiw, tematikalıq, mashqalalı, vizual-lektsiya, binarlı lektsiya, lektsiya-diskussiya, birgeliktegi lektsiya, aldın ala rejelestirilgen qáteli lektsiya, túsindiriwshı lektsiya berilgen.

Házirgi kúnde jáhán tájiriyesinen kórinip turǵanday, tálim processine oqıtıwdıń jańa, zamanagóy metod hám quralları kirip kelmekte hám nátiyjeli paydalanılmaqta. Sonlıqtan, dene tárbiyası fakultetinde de innovatsion hám zamanagóy pedagogikalıq ideyalar ámelge asırılmaqta: oqıtıwshı bilim alıwdıń jalǵız Derek bolıp qalıwı kerek emes, bálkim studentlerdiń ózbetinshe islew processiniń shólkemlestiriwshisi, másláhátshisi, oqıw processiniń menedjeri bolıwı tiyis. Tálim texnologiyasın islep shıǵıw tiykarında aynıqsa usı ideyalar jatadı.

---

<sup>1</sup>Каримов И.А. «Конституция Узбекистана-прочной фундамент нашего продвижения на пути демократического развития и формирования гражданского общества» Правда востока, 10.12.2009



**DENE MADENIYATI BOYINSHA QÁNIGELERDI  
TAYARLAW MODELINIŇ TIYKARLARI PƏNI PA'NI  
BOYINSHA LEKTSIYA HÁM ÁMELIY SABAQLARDÍ  
OQÍTÍW TEXNOLOGIYASÍ**

**1. Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniŇ tiykarları pániniŇ zárúrligi hám áhmiyeti**

*Páندی oqıtıwdan maqset hám wazıplar.* Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniŇ tiykarları oqıw predmeti barlıq bakalavriat baǵdarları boyınsha bilim alıp atırǵan studentlerge mólsherlengen. Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniŇ tiykarları boyınsha dástúr jańa oqıw rejelerine muwapıq islep shıǵıldı. Dástúrdi islep shıǵıwda studentlerdiŇ Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniŇ

tiykarlari jeterli dárejede bilimge iye bolıwları zárúrligi, hámde oqıw rejesinde bul pándi oqıtıw ushın ajratılǵan oqıw júklemesi kólemi esabına alınǵan. Dástúrde magistrlerge Magistrlerdiń “Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniń tiykarlari” pánin ózlestiriwleri ushın oqıtıwdıń aldınǵı hám zamanagóy metodlarınan paydalanıw, jańa innovatsion – pedagogikalıq texnologiyalardı qollanıw áhmiyetke iye boladı. Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniń tiykarlari páni boyınsha magistrler bilimlari hám kónlikpelerine qoyılatuǵın talaplar.

Bul pán boyınsha magistrler bilimlari hám kónlikpelerine qoyılatuǵın talaplar tómendegilerden ibarat: oqıtıw modeli haqqında ulıwma túsinikler hám olardıń usıllar, dene tárbiyası sistemasında sporttıń mazmunı hám ornı, modeldiń ólshemli dástúri hám shólkemlestiriw tiykarlari minezlemesi, sport tayarlıǵındaǵı texnika hám taktika, Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sport túsinikleri, sonday-aq úlken sport jarıslarlar haqqında maǵlıwmatlar beredi.

***Pánniń basqa pánler menen baylanısı.*** Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniń tiykarlari páni sotsial pánler - tariyx, anatomiya, fiziologiya, pedagogikalıq, psixologiya pánleri menen úzliksiz birgeliktebolıp, olardıń metodlari hám jeńislerine tayanadı.

Bul dástúr dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeline tiyisli bilimberiw, ámeliy kónlikpe hám tájiriyeberer payda etiw maqsetin kózleydi.

**Pánniń maqseti.** Ózbekstan Respublikasınıń «Tálimtuwralı» nızamı hám «Kadrlar tayarlaw milliy dástúri» in júzege shıǵarıwda bul pánniń tiykarǵı maqseti jámiyet qurılısına tán keletuǵın tuwrı baǵdar wazıypasın orınlaw hámde joqarı oqıw sistemasında magistrlarge dene mádeniyatı qánigelerin tayarlaw modeliniń tiykarlari pánlerin oqıtıw, olarda manaviy-axloqiy xislatlarnı tarkib toptırish, joqarı mádeniyatlı, intiliwsheń, intizamlı magistrlardı gárezsiz semyalı hámde soyial turmısqa tayarlawda «Dene mádeniyatı tálimi» niń qánigelerin tayarlaw modeliniń tiykarlari pánin oqıtıw kerekli orın tutadı.

**“Dene mádeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniń tiykarlari” páni boyınsha leksiya, hám ámeliy shınıawlarda tálim texnologiyaların islep shıǵıwdıń kontseptual tiykarlari**

Tálim texnologiyası insanıyılıq uqıplılıǵına tayanadı. Filosofiya, pedagogikalıq hám psixologiyada bul baǵdardıń ózine sáykesligi studentniń individuallıǵına ayrıqsha itibar beriw arqalı belgili boladı.

Usılardan kelip shıqqan halda **“Dene madeniyatı boyınsha qánigelerdi tayarlaw modeliniń tiykarlari”** kursınıń tálim texnologiyaların jobaplastırıwda tómendegi tiykarǵı konseptual jandasıwlarǵa itibar beriw kerek.

Tálimniń shaxsqa baǵdarlanganlıǵı. Ózmańızınakóra bul baǵdar tálim processidegi barlıqa qatnasıwshılardıń tolıqlı rawajlanıwın kózde tutadı. Bul bolsa Mámleketlik tálim standartı talaplarına juwap bergen halda oqıwshınıń intellektual rawajlanıwı dárejesine

bagdarlanıp qoymaymasta, onıń ruwhıy-kásiplik hám shaxsiy ózgesheliklerin esapqa alıwdı da ańlatadı.

- **Sistemalı jantasıw (iykemlesiw).** Tálım texnologiyası sistemasınıń barlıq belgilerinıń ózinde júzege asırılıwı zárúr: processtıń logiyalıqlığı, ondağı bólimlerdiń óz ara baylanıslığı, tolıqlığı.

- **Ámeliy jantasıw (iykemlesiw).** Shaxsta is júritiw ózgesheliklerin qalıplestiriwge tálım processin bagdarlaw; oqıwshını aktivlestiriw hám intensivlestiriw, oqıw processinde onıń barlıq uqıplılıǵı hám imkánıyatların, dıqqatlıǵı, ıqlaslıǵı hám erkligin iske salıwdı shárt qılıp qoyadı.

- **Dialogiyalıq (áńgimelesiw) jantasıw (iykemlesiw).** Tálım processidegi qatnasıwshı subektlerdiń psixologiyalıq birligi hám óz ara islesiwlerin jaratıw zárúriyatın belgileydi. Nátiyjede bolsa, shaxstıń sotsiallıq aktivligi hám usınısı kúsheydi.

- **Birgeliktegi islesiw tálimin shólkemlestiriw.** Demokratiya, teńlik, subektler múnásebetinde oqıtıwshı hám oqıwshınıń teńligi, maqseti hám aktivlik mazmunı menen birgelikte anıqlawdı kózde tutadı.

- **Mashqalalı jantasıw (iykemlesiw).** Tálım processin mashqalalı jaǵdaylar arqalı korsetiw tiykarında oqıwshı menen birgeliktegi islesiwdi aktivlestiriw usıllarınan biri tabıladı. Bul processte ilimiy biliwdiń obektiv qarama-qarsılıqların anıqlaw hám olardı sheshiwdiń dialektikalıq oylanıwın rawajlandırıw hám olardı ámeliy aktivlikte sotsial ráwishte qollaw támiynlenedi.

- **Maǵlıwmat beriwdiń eń jańa quralı hám usıllarınan paydalanıw:** yaǵnıy oqıw processine kompyuter hám informatsiyalıq texnologiyalardı endiriw. Joqarıdaǵı konceptual qatnasıw hám “Ekonomiyalıq teoriyası” pániniń quraması, mazmunı, oqıw maǵlıwmat kóleimnen kelip shıqqan halda oqıtıwdıń tómendegi usıl hám quralları tańlap alındı.

- **Oqıtıw usılları hám texnikası:** muloqot, keysstadi, mashqalalı usıl, úyretiwshi oyınlar, “aqılıy hújim”, insert, “Birgelikte úyrenemiz”, pinbord, lektsiya (kirisiw lektsiyası, vizual lektsiya, tematikalıq, lektsiya-konferentsiya, anıq jaǵdaylardı sheshiw, aldınnan rejelestirilgen qáteli, túsindiriwshi, juwmaqlaw).

- **Oqıtıwdı shólkemlestiriw formaları:** frontal, kollektiv, toparlı, dialoglı, poliloglı hám óz ara islesiwge tiykarlangan.

- **Oqıtıw quralları:** ádettegi oqıtıw quralları (sabaqlıq, lektsiya teksti, tayansh konspekti, kodoskop) dan tısqarı grafikalıq organayzerler, kompyuter hám informatsiyalıq texnologiyaları.

- **Óz-ara baylanıs quralları:** baqlaw nátiyjeleriniń analizi tiykarında oqıtıwdıń diagnostikası (tashxisi).

- **Basqarıwdıń usılı hám quralları.** Oqıw shınıǵıwın texnologiyalıq karta kórinisinde rejelestiriw oqıw shınıǵıwınıń basqıshların belgilep, qoyılǵan maqsetge erisiwde oqıwshı hám oqıtıwshınıń islesiwindegi aktivligin studentlerdiń auditoriyadan tısqarı óz betinshe jumısların anıqlap beredi.

- **Monitoring hám bahalaw.** Oqıw shınıǵıwı hám pútin kurs dawamında oqıtıw nátiyjelerin baklap barıw, oqıwshı aktivligin har bir shınıǵıw hám jil dawamında reyting tiykarında bahalaw.

**Lektsiya shınıǵıwların shólkemlestirwdiń forma hám ózgeshelikleri:**

№	Lektsiya formaları	Ózine tán xarakterlewshi ózgeshelikleri
1.	Kirisiw lektsiyası	Pán tuwralı pútin tásewir hámde anıq baǵdarlar beredi. Pedagogikalıq wazıypası: oqıwshını usı pánniń wazıpaları hám maqseti menen tanıstırıw, kasiplik tayarlıq sistemasında onıń ornı hám rolin belgilew, kursqa qısqasha túsiniń beriw, pánniń jetiskenlikleri hám tanıqlı alımlar atları menen tanıstırıw, keleshektegi izleniwlerdiń baǵdarın belgilew, usınılǵan oqıw-metodikalıq ádebiyatlar analiziniń beriw, esabat hám bahalawdıń múddetleri hám formaların belgilew.
2.	Lektsiya maǵlıwmat	Lektsiyanıń ádettegi dásturiy túri. Pedagogikalıq wazıypası: oqıw bilimlerin bayan etiw hám túsindiriw.
3.	Túsindiriw lektsiya	Bayan etilip atırǵan teoriyalıq pikirlerdiń tiykarın, ilimiy túsinińler hám pútin kurs yaqı bólimleriniń konceptual tiykarın shólkemlestiredi. Pedagogikalıq wazıypası: ilimiy bilimlardı sistemalastırıwdı ámelge asırıw, pánlerdiń óz ara baylanısın ashıw.
4.	Mashqalalı lektsiya	Jańa bilimler qoyılǵan sawal, másele, jaǵdaydıń mashqalalıǵı arqalı beriledi. Bunda oqıwshınıń oqıtıwshı menen birgeliktegi biliw processini ilimiy izleniwge jaqınlasadı. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw maǵlıwmatınıń mazmunın ashıw, maqalanı qoyıw hám onı sheshimin tabıyadı shólkemlestiriw, házirgi zaman kóz qarastırın analizlew.
5.	Vizual lektsiya	Lektsiyanıń bul forması vizual materiallardı korsetiw hámde olarǵa anıq hám qısqa túsinińler beriwge qaratılǵan. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimlerin oqıtıwdıń texnikalıq quralları hám audio, video texnika járdeminde beriw.
6.	Binar (eki adam bolıp) lektsiya	Bul lektsiya eki oqıtıwshınıń yaqı eki ilimiy mektep kórneklisiniń, oqıtıwshı-studentniń dialogınan ibarat. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimleriniń mazmunın jaratıw.
7.	Aldınnan rejlestirilgen qáteli lektsiya	Qátelerdi izlewge mólshellengen mazmunı hám metodında, lektsiya aqırında tınlawshılar tashxisi ótkeriledi hám qılıǵan qáteler tekseriledi. <i>Pedagogiyalıq wazıypası:</i> jańa materiallar mazmunın jaratıw, berilgen bilimlerdi hárday imbaqlawǵa studentlerdi xoshemetlew.
8.	Lektsiya konferentsiya	Aldınnan qoyılǵan mashqala hám dokladlar sisteması (5-10 minut) tan ibarat ilimiy-ámeliy sabaq sıpatında oqıw dásturi shegarasında ótileti. Dokladlar birgelikte mashqalanı hár tárepleme jaratıwǵa qaratılıwı kerek. Shınıǵıw aqırında oqıtıwshı óz betinshe jumıslar hám studentlerdiń lektsiyalarǵa juwmaq jasap, toltırıw, anıqlastırıw juwmaqlaydı. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimleriniń mazmunın jaratadı.
9.	Másláhátlektsiya	Hár túrli scenariylar járdeminde ótiwi múmkin. Máselen, 1) «Sawal-juwap» - lektsiyashı tárepinen pútin kurs boyınsha yaqı ayırıqsha bólim boyınsha sawallarǵa juwap beriledi. 2) «Sawal-juwap-diskussiya» - izleniwge imkan beredi. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimniń ózlestiriwge qaratılǵan.
10	Báseke diskussiya lektsiya	Hár túrli scenariylar járdeminde ótiwi múmkin. Máselen, 1) «Sawal-juwap» - lektsiyashı tárepinen pútin kurs boyınsha yaqı ayırıqsha bólim boyınsha sawallarǵa juwap beriledi. 2) «Sawal-juwap-diskussiya» - izleniwge imkan beredi. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimniń ózlestiriwge qaratılǵan.

## Ámeliy shınıǵıwların shólkemlestirwdiń forma hám ózgeshelikleri:

№	Shınıǵıw formaları	Ózine tán xarakterlewshi ózgeshelikleri
1.	Proektler, “egerdemen”	Pán tuwralı pútin tásewir hámde anıq baǵdarlar beredi. Pedagogikalıq wazıypası: oqıwshını usı pánniń wazıpaları hám maqseti menen tanıstırıw, kasiplik tayarlıq sistemasında onıń ornı hám rolin belgilew, kursqa qısqasha túsiniń beriw, pánniń jetiskenlikleri hám tanıqlı alımlar atları menen tanıstırıw, keleshekke izleniwlerdiń baǵdarın belgilew, usınılǵan oqıw-metodikalıq ádebiyatlar analizin beriw, esabat hám bahalawdıń múddetleri hám formaların belgilew.
2.	Bumerang	Tálim alıwshınıń dóretiwshilik ǵárezsizligin tolıq ámelge asıradı. Onda oqıwshı oqıtıwshınıń Bergen wazıpasını orınladı. Sol waqıtta ózleride oqıw mashqalasın qalıplestiredi, ózleri ózbetinshe gipotezani sheshiwge háreket etedi, izleniwdi ámelge asıradı hám provard nátiyjege erisedi. Usı tártipte dóretiwshilik metodın qollaw menen oqıwshılar aktivligi alımlardıń ilimiy-iezrtlew aktivligine jaqınlasadı.
3.	Kishi toparlarda birgelikte islesiw	Kishi toparlarda islesiw oqıwshılardıń sabaqdaǵı aktivligin támiynleydi, hár biri ushın diskussiyada qatnasıw huqıqın beredi, bir-birinen auditoriyada úyreniwge imkaniyatı tuwıladı, basqalar pikirın qádirlewge úyretedi.
4.	Klaster	Jańa bilimler qoyılǵan sawal, másele, jaǵdaydıń mashqalalıǵı arqalı beriledi. Bunda oqıwshınıń oqıtıwshı menen birgeliktegi biliw processı ilimiyizleniwge jaqınlasadı. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw maǵlıwmatınıń mazmunın ashıw, maqalamı qoyıw hám onı sheshimin tabıyadı shólkemlestiriw, házirgi zaman kóz qaraların analizlew.
5.	Proektler	Shınıǵıwdıń bul forması vizual materiallardı korsetiw hámde olarǵa anıq hám qısqa túsiniń beriwge qaratılǵan. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimlerin oqıtıwdıń texnikalıq quralları ham audio, video texnika járdeminde beriw.
6.	Kishi toparlarda	Bul lektsiya eki oqıtıwshınıń yaqı eki ilimiy mektep kórneklisiniń, oqıtıwshı-studentn indialoginan ibarat. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimleriniń mazmunın jaratıw.
7.	Aqılıy hújim, klaster	“Aqılıy hújim” metodınıń mazmunı jáámát penen islesiw tiykarında mashqalanı sheshiw processların waqıt boyınsha bir qansha basqışlarǵa (ideyalardı generatsiyalaw, olardı kritikalıq hám konstruktiv jaǵdayda islep shıǵıw) ajratıwdan ibarat.
8.	Mashqalalı shınıǵıw	Zamanagoy tálimdi shólkemlestiriwge qoyılatuǵın zárúr talaplardan biri artıqsha ruwxıy hám dene kúsh sarp etpey, qısqa waqıt ishinde joqarı nátiyjelerge erisiw bolıp tabıladı. Mashqalalı tálimdi shólkemlestiriw nátiyjesinde joqarı mádeniyatlı, intellektual tájiriyebeli qánigelerdi tárbiyalaw maksetlerin ámelge asırıw nátiyjeli ótiwi múmkin.
9.	“BBB”grafik organayzeri	Hár túli scenariylar járdeminde ótiwi múmkin. Máselen, 1) «Sawal-juwap» - lektsiyashı tárepinen pútin kurs boyınsha yaqı ayırıqsha bólim boyınsha sawallarǵa juwap beriledi. 2) «Sawal-juwap-diskussiya» - izleniwge imkan beredi. <i>Pedagogikalıq wazıypası:</i> jańa oqıw bilimin ózlestiriwge qaratılǵan.
10.	Aqılıy hújim, klaster	Sabaqda studentler kishi toparlarǵa bólinip sabaqtıń makset wazıpasını sheshiwge háreket qıladı.

**DENE MÁDENIYATÍ BOYÍNSHA QÁNIGELERDI  
TAYARLAW MODELINIŇ TIYKARLARÍ PÁNINEN  
SHÍNÍGÍWLARDÍN TEXNOLOGIYALÍQ KARTASÍ**

## MAZMUNI

№	Temalar	Shınıǵıw túri	Tálim texnologiyası usılları
1.	Sportshılar tayarlawdı basqarıw	Lektsiya	Mashqalalı lektsiya BBB grafik organayzer
2.	Kóp jıllıq tayarlaw tarawında sportshılardı tańlaw hám baǵdarlaw	Lektsiya	Diskussiya, “Neushın”
3.	Sportqa jaramlılıǵın anıqlaw	Lektsiya	Diskussiya, “Neushın”
4.	Jas sportshılardı kóp jıllıq tayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyası	Ámeliy	Jobalar, “egerdemen”
5.	Kóp jıllıq tayarlıqtıń ekinshi basqıshında birimlep tańlap alıw hám baǵdarlaw	Ámeliy	Bumerang
6.	Sportqa jaramlılıǵın anıqlawdıń dáwirleri hám basqıshları	Ámeliy	Kishi toparlarda birgelikte
7.	Sport imkániyatları hám qábiletin anıqlaw.	Ámeliy	Bumerang
8.	Prognozlastırıw hám rejelestiriw basqarıwdıń fuktsiyası sıpatında	Ámeliy	Kishi toparlarda birgelikte
9.	Jarıs iskerligindegi modellestiriw hám sportshılardıń individual ózgesheliklerine kóre tayarlıǵı.	Ámeliy	Kishi toparlarda birgelikte

**1-sanhlektiya**  
**TEMASI: SPORTSHILARDÍ TAYARLAWDÍ BASQARÍW**

**topar 1-kurs magistr**

<b>Oqıtıw waqtı: 2 saat Studentler sanı: 12</b>	
Oqıtıw sabaǵınıń strukturası	Lektsiya
Lektsiyanıń jobası	1. Tayarlaw sistemasınıń basqarıw tiykarları. 2. Sport rezevlerdi tayarlawdıń basqarıwın shólkemlestiriw. 3. Jas sportshılardı kóp jıllıq tayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyası.
<b>Oqıw sabaǵınıń maqseti:</b> Sportshınıń tayarlıq barısında, trener hám sportshı arasındaǵı baylanıslar ushın, basqarıw qararınıń dárejesin kóteriw.	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> 1. Tayarlaw sistemasınıń tiykarları tanıstırıw 2. Sport rezevlerdi tayarlawdıń shólkemlestiriw boyınsha áhmiyetin aytıp beriw. 3. Jas sportshılardı kóp jıllıq tayarlaw hám texnologiyasın anıqlap beriw.	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i> 1. Tayarlaw sistemasınıń basqarıw tiykarları haqqında bilimgerge iye boladı. 2. Sport rezevlerdi tayarlawdıń basqarıwın shólkemlestiriw haqqında bilimge iye boladı. 3. Jas sportshılardı kóp jıllıq tayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyası úyrenedi.
<i>Oqıtıw usılları</i>	Lektsiya, vizual, túsendiriw, slayd
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Frontali slesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Lektsiy ateksti, viziual materiallar
<i>Oqıtıw sharayatları</i>	Arnawlı texnikalıq áspablar menen támiyinlengen auditoriyalar
<i>Monitoring bahalaw</i> hám	Tez túrde soraw

## Oqıw sabaǵınıń texnologiyalıq úlgi kartası

Basqıshlar,ajır atılǵan waqıt	Jumistıń mazmunı	
	Oqıtıwshı	Student
<b>I basqısh.</b> Oqıtıwprocessi nekirisiw (10 min)	1.1. Lektsiya. Temanıńrejesihámdúzilisineqarayoqıwprocessinshólkemlestiriwb oyınshahárekettártibinayıpótedi. 1.2. Temaboyınshatiykarǵıtúsiniklerdi, ózbetinsheislewushınádebiyatlardiziminberedi (1-qosımsha)	Tıńlaydı, jazadı  Anıqlastıradı, sorawlarberedi.
<b>II basqısh</b> Tiykarǵıbólim (65 min)	2.1. Temanıńatı, maqsetihámkútiletuǵınnátiyjelerinjetkeredi. Temanıńjobasihámózgesheliklerimenentanıstıradı. 2.2. Teztúrdesoraw, soraw-juwap, aqılıyhújimarqalıbilimlerinaktivlestiredi (Qosımsha) 2.3. Oqıwprocessindeorınlanǵanjumıslardıńbahalawkriteriyasihámkórs etkishlerimenentanıstıradı (qosımsha).	Juwapberedi, Jazadı  Toparlardıaislesedi
<b>III basqısh</b> Juwmaqlawshı (15 min)	3.1. Temaboyınshajuwmaqlarshıǵaradı, studentlerdińdıqqatıntiykarǵımáselelergejamleydi, professionalxızmetindeislenjenjumıslardıńáhmiyetinashıpberedi. 3.2. Toparlardıńjumısınbahalaydı, oqıwmaqsetineerisiwdárejesinanalizetedi. 3.3. Ózbetinshejumısushıntapsırmaberedihamonıńbahalawkórsetkishleri, kriteriyalarimenentanıstıradı.	ózin-ózi, óz-arabahalaydı,  sorawlarberedi,  tapsırmalarıńjazadı

### Tayarlaw sistemasınıń basqarıw tiykarları Basqarıw maqseti, obektihámtúrleri

*Ótgenásirdiń 70 jıllarınıńbasınantrenirovkaprocessinbasqarıwbirqatarqánigelerdińizertlewobektineaylandı. Olar óz jumıslarınıńbaǵdarıetip kibernetikalıq jantasıwusılıntiykar qılıpaldı. «Bundaykóz qarastansport trenirovkasına ulıwma alǵanda, salamatın sanorganizminiń iskerligin arnawlıshólkemlestirilgen basqarıw sıpatında qarawmaqsetkemuwapıq boladı».*

Álbette, bunday tarmánıdeden tárbiyasıhám sport trenirovkasın qıyındınamikalıq óz-ózin basqarıwshı sistemalar dı basqarıw teorıyasınıń kelip shıǵıyası sıpatında qarawmúmkın.

Kibernetika tárepinen qalıplestirilgen basqarıw nızamlıqlar tiykarı, tekǵanasebeb – aqıbetlerdiń baylanısın menen xarakterleniwshı qıyındınamikalıq sistemalarǵana óz-ózi basqarıw múmkindegen belgtge alıpkeledi; basqarıw processleris sisteması turǵınlıǵın aruxsat beriwshı antideshólkemlestiriwshı xarakterge

iyе; basqarıwhámaxborotajıralmasbırpútinbolıptabıladı. Óz-  
ózinbasqarıwshısistemalardıńkerekli derekleri teskeribaylanısboladı,  
olarbasqarıwdımaqsetkebaǵdarlanǵanıhámoptimalhámfunksionalıgınitaminlaydı.  
Bundayholdabıron-bırmuhımqısmnıtushıribqoldırıshjudaqıyındır,  
chunkıharbırkırıshgachıqıshımvajıddır. Masalan, sportnatıjalarınıanıqlovchısifatga -  
unıbxolashusulı, rıvojlınıshuslubıyatırejalashtıraétgannatıjameerınıbelgılash,  
ularnıvaqtbwıychataqısmılanıshıtartıbvax.k.

Buxoldaboshqaruvjaraenı tartıbgatushadı,  
musobaqafaolıyatınıngstrukturasıvaungamoskeluvchısportshılarnıngfunksionalımkonıyatlar  
ınıtashhıslashuslubıyatı,  
musobaqafaolıyatıgatayerlıknıngturlıkomponentlarınıtakomıllashtırısh-  
nıngıywnaltırılǵanmodellar, usullarvavosıtallartızımınımustaxkamboǵlaydı.

Mazkurǵoyalaruzoqmuddatlıtayergarlıkistıqbollıdasturınııshlabchıqarıshdawzsamarasın  
ıberadı (Platonov 1997).

**Tayergarlıkjaraenıınıbasqarıwningmaqısdısportshıfaolıyatınıtakomıllashtırısh,  
yuqorıyutuqlarınaerıshıshnıtaminlovchımaqısdlıtayergarlıknırıvojlantırısh.  
Sportmashǵulotınıbasqarıwningobektı-sportnıngıntızomıuningtezkor, davrıy,  
bosqıchlıholatınıngsababıwılǵanqwillanıladıǵanmashǵulotvamusobaqanagruzkası,  
sporttayergarlıgıtızımındaungatasırmajmuasıningbarchasıdır.**

Mashǵulotjaraenıınıbasqarıwıxamsporttrenırovkasıtızımıkomponentlarını (qonunıyatlar,  
omılar, holatlar, vosıtavausularvax.k. Hamdamashǵulotvamusobaqadantashqarı  
(maksusanjom, uskunavamashǵulotlar, qaytatıklanıshıvosıtaları, ıqlımomıllarıvaboshqalar)  
omıllarınımajmuavıyqwillashnıkwzdatutadı. Bırtomondan,  
busportmashǵulotıjaraenıdaboshqaruvnıwtamurakablıgını,  
ıkkınchıtomondanamalgaoshırılǵanechımlarnıngasoslanganlıgholıdauningkattasamaradorlı  
gınıbelgılaydı

**Mashqjaraenıınıbasqarıwtrenertomonıdansportshıngfaolıshıtırokıdaamalgaoshırı  
ladıvauchguruhamalıetlarnıwzıchıgaoladı:**

**-sportshılarnıngholatıtıwǵrısıdaahborotyıgısh, bulargajısmonıy, texnık-taktık,  
psıxologıkaetergarlık,  
turlıfunksionaltızımlarnıngtrenırovkavabellashuvvazıfasıgatasırchanlıgı,  
musobaqafaolıyatınıngkwrısatkıchlarıkiradıvax.k;**

**-ushbuaxborotlarnıxaqıqıyvaberılǵankwrısatkıchlarbılansolıshıtırıshasosıdatahlılqılısh,  
kwzlangansamaragaerıshıshnıtaminlovchıtrenırovkavabellashuvfaolıyatıxarakterıstık  
alarınırejalashtırıshvaanıqlashtırısh;**

**-trenırovkavabellashuvfaolıyatıdankwzlangansamaragaerıshıshnıtaminlash,  
maqısdvavazıfalar, rejavadasturlar,  
vosıtavausullarnııshlabchıqarıshvajorıyetıshıwlıbılınqabulqılısh.**

**Sportmashqıjaraenıınıbasqarıwningasosıbwlıb,  
sportnıngturlıvadoımozgaruvchanımkonıyatları,  
unıngfunksionalholatınıngwzgarıshı,  
hamdasportshıdantrenıgakeladıǵanquyıdaıtıwrıturdagıqaytmaaloqatwǵrısıdaaxbor  
otxızmatqıladı;**

**1) sportshıdanmurabıygakeluvchımalumotlar (salomatlık, ishgamunosabati,  
kayfıyatıvaboshqalar);**

**2) sportshıngwzınıtıshıtıwǵrısıdamalumotlar (trenırovkahajmı, unıbajarılıshı,  
anıqlanganaxatolarvax.k.);**

**3) mashqlarning tezroq samarasitw'grisida aahborotlar (mashq yuklamasi natijasida funksional wzgarish xarakteri.)**

**4) trenirovkaning kumulyativ vakel gusisamarasitw'grisidagi malumotlar (sportshining ta'eyrgarlik darajasini wzgarishi);**

Trenirovka jara'enasportshining turli holatlarini basqariw lozimligi munosabat bilan boshqaruvning bir nechaturlarini sanabwtish mumkin:

- bosqichli, - yirik strukturalitrenirovka jara'enlarimajmuasida ta'eyrgarlikni takomillashtirishga ywnaltirilgan (kwpyillik ta'eyrgarlik bosqichlarida, makrotsiklarda, davrlarda.);  
- kundalik, - mikrova me zodavrdagi mashqlar, bazimusobaqalarda sportshining wzinitutishini takomillashtirishni taminlaydi;  
- tezkor, - mehnat va hordiq tartibi, alohida mashg'ulot vaularning majmuasini bajarish cho'gidagi harakat xarakteristikalari, mashg'ulotlardasturi, alohida musobaqa vakurashlarda sportshio rganizmining tasirchanligini takomillashtirishga ywnaltirilgan.

Sportshiholati ni, mashq va musobaqa faoliyatini basqariwningsamaradorligikwplabelementlar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda uch guruhga bwl ish mumkin:

**1) dastlabki sharoit; 2) jara'ën 3) amalga oshirish**

Shunday qilib, sport mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun boshqaruv nazariyasi, inson organizmining tizimsifatidawz igaxosligi,

kwnikuv jara'eni basqariwomillarining umumiy qonuniyatlariga asoslanish lozim.

Sport mashg'ulotlarigainson organizminikwnikuviniboshqaruvomillarga majmuaviyqwz'gatuvc hisifatiga sport mashg'ulotlarini keltirish mumkin.

Bundayqwz'gatuvc hining tasirini bajarila'etgan mashq strukturasi nuvofiq lashtirish, mashqlarni bajarishidavomiyligi, mashqlarni bajarishijadalligi, mashg'ulotlar va hordiq tartibi, mashqlarni takrorlash miqdori, xarakat vazifasibilan shartlanadi.

### **Basqishli basqariw**

Bosqichli boshqaruv yirik strukturaviy tashkilotlarda shunday tutadiki, bundamaqsadga erishishga asosiy vazifalarini aniqlabelementlarasosida echimini, kwpyillik makrastruktura- bosqich ta'eyorgarligini, tay'ergarligining asosiy turini, makrotsiklni, davrni ekijara'enni taminlaydi.

**Bosqichli boshqaruvning samaradorligini umumiy sondagi omillar asosida aniqladi:**

- makrastrukturani aniqlabelementi juw mag'inda, sportshierisi w lazim bolgan tayarliqda'rejesituwralaniqtasewir lergeiye bolwi;

- fizikalq, texnika-taktikalq ham psixologiyaliqtayarliqtinwaziy palarinsheshiwqurallarihamusullarinivaqtbwyichaoqilonakwplashvasamaralash;

**tay'erlov jara'eni nisamaradorligivaungawzgartirishlarkiritishni nazorat qilishni obektiki zimimavjudligi;**

Kwpyillik ta'eyrgarlikni har bir bosqichi, makrotsikl, davr va x.k. wzoldiga qwygan maqsad va vazifalardan kelibchiqqan holda boshqaruv tizimini aniqlaydi.

Masalan,

kwpyillik takomillashtirishning dastlabki bosqichida yanitay'ergarlikning boshlanishida, boshqaruv jara'eni hartomon lamashakllangan texnik ta'eyrgarlikka,



oqilonatayërgarlikvamusobaqafaoliyatiningomillarivaqonuniyatlarini,  
samaradorliknazoratinitaminlanishi, salbiyholatlarningprofilaktikasitaminlanishi, x.k.

Bosqichlibasqarivjaraënidamalumsportturiningwzigaxosligidankelibchiqqanholdabosqichliboshqaruvdavidagiturliamalietlardaqwllaniladiganbilimlarningtwlamoskelishilozimligizaruriyatinietiborgaberishkerak.

**Xususan,**  
**musobaqafaoliyatistrukturasivaungamostayërgarlikstrukturasinitahlilqilaëtgandamua  
yyansportxilivauningalohidaturidasportyutuqlarisaviyasiniqlovchiomillarningobek  
tivtahliligasuyanishkerak. Bunda,**  
**harbirsportturiningwzigaxosligidankelibchiqadigantalablarningmurakkabligivaxilma-  
xilligigaetiborberishlozim.**

**Turlisportturlaridaqabulqilinganmusobaqatizimi,**  
**harxilstrukturaviytwplamlardamashg'ulotlarjaraëninituzishdaboshqaruvechimlarinia  
malgaoshirishnibelgilaydi. Masalan, futboldagi 9-10**  
**oylikmusobaqadavrigaegabwlgantizim,**  
**samaralivahartomonlamatayërgarlikvatwlaqonlimusobaqafaoliyatvazifalarinibirlasht  
irishdaqiyinchiliklartuğdiradisportmashg'ulotlariningbirqatornegizlarivaqonuniyatlarini  
niqwlashimkoninibermaydi. Davriysportturlariningmusobaqatizimi,**  
**ayniqsamavsumiyxaraktergaegabwlganlari (changisporti, eshkakeshish) esa, aksincha,  
sportmashg'ulotlarinidavrlargabwlishuchunqulaysharoityaratadi.**

Sportningmahorati, kwpyilliktayërgarlikbosqichi,  
makroksikldavriwsishibilanmashqlarningtwlatasirettiruvchitarkibivavositalarivamwzgaribb  
oradi. Masalan, changichilar,  
yuguruvchilarvasuzuvchilaruzoqmasofanibosibwtishuchunmahsuschidamliliksi fatinirivojlan  
tirishi, qiësanmahoratiyuqoribwlganvakwpyilliktayërgarlikningboshlang'ichdavrida,  
kislorodniistemolqilish, birminutdavomidanafasolishhajmi,  
yurakurishikabixarakteristikalarini yaxshilashbilanmuvaqqatgaerishishmumkinbwlisa,  
yuqorimalakalisportshilaruchunbuywlistiqbolgaegaemas,  
buholdaxarakatenergiyabilantaminlashtiziminifaoliyatinatejamkorlikbilanishlashi,  
chidamliliginiyuksaltirishgaywnaltirilganbwlisshakerak.

#### **Kúndeliklibasqariv**

Boshqaruvningmazkurturalohidamusobaqa ëkiularningseriyalarida,  
tayërgarlikningmikrovamezodavrlaridamashqlarjaraëninitakomillashtirishbilanboğliq.

**Kundalikboshqaruv mashqlartasirchanligini,**  
**musobaqavahordiqkunlariniqaytatiklanishvaishqobilyatiniyuksaltirishvositalarinitwpl  
ashnivaomillariniishlabchiqishihamdaamalgaoshirishnikwzdatutadi. Bunda,**  
**asosiyshartlarsifatidaquyidagilarnikeltirishmumkin:**

-  
**mashqjaraënidaturlikattalikdagiyuklamalarbilanmashg'ulotqilaëtgandaularorasiidagi  
mukammalnisbatniaminlash. Bubirtomondan,**

**kwnikmajaraëninietarlidarajadarağbatlantirish,**  
**boshqatomondanesaushbujaraënlariniunumliwtishiuchunimkoniyatyaratadi;**

-  
**yuklamavatiklanishmikrodavrlarinisbatinimaqsadgamuvofiqlashtirishkwnikmajaraën  
inisamaradorliginingasosidir.**

*Mikrovamezodavrlardaturliustuvorliklargakwratayërlanish-  
mashqvamusobaqayuklamalariningoptimalnisbati.*

Pedagogik va qishimchavositalarini majmuaviy qilingan holda (jismoniy, farmakologik, psixologik, iqlim, moddiy-texnik) ishlab chiqarish, tiklanish va kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq.

Kundalik boshqaruvi va koniyatlarini amalga oshirish kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq.

**Birinchiy va mashq mashg'ulotlari, mashq kunlarining namunaviy modellari, mikrova mezo davrlar, mashq dasturlarining uygunligi, tiklanish va rag'batlantirish vositalarini kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq.**

**Bunday "qismlar" modellar va x.k.larining asosida mehnat jarayonidagi charchash va tiklanish qonuniyatlarini kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq,**

**turli va talash va davomiylik, tasiromillariga kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq,**

**mashq va musobaqa faoliyatini sportshiro tashkilotiga umumiy va umumiy tasir va boshqa**

**larni oshirish bilan bog'liq. Mashq jarayonidagi bunday dozaviy strukturalari elementlari tajribalardan kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq,**

**etadi. Mashq jarayonidagi bunday dozaviy strukturalari elementlari tajribalardan kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq,**

**Ikkinchi va sportshiro tashkilotining mehnat qobiliyatini kundalik nazorat qilish, charchash va tiklanish jarayonini rivojlanishi,**

**mashqlarining tasiromillariga moslashuvchanlik, asosiy funktsional tizimlarni kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq,**

**asosiy funktsional tizimlarni kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq, oshqalarga asoslanadi. Mazkur va qishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq,**

**(fiziologlar, biokimyogilar va boshqalar) talash va baholash va shu kundalik xolatini baholash va shu**

**nday qilib kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq, mikrova mezo davrlaridagi mehnat va hordiq vaqtlarini rejalash,**

**mashqning umumiy tasir va vositalarini tanlash va kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq.**

### **Tezlik bilan basqaruvi**

**Tezlik bilan basqaruvi - musobaqalar, kurash, yakkalari va x.k.lar vaqtida alohida mashq mashg'ulotlarini va ularning majmuasini bajarish va ho'jdasportshiro tashkilotining funktsional tizim xarakatning kvzlangan xarakteristikalariga erishishni nazard tutadi.**

Boshqaruvi va bunday turidagi tezlik bilan basqaruvi vositalari erdamida olinadigan kishimchavositalaridan foydalanish,

olingan natijalarni taqqoslash va ularni asosida mashq va musobaqa faoliyatini gawzgartirish larkiritish bilan bog'liq.

Xususan tezlik bilan basqaruvi tayergarlikning turli tomonlarini, jumladan jismoniy, texnik taktik tayergarlikning, unita komillashtirish samaradorligini hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Tezlik bilan basqaruvi talash va baholash vositalarini asosida alohida mashg'ulotlarini davomiylik va soni, ularni bajarish cho'gida mehnat sarfi,

alohida mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar davomiylik va kishimchavositalarining kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq.

iboshqariladi. Buning uchun sportshiro tashkilotining umumiy va umumiy tasir va boshqa larni oshirish bilan bog'liq. Masalan,

chidamli inish va shirishni xillari da'SS va qonda gilaktatmi qdorik kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq.

finitezlik bilan basqaruvi kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq, kuch sifatlarini rivojlantirishda, kishimchavositalarini yaratish bilan bog'liq.

hyvli bilan amalga oshiriladi. Alohida mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslar davomiylik va soni, bazimashqlarini bajarish va vaqtida asosiy va umumiy tasir va boshqa larni oshirish bilan bog'liq.

Zamonaviy vositalar sportshiga uning dinamik va kinematika kwsatgichlari, asosiy funksional tizimlarning asirchanligi va chegaraviy hamda standart (belgilangan) yuklamalarga asirchanligi va boshqalar tvg'risidagi malumotlarni tekz koraniqlasa, etkazishi mkonini yaratadi.

Busport mashg'ulotlari jara'eni datez korbasqari winsamaradorligi nikeskin orttiradi, masalan, sportning baziturlarida ISS kwsatkichlarigakwrasportshini mehnatsarfinin azoratqilishni taminlaydigan kardioliderlarni xarakatning mukammal ritm tizimini shakllantiruvchi (erug'lik va ovoz) ritmolidlarni qvllash keng tusoldi.

Turlisport yvnalishlarida xarakatning mukammal dinamik bitimini shakllantirish maqsadida xarakatning belgilangan vaqtida asosiy yuklamalarni kwtaruvchilarni mushaklarni mushaklarni majburiy qisqarishni taminlovchi elektrostimulyatsion liderlar ishlatilmoqdasportwyinlarida, sportning atvorini basqari wuning faoliyatini tekz korqilish qilish asosida texnik, taktika, yakkakurashda,

ximoyadavaxujum davaboshqalar jara'eni dagixatoliklarni aniqlash asosida olibboriladi.

Tezlik-kuch talab qiladigan, qiyin muvofiqlashtirilgan, yakkakurashlarda, aloxida mashg'ulotlarda davam usobaqalarda sportshini wzinitutishini boshqarishning jismoniy yuklamalarga aloxida talab qilishiga asoslanadi va sportshilarning avtorini ularning individual imkoniyatlarini hamdaraqiblarini wzinitutish holatiga bog'liq bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini tekz korbasqari w sportshilarning xarakatlarining umumdorligi texnik-taktik rejalariga bwsunish, raqiblarning chiqishlarini tvg'risidagi doimiy malumotlarga bog'liq.

Sportshining baziturlarida bunday malumotlarni olish juda oson va sportshilarning wzimurabiysi, hakam, raqib va jamodagilarning axborotlari erdamida wzining xarakatlariga wzgartirishlarni kiritish imkon.

**Bunday holat kwp lab sport turlarida uch rashim umkin (masalan, konkida uchish, chang'ichish, volosiped sporti va x.k.), bunda sportshilarning ekijamoat texnik-taktik rejalariga muvofiqlik tvg'risidagi malumot, murrabiylarning kwsatmalari, raqiblarning kwsatkichlarini haqidagi axborotlarni doimiy olibturadi.**

**qvltpishaybalixokkey, voleybol kabisportshilarning ekijamoatlar faoliyatini tekz kor boshqarib turish imkon. Bunga, tez-tez bvlbturadigan affuslar va yinchilarni almashtirib turish imkonligi imkoniyat yaratadi.**

Boshqa sport turlarida esa musobaqa faoliyatini tekz korbasqari w imkoniyat kam, bunga sabab musobaqa vaqtining kamligi (masalan, qisqamasofa jajuwrw) ekiaxborot uzatishning qiyinligidir (masalan suzish).

### **Sportzahiralarini tayarlab boshqaruvini tashkil etish**

Sportyutuqlarining zamonaviy sportshilarni tayarlab berishni kwp yillik tizimni tashkil etishni, samarali tashkiliy shakllarni izlashni, yuqorimalakali sportshilarni qatorini tvg'rida olibborish uchun iqtidorli yigit va qizlarni sport bilan shug'ullanishga keng jalb qilishni talab etadi.

Buning uchun hukumatimiz bolalar sportini doimiy rivojlantirish uchun yuqori sport mahoratini maktablari tashkil etishga yvnaldirilgan qarorlar mavjud, mamlakatimizdabularga tashkiliy, metodik va moddiy asos solingan.

Amalga oshirilgan tadbirlar, omillar, murabbiylar, raxbarlar va sport xarakatini tashkilotchilarning sayi xarakatini tufayli yurtimizda sportzahiralarini tayarlab olish uchun tashkiliy- metodologika asos yaratadi.

**“Sportzaxiralari” majmuasi keng manodajavasv lodni golvietarbiyalash, jismoniy tarbiya va oliy sport mahoratini yanada rivojlantirish, xalqaromaydonda etkazib berish uchun iqtidorli yigit va qizlarni g'allashni wzichiga olgan ijtimoiy omillar bilan bog'liq**

ormanoda esa «Sportzahiralar» malum bir natijaga erishgan sportshilardir, ular wazoldiga qaytilgan maqsadga muvofiq mahoratga egavatay erlovning sport natijalarini yanada yuksaltirish imkonini beradigan zamonaviy tashkiliy-metodik shakllar bilan qamrab olingan.

Hozirgi vaqtda sportzahiralarini quyidagicha klassifikatsiya qabul qilingan:

- *amaldagi zahiralar* - mamlakatning termajamoalariga nomzod bo'lgan, jasjihatdan istiqbolli bo'lgan yuqorimalakali sportshilardir.

Ular xalqaro toifadagi sport ustasidara jasiga javob berishlari, respublikavaxalqaromusobaqalarida, jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashish lozim.

- *yaqin zahiralar* - olimpiyadagachab o'lgan davrdamamlakatning termajamoalariga nomzodlar qatorini tashkil etib boradigan jasjihatdori sportshilardir.

Yaqin zahirani aniqlash cho'g'idasi sportshining kelgusisport natijalari, jaslararo xalqaromusobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashish ehtimolika bika kwsat kichlarga aetib o'rin beriladi.

Yaqin zahirani baholashda sportshining jasi, mashg'ulot va bellashuvlar staji, model kwsat kichlariga muvofiqlikka bika kwsat kichlarga aetib o'rin qaratiladi.

- *istiqlolli zahiralar* - bolalar-wsmirlar sport maktablarida, BWS Mixtisi o'zlashtirilgan olimpiyazahiralar bolalar-wsmirlar sport maktablarida OZBWWS Moliysport mahoratimaktablarida OSMI shug'ullana o'tgan jas sportshilardir.

Jas sportshilarni kwp yillik tayerlov jara'eni ni basqari w tizimini yanada takomillash tirish muhi mvadoim w sibboradigan ahamiyatga ega. Jas sportshilarni kwp yillik tayerlov jara'eni ni, umuman ushbu jara'eni ni basqari w vositalari va usullarini yig'indisi sifatida kwrish kerak, shular bilan bir qatorda sport tashkilotlari, sport maktablari, murabbiylar kengashi va alohida murabbiylarning yuqorimalakali tiruvchi, muvofiq lashtiruvchi va nazorat faoliyatining tarkibi yuqorimalakali qarash mumkin.

Sportzahiralarini tayerlov tizimining tashkiliy-uslubiy asoslari w zich gawzarobog'liq bo'lgan kichik tizimlarni o'z ichiga oladi. Ulardan eng muhimlari tayerlovning tashkiliy strukturasi, ilmiy-uslubiy taminot, moddiy-texnika baza, kadrlar, axborot-tashviqot vatarbiyaviy ishlar tizimi va shukabilardir.

### **Jas sportshilarning kwp yillik tayerlov bosqichlari**

Jas sportshilarning kwp yillik tayerlov bosqichlari sport xarakatining tashkiliy strukturasi tarkibi va bidaminta qaviy va idoraviy sport tashkilotlari, kwn gill sport jamiyatlarini kiradi, ular sport xalqaromusobaqalarida tayarlanib tashkil etiladilar va nazorat qilinadilar.

Sport xalqaromusobaqalarida tayarlanib tashkil etiladilar va nazorat qilinadilar. Bularga BWSM, yuqorimalakali dagi maktab-internatlar, oliy sport mahoratimaktablarini kiradi.

Sport maktablarini nomenklatura sigamuvofiq BWSM va OZBWWS.

Mazkur tashkiliy strukturab o'lgan bolalar va wsmirlar bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb qilinadigan ish, hartomonlarni rivojlantiradigan jas sportshilarni tayarlanib tashkil etiladilar hamda yuqorimalakali sportshilarni tayarlanib tashkil etiladilar.

BWSMlar xalqaro toifasidagi, hamda kwn gill sport jamiyatlari, kasaba uyushmalari, talim muassasalarida, vazirlik va idoralari huzuridagi jismoniy tarbiya va sport uyushmalari qoshida o'zlashtiriladi.

Sport maktablarini o'z ichiga olgan shaxsiy ehtimolika bika kwsat kichlarga aetib o'rin beriladi, malumiy va erdamchib o'lganlarning, mavjudligidir. Bundan tashqari, rahbar va murabbiy kadrlar, hamda moliyat taminat bo'limlari hamda sport turlarining w zigaxosligidan vashaxarlarda,

qishloq joylardagi sharoitdai kelibchiqqan holda sport maktablarining bwlmlari (filiallari) tashkilotlashim mumkin, bu ayniqsa aeshkakishish kabisport turlari uchun muhim.

IOZBWM mavjud BWSMlar bazasida tashkilotlashim, bunda BWSMlarning oliy malakali sportshilarni tayarlashda yuqori saviyaga erishishganligiga aloxida e'tibor beriladi.

Maxsus inflarni tashkilotlashim urabbiylarga barcha wquvchilar uchun yagona tartib belgila shimkonini beradi. Yani, kuniga ikki marta sport mashg'ulotlari wqtazish, twg'riov qatlanishni tashkilotlashim, wlashtirishni doimiy nazorat qilish va maktab wqituvchilari bilan yagona tarbiya jara'eni olib borish.

Natijada, umumtalim maktablaridagi ixtisoslashgansinflarintizom, wlashtirish, mehnat vajaratishlariganamunaga aylandilar.

Talim olish va sport bilan shug'ullanishning bunday shakli ham wquvchilar, ham otalartomonidan qwllab-quvvatlamogda. Borib kelishlar vaqtini qisqardi,

wquvchilar uy vazifalarini bajarish vaqtida doim malakali e'rdam va maslahat olishlarim mumkin.

Yana birmuhim omil, budwstonamutahkam jamoaya yaratishim konyatidir. BWSM-engisti qbollish shaklidir. Bunday inflar BWSM va BwOZSMlarning yagona ish shakli emas.

Idoraviy jismoniy tarbiya tashkilotlaritizimidagi sport maktablari olimpiyada tayorlov tayanch punktlari (markazlarini tashkilotlashim uchun biz avazifasini wttadi.

Ushbu maktablar ham ixtisoslashgansinflar kabixuddishunday vazifalarni haletadi, oliy malakali oliy malakali sportshilarni reja asosida tayarlash uchun sharoit yaratish, keng tarbiya viyishlarni huddishunday shakli OSMM dahamywlgawqwyilgan.

## 2-sanlı lektsiya

### TEMASI: Kóp jılıq tayarlaw tarawında sportshılardı tańlaw hám baǵdarlaw topar 1-kurs magistr

<b>Oqıtıw waqıtı: 2saat Studentler sanı: 10</b>	
Oqıtıw sabaǵınıń strukturası	Lektsiya
Lektsiyanıń jobası	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tańlaw hám baǵdarlawdıń kópjılıq tayarlaw basqıshlarımene baylanısı.</li> <li>2. Kópjılıq tayarlıqtıń birinshibasqıshında birimleptañla palıw hám baǵdarlaw.</li> <li>3. Kópjılıq tayarlıqtıń ikinshibasqıshında birimleptañlap alıw hám baǵdarlaw.</li> </ol>
<b>Oqıw sabaǵınıń maqseti:</b> Sportshıń tayarlıq barısında, trener hám sportshı arasındaǵı baylanıslarushın, basqarıw qararınıń dárejesinkóteriw.	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i>	<i>Oqıtıw hárketiniń nátiyjesi:</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tańlaw hám baǵdarlawdıń kópjılıq tayarlaw basqıshlarımene baylanısı haqqında tanıtıw</li> <li>2. Kópjılıq tayarlıqtıń birinshibasqıshında birimleptañlap alıw hám baǵdarlaw boyınsha áhmiyetin ayıpberiw.</li> <li>3. Kópjılıq tayarlıqtıń ikinshibasqıshında birimleptañlap alıw hám baǵdarlaw texnologiyasını ańlapberiw.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tańlaw hám baǵdarlawdıń kópjılıq tayarlaw basqıshlarımene baylanısı haqqında bilimlerge iyeboladı.</li> <li>2. Kópjılıq tayarlıqtıń birinshibasqıshında birimleptañla palıw hám baǵdarlaw haqqında bilimge iyeboladı.</li> <li>3. Kópjılıq tayarlıqtıń ikinshibasqıshında birimleptañlap alıw hám baǵdarlaw texnologiyasını úyrenedi.</li> </ol>
<i>Oqıtıw usılları</i>	Lektsiya, vizual, túsindiriw, slayd
<i>Oqıtıw jumısınshólkemlestiriw formaları</i>	Frontal islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Lektsiya teksti, vizual materiallar
<i>Oqıtıw sharayatlari</i>	Arnawlı texnikalıq aspablar menentámiyinlengen audit oriyalar
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Teztúrdesoraw

### Oqiw sabaǵınıń texnologiyalıq úlgi kartası

Basqıshlar, ajratılǵan waqıt	Jumıstıń mazmunı	
	Oqıtıwshı	Student
<b>I basqısh.</b> Oqıtıw processini nekirisiw (10 min)	1.1. Lektsiya. Temanıń rejesihám dúzilisine qarayıw processin shólkemlestiriw b oyınshaháreket tartıbinaytıp ótedi. 1.2. Temaboyınshatıykarǵıtúsini klerdi, óz betin sheislewushınádebiyatlardızimin beredi (1-qosımsha)	Tıńlaydı, jazadı  Anıqlastıradı, sorawlar beredi.
<b>II basqısh</b> Tiykarǵı bólim (65 min)	2.1. Temanıńnı, maqsetihám kútiletuǵın nátiyjelerin jetkeredi. Temanıń jobasın hám ózgesheliklerimen entanıstıradı. 2.2. Teztúrdesoraw, soraw-juwap, aqılıy hújimarqalı bilimlerin aktivlestiredi (Qosımsha) 2.3. Oqıw processinde orınlanǵan jumıslardı bahalaw kriteriyasın hám kórs etkishlerimen entanıstıradı (qosımsha).	Juwap beredi, Jazadı  Toparlardı isledi
<b>III basqısh</b> Juwmaqlawshı (15 min)	3.1. Temaboyınshajuwmaqlarshıǵaradı, studentlerdińdıqqatın tiykarǵı máselelerge jámleydi, professional xızmetinde islegen jumıslardıń ahamiyetin ashıp beredi. 3.2. Toparlardıń jumısını bahalaydı, oqıw maqsetine erisiw dárejesin analiz etedi. 3.3. Óz betin shejumısu shıntapsırma beredi hám onıń bahalaw kórsetkishleri, kriteriyalarimen entanıstıradı.	ózin-ózi, óz-arabahalaydı,  sorawlar beredi,  tapsırmaları njazadı

#### Tańlaw hám baǵdarlawdıń kópjılıqtayarlaw basqıshlarımenen baylanısı

Zamanagóysporttıń nátiyjeleridárejesisonsheli joqarı, olarǵa erisiwushın sportshı kemnen-kem morfologik ózgesheliklerge, fizikalıq hám psixologik jıy naǵıtárepleriniń saýkesligisı yaqlıtalaplarǵa juwapberiwikerek. Bunday qolaylıq, kópjılıqtayarlawdı eń aqılıy rawısh tedúzilgenine hám zárúrlisharayattıń barlıǵı jaratılǵanına qarastan oǵada, kemushı raydı. Sonı ushın joqarı taypadaǵı (dárejedegi) sportshılardı tayarlaw tarawını eń biroraylıq másele sportshılardı tańlaw hám baǵdarlaw bolıpes aplanadı.

Sporttańlawı – sporttıń belgili birtúrinde joqarı nátiyjelerge erisiwimkanıyatınaiyebolǵankúshli adamlardı izlew process.

Sportbaǵdarlaması – sportshınıń uqıwbı, imkanıyatları, sheberlik kóriniseriniń ayırım ózgesheliklerinen kelipshıqqan jaǵdayda joqarı sportnátiyjelerin

eerisiwdin, aldağıbağdarlamasınıqlaw. Bağdarlaw, belgilisportdögereginetiğizsportmamanlığına (sprinter-stayer, qorgawshı-hújimshih.t.b.);  
- kópjillıqtayarlawdıńjekestrukturasınıqlawğa, minnetlemelerdinamikasıhámartıwtezligine;

belgilibirsportshınıńsportnátıyjeliginındaıjesinesheshiwshıtásiretiwmúkinshiligineiyebolğantayarlıqhámbellesiwisinińjetekshifaktorlarınanıqlawğa;

Sportshınıńuqıbınıńrawajlanıwına, onıńinsanıpatındaáreketetiwineqolaysıztıskórsetiwimúkinbolğanqurallar, minnetlemeler, usıllardıńlawgatiyislibolıwıwmúkin.

Solayetipsporttańlawıkeleshektekúshlisportshılardııtarlawmúkinbolğankeleshegibar adamlardıanıqlawmáselesinsheshse, sportqabağdarlawbolsasoltayarlawdıńoqıtıwıhám sportshınıńıwlarıqatarındağıstrategiyasıhámtaktikasınıqlaydı.

Tayarlawhámbağdarlaw sportshısheberliginkópjillıqbarısındaıjetistiriwstrukturasımenenj aqındaıbaylanısqan. Sonnankelipshıqqanjağdayda, kópjillıqtayarlawdıńbelgili basqıshında sportshılaraqoyılğanmáselelerdisheshealamadegensora wğajuwapalıwshıntańlawdıńbesbasqıshınaayrıqshakórsetipótiwmaqsetkemuwapıqbolıp esaplanadı. Usılargásáykestúrde, harbirbasqıshıtańlawdıńtiykarğıwazıypasıbelgilenedi (tablitsa).

**Sporttańlawınıńkópjillıqtayarlawbasqıshlarımenenbaylanısı**

Sporttańlawı		Kópjillıqtayarlawbasqıshları
Basqısh	Wazıypalar	
Birimlep	Tańlangansporttırindesporttakomıllashuvınimaqsadgamuvofiqlदि ginianiqlash	Birimlep
Baslawısh	Nátıyjelitakomıllashishgalaëqatlarnıanıqlaw	Baslawısh
Aralıq	Yuqorisportnatıjalarigaerishish, trenirovkahámbellashuvlarningkattayuklamalarigachidashqobiliyatlarinianiqlash	Qanıgelesken
Tiykarğı	Xalıqaralıqdárejededeginátıyjelergeerisiwqábiiletlerinqalıplestiriw	Shaxsiyimkánıyatlardımaksimalámelgeasırıw
Juwmaqlaw	Erisilgennátıyjelerdisaqlapqalıwámjaqsılaw	Nátıyjelerdisaqlapturıw

Keltirilgentańlawbasqıshlarınıńhárqaysısıushınózusıllarımenenmızanları, bahalarınanıqlıghámjuwmağınıńqalıslıghámıturaqlıghınıńtiykarı. Máselen, egertańlawdıńbirinshibasqıshında shuğıllanıwshınıń antropometrikhám morfologikkórsetkishleri ulkenorındıyelese, aqırğı, besinshibasqıshdabulkórsetkishlerderlikitibarğaalınbaydı, tiykarğıitibarjetiskensportjetiskenliklerine, minnetlemelerdińulkenligimenenxarakterine, sportshınıńpsixologikjağdayına, olardıńsotsiallıqjağdayınasonday-aq sportpenenshuğıllanıwdıdawamettiriwsebeplerineqaratıladı.

Tańlawlardıńbirinshihámbaslanğıshdáwirindesportpenenshuğıllanıwdı tastıyıqlawshıkeń eslerbolmağanjağdaydabahalartiykarınanshamahámkeńesxarakterineiyebolsa, keyingibasqıshlardaolaranığıraqlıqbolıpbaradı. Bulmağlıwmatlarmentoplanganizertlewler, nátiyjelerjınağınatıykarlanganjuwmaqlarshıgarıwshıntiykarboladı.

Sporttańlawınıńhár birbasqıshında sáykesligianiqlanadı, múmkin, sportshınıńuqıbımenenimkaniyatları, texnikalıqshártleri, funktsionaltıyarlığıháreketisıpatlarınırawajlanganı, psixologikjağdaylarınatılıqbahaberiledi, ótilgenbasqıshtereńnenanalizetiledi, onıńbağdarıulkenligihámjúklemelerxakteri,

olardı sportshınıń ózinetán ózgesheliginesáykesligi úyreniledi.

Joqarıdákórsetilgen maǵlıwmatlardıń barlıǵı kópjılıqtayarlawdıń gezektegi basqışında baǵdarlaw ushın tiykar boladı. Solayetipsporttańlawınıń basqışları sportbaǵdarımenensáykes boladı.

Sporttańlawımenen baǵdarlaw sportaktivligin, rawajlanıwdıń qandaydabir basqışındaǵı birmaydanlıq qadıy seemes, alsportshı kópjılıqtayarlawdıń qamtıp alǵan úziksiz processekenligini tibarǵaalıw shárt.

Buladamnıń rawajlanıwı (ósiwi) yakı kópjılıqtayarlawdıń belgili basqışındaǵı imkaniyatlardıń anıqlawdıń ilajı joqlıǵı, sonday-

aqıwı qıplıq kórinisindeǵı násillik faktorlar hám ayırqı shatay arlıq nátiyjesimúnásiybetiniń múshkil xarakterimenen belgilenedi. Hátte, qanday bolmasın aktiv túrdegi qabiletler, teksportpenenshuǵıllanıw ushın úlken múmkinshilik etiykar barlıǵınıń belgisibolıp xızmet etedi.

Haqıyqıy qabiletler bolsatek úyretiw hám tárbiyalaw processindeǵana anıqlanıwı múmkin hám ol artıwı matárbiyalanǵan biologik hám jámiyetlik-dialektik birliktiń xarakteribolıpesaplanadı.

Tańlaw hám baǵdarlaw processinde sportshı haqında tolıq maǵlıwmatalıw múmkinshiligini b eretuǵıntúrlibaqlawlaralıpbarıladı:

- den-sawlıq jaǵday hám fizikalıq rawajlanıwdárejesi;
- gewdeniń dúzilisi;
- biologik pisikjetisiwdiń ózgeshelikleri;
- nerv talasınıń ózgeshelikleri;
- funktsional imkaniyatlardıń hám organizmniń belgili talalarınıń rawajlanıwı;
- háreket sıpatlarınıń rawajlanǵanlıq dárejesi hám olardı rawajlanıw barısları;
- sporttexnikahám taktikasınıń zlestiriw uqıpları, háreket kónlik pelerihám texnik-taktiks xemalarınń zlestirealıw;
- shınıǵıw hám bellesi wjúklemelerinkóterealıw, qaytatikleriw processleriniń tezlikuqı bı;
- bulshıqetháreket hám keńislik waqtı defferentsiyasına, jaǵdayditezbahlaw hám kerekli qararlardıqaby tealıwpsixofiziologikuqıpları;
- motivatsiya, miynetsúygishlik, turaqlılıq, ... tayarlıq;
- bellesi w tájiriyesikásipleslermenen konkurentlerge, sudyalıq tıń ózgesheliklerine kónligebilıw;

sport nátiyjesiniń dárejesi hám onı belgili bellesi wler ushın xarakterli bolǵan ekstremal sharayatlar da quwatlay bilıw.

Tańlaw hám baǵdarlawdı belgili basqıştıń wazıypaları hár birkórsetilgen baǵdarlamalar boyı nshaalınǵan maǵlıwmatlardıń ornı hám ahamiyetin belgileydi. Máselen, den-sawlıq haqında maǵlıwmat besbasqıştıń barlıǵı ushın teńdey ahamiyetkeiye. Gewdeniń dúzilisi, nerv talasınıń ózgeshelikleri, organizmniń ahamiyetli funktsional qabatları nıń imkaniyatları hám rawajlanıwkeleshegi haqındaǵı maǵlıwmatlar, jassportshı belgili sport túrine uqı bı bolashaq amanlıǵı anıqlanıwpatırǵanda, kópjılıqtayarlaw processini baǵdarlanıwpatırǵandabelgiliboladı. Sport nátiyjesiniń dárejesi, qıyın jaǵdaylarda joqarı kórsetkishlerge jetisebilıw uqı bı, bellesi w tájiriyesi, belgili jarıslardıń sharayatqakónligibilıw uqıpları tórtinshihám besinshibasqışlardasheshiwshia hmiyetkeiye.

Insannıń háreket aktivligi kóbinesegenetik tiykarǵaiye, bulási resesportta anıq kórinedi. Genlerdiń úlken ornı yelewitabyǵıy, óytkenigen organizmniń barlıq ximiyalıq reaksiyaların basqarıw hám onıń belgilerin anıqlay otırıp, belgili oksil, ferment hám basqalarınıń sintez processini tiykar jaratadı.

Genlerdin'ajayipozgesheligi, olardina'awladtan-awladqaotkende (Ozgermewi) hamtapsolwaqittamutatsiyalargaorganizmningenetikozgerislerini'istochnigibolgan'asillikozgerislergebeyimligiboliptabiladi. Solayetip, sporttanlawihambagdarlaniwushinsportshioorganizmningenatipinkeleshektesportnatijyeligin eerisiwbarisnaniqlawahmiyetliorindiyeleydi. Ayriqsha, insannimarfofunktionalbelgilerinolshew, hareketfunktisialarinkorsetkishler, genotildiinsanninsipatlarinatasiri, usikorsetkishlerdin'abaylanisindasemyaliquqsasliqtinboliwnananiqlawqizginmaselbolipesaplanadi.

Otkenonjilliqlardawamindaalipbarilgankoplegenizertlewler, nasilhamsirtqiorotaliqtintasiriastindasuwtlengenorganizmnozgesheliklerisipatindagisportshif enotipini'informalaninagenetikulkentasiretiwinkorsetedi. Insannimorfofunktionalbelgierihamhareketsipatlarinin'asildennasilgeotiwihagkindagiluwmausinislardi tablitsadagimagliwmatlarberiwimumkin.

Insannintiykargimorfofunktionalbelgilerinin'asilligi

TABLITsA

Usimagliwmatlardisportshifunktionaluqibinin'birqatarahmiyetlikorsetkishergebaylanis masillikmiyrashamsemyauqsasligintajiriyebearqalibahlawnatijelerimenentolqitiriwumkin.

### Insannintiykargihareketsipatlarinin'asilligi

Belgi	Nasillik
Dene, qolhamayaqlaruzinligi	Yuqori
Gavda, elkahamelkaoldiuzunligi	Yuqori
Elkahamtozkengligi	Katta
Bwyin, elka, elkaoldi, son, boldirningaylanasi	Orta
Deneawirligi	Katta
MushaklarningBS- hamMStwqimalarinisbati	Yuqori
Anaerobishlabchiqarish	Katta
Aerobishlabchiqarish	Katta

Monozigothamdozgotegizekler, ata-analarhambalalar, aga-inihama'agegizeklerqatnasiwindagitajiriybelersportushinahmiyetlibolganbelgilergenasillikmiyrashamsemyauqsasliginin'tasirinin'barekeninaniqlawgamumkinshilikberedi.

Turliizertlewshilertarepinenkeltiriletugin'atijyelerde,

ana'gurlimuqsaskelmewleribolwinaqaramastan VO2/maxtinaqiliytrenirovka 20-25 % nesportshinin'genotipisebebpoladi.

Bulmagliwmatlar'anasillikmiyrastin'kislorodpulsikorsetkishine, jurekso'gawina, tasiridetuwrakeledi.

Semyauqsasliqlardinsporttagije'nisliklergetasiriata-analarhambalalarinin'aga-inihamapasin'li'lerdin'birneshemartebeje'nislergeeriskenlikja'gdaylaritastiyiqlandi.

Sporttin'qalegenturindebuganmusalitabiwgaboladi, biraqbunda, semyauqsaslarinin'tasiritikkeleygenlerge, bir-birineuqsassemyaagzalarina, sonday-aqsemyaortalig'ushinuliwabolwinkozdetutiwkerek, asirese, sporttin'iqilasın, geyparasemyaagzalarinarindagikonkurenntih.t.b.

Insannintiykargimorfofunktionalbelgilerinin'asilligi

Belgi	Nasliylilik
Oddiyharekettasirchanligihamqti	Yuqori
Oddiyhareketlarvaqti	Katta
Maksimalstatikkuch	Katta
Maksimaldinamik'kuch	Wrtta

Tezlikkuchi	Katta
Koordinatsiya	Wrtta
Egiluvchanlik	Katta
Lokalmushakchidamliligi	Katta
Globalmushakchidamliligi	Yuqori

Genetik, belgilimánistesportshiniñqandaynormadatayarlanganinasebepboladı. Máselen, jasjınısıbaslangıshıtayarlıqtıñnormasıbirdeyshaxslar, standarttrenirsabaqlarınantúrlisheetásirlenetuğın:

sporttıñoerabilajlarındawamlaptayarlawgeyde VO2max(11/mingeshekem) keskinóbeyiwinesebepbolsa, basqalardaózgerislerulıwmabaqlanbaydı. Solwaqtıñózinde 10 shuosatmonozigategizeklerarasında 20 hápteishindeótkerilgenanalizlerhárbirmonoziगतjuplıqtaadaktivnátıyjeliginiñjoqdárejeligiuqs aslıgıńkórsetti.

Ulıwmaalğanda, tayarlıqtıñdárezelerinegenetikásirlerdiñtábiyatıelegeshkemúyrenilmegen. Biraqisenimlitúrdetastryıqlawğaboladı. Kúsh, tezlik, oerabbağıtılardağışınıgıwlarğa, adaktionsıtásirgenetikfaktorlarsebepli. Birshaxslarshınıgıwlarıtásirindeztkónlikpelerpaydaetiwiwımúkin, basqalarorta, úshinshilertómen.

### **Kópjullıqtayarlawlardıñbirinshibasqıshındabirinshitañlawhambağdarlaw**

Tañlawdıñbirinshibasqıshındasporttañlawınıñusıllarıtañlawdıñbirinshibasqıshındabalağ aqolaylıbolğansporttıurinedurıstañlawğabağdarlangan. Bulmáseleniñdurıssheshimintabıwtekbalar-jasóspirimlersportmektepleriniñ, mamlardıñónimliaktivkórsetipatırğaninkórsetedi, sonday-aqbulterenıjámıyetlikáhmiyetkeiyesportoyınlarındajeniskeerisiwjasadamgátábiygıyuqıplılıgı nashıw, ózmiynetiniñnátıyjelerinseziwgehámózkúshineiseniwgekómekberedi. Bulardıñbarlıgıkeleshekturmısqajaqsıtykarsalıwhámhárekettiñqalegentarawlarındaaktivqatn asıwımkaniyatlarıniskeasıradı.

Balanıñsportajeñiskeerisiwindegitykargıfaktorlarınıñbiri, bulonıñneshejastanbaslapshuğıllanıpatırğanınabaylanıslı.

Jenimpazsportshılardıñkópshiligiustajastagıshuğıllanıwdıbaslağan. Geyparajağdaylarda, jasıbelgilengenshegaradanbirazótkenbalalardısportseksiyasınaqabıletiwgedebolmaydı. Máselen, belgilishañgıshıG.Kulyakovsportpenenshuğıllanıwdı 20 jastabaslağan, konkiydejúriwboyınshaolimpiyadachempioniG.Stepanskaya 17 jasında, velosipedsportındaatınshıgarğanN.Gorelov, V.Kamenskiy, A.Chukanovlar 17-18 jastanbaslağan.

Sonıdaytıpótıwıwızkerrek, jáhánıñkóplegenelleriniñsportmekteplerindejoqarınátıyjelersportıntábiygıytúrdemasartıwten dentsiyasıgúzetilmekte. Buljağday, balalar-jasóspirimlersportmektepleriniñsabaqlarında, jarıslarqatarında, jasıúlkensportshılarushıntúrlishegaralarkirgiziwdeózsáwlesintappaqta. Tájiriyaeniñkórsetiwine, bundayjaqınlasıw, qolaysızaqıbetlergealıpkeledi. Usındayawhalgabirneshemártmamlardıqqatawdarğan. (V.U.Chudin, 1976; Platonov 1980; 1986; Bugakov 1976; 1976; Saxkovskiy 1995 h.t.b.), olartábiygıy «jasartıw» sporttañlawıhámkópjullıqtayarlawdıñnızamlarınıñbuzılıwınaalıpkelgeninkórsetedi. Máselen, V.İ.Chudinov (1976) sporttıñsportpenenshuğıllanıwdıbaslağanjasıtekğana 19 % halındağana «belgilengen» jasqa (balalar-jasóspirimlersportmektebiniñsabağındakeltirilgen) tuwrıketuğınkórsetipótken.

Sporttúrlikóptúrlerindejeñimpazsportshılardıńshınıǵıwlardıbaslaǵanjası «belgilengen» jastan 3,5 jasqaartıqbolıpbilinedi. Usılandankelipshıqqanjaǵdayda, balalardıshınıǵıwǵa 6-7 jastanqatnastırwǵasportmektebinińbasshılarıtómendegilerdikózdetutıwkerek.

Birinshidensportqauqıplılıǵınaldınnananiqlawmaǵlıwmatlardıńisenimli, bolıwınkemeytedi. Ekinshiden,

zamanagóysportoyınlarınıńózgesheliginsportshıorganizminesondajjoqarıtalaplarqoymaқта, yaǵnıynátıyjedesportpenenshuǵıllanıwdıertebaslaǵanbalalarsporttanerteketipqalmaқта.

Haqıyqattan-da, baqlawlardıńkórsetkishineqaraǵandashınıǵıwlardı 6-8 jastanbaslaǵanbalalarkópjaǵdaydasporttan 15-27 jasta, yaǵnıyjoqarınátıyjelergejetisiwushıneńbiraqılıyjasqajetkenwaqıtlarındashıǵıpketpekte.

Házirgiwaqıttadúnyanın túrlimámleketlerinde 3-5 jarabalalardıhámháttekiǵódektijúziwgeúyretiwgeumtılıwbar.

Geybirbalalarsportmekteplerinińoyınlarınabalalarbaqshalarınanqatnastırmaқта.

Júziwyakishanǵıdajúriwoyınlarındaabalardıńden-sawlıǵınsaqlaw, kúshlietiptárbiyalawmaqsetindebuljaqınlasıwmaqsetkemuwapıqbolıpesaplanadı.

Biraqjasbalalarmenenislegendesportbaǵdarınberiwgebolmaydı,

óytkenipraktikadabunıńqolaysızlıǵıkórinipatır.

Bulsorawlarboynshaarnawlıtájiriybelerótkerilmegen,

biraqbelgilimaǵlıwmatlardıńkórsetiwinshe, 4-6

jarabalalarmenensportjumısınshólkemlestiriw,

nátıyjesizjuwmaqlanbaqtahámhátteki balalardıkelesisportrawajlanıwınaerisiwgeziyanıntiygiz bekte. Praktikanıńkórsetiwineqaraǵanda, joqarınátıyjelersportınabalalardıqatnastırıwdı 2-2,5 jilertebaslaǵannangórekeshirekbaslaǵanmaqulboladı.

Hábirsporttúrinińózinetánsuǵıllanıwdıbaslawdıaqılǵasalıpwaqıtınanıqlaydı.

Bulózgezeginde, tańlawhámbaǵdarlawqatarınaózinińtásirintiygizedi. Bunnankóriniptur, yaǵnıykeltilgenusınıslartúrlisportturimenenshuǵıllanıwdıbaslawboynshamaǵlıwmatlargaśa ykeskeledi.

Balalardabalalar-jasóspirimlersportmekteplerineqabıletiwushıntańlawdıńzárúrlıkhárti, onıbalalardıdasleportsporttıntúrihaqqındaoylandırıwshımajbúriyshınıǵıwlarınkeyinótkeredi.

Bundayshınıǵıwlar 30 sabaqtankembolıwımaqsetkemuwapıqkeledi. Bulusıl,

balalargabirtáreptenturmıstakerekbolatuǵınkónlikpelerberse, basqatárepinen,

balalardıńkeleshiginbahlawjuwmaǵınarttıradı. Massalıqoqıtıwbolmasa,

sporttúrleriboyınshauqıplılıqqaiyebalalardıtańlawqıyınboladı, balanıjuwırıwǵa,

yakivelosipedaydawǵaıqlasıbarmadegensorawǵajuwaptabılmaydı.

Balalardıńkelesheginbahlawwaqıtında-

aqjoqarınátıyjelersportajeńskeerisiwdıtámiynleytuǵınsıpathámuqıppqakewilberiwzárúr,

waqıtınshaxaraktergeiyebolǵanhámtekúyretiwwaqıtındakózgetúsiwımúkinbolǵanbelgilerdi tańlawwaqıtıspatındaqollawǵabolmaydı. Máselen,

uqıplılıqtıanıqlawwaqıtında sporttúrinińtexnikasınıtezózlestiriwqásiyetisheshiwshibolaalmaydı.

Tájiriybelerdińkórsetiwineqaraǵandabaslanǵıshoqıtıwwaqıtındakelteboylı,

arıqtankelgenbalalarsporttexnikalarınjaksıózlestiredi, nátıyjelergeerisedi.

Biraqtapsolbalalarkópjılıqtayarlıqlardıńbirinshibasqıshlarında keleshegikemsıpatında keyingi

basqıshlargaótealmaydı. Solwaqıtta, ariqhámuzınboylıbalalar,

kóbinesebaslanǵıshdáwirindetexnikanıyelewdeqıyınshılıqlarǵaduwsarkelsede,

keyinalasporttıntúrlibaǵıtlarında joqarıdárezelisportshıbolıpjeticsedi.

Sonıńushın, tańlawdıńbaslanǵıshdáwirindeózgermes

(ósiwdáwirindekemózgeretuǵınhámshınıǵıwtásirinekembaylanıslıbolǵan)

belgilergeitibarberiwkerek. Bundaytalaplarǵa, morfologikkórsetkishlerjuwapberedi.

N.J.Bulgakovtın (1986) baqlawlarına qaraganda 11-12 hám 16-17 jastaǵı balalardıń boyları arasındaǵı baylanıslıq bar. 12 jastaǵı ul balalar, keleshek tegiboyı 86 % kejetedi. Sportshılardıń keleshegin baqlaw processinde úlken jastaǵı «boydın» keleshek kórsetkish bolıp ayaqtabanınıń hám pánjeleriniń uzınlıǵı xızmet etedi. Keleshek te boydianıqlawda, ayaqtabanınıń uzınlıǵı basqa ólshemler menensáykestúrde, házirgi boydangóreanıǵıraq kórsetkish bolıp xızmet etedi.

Túrlisport baǵdarlarında balalardıń jeńislerge erisiwimkanıyatları belgileriniń kópshiligidı qattı ózinetartadı.

Balalardı sport mamanlıqlarına ayırıwdaboymen egwed esalmagınıń baylanıslıǵı dinamikası úlken áhmiyetke iye,

bul jaǵday ásiresawırat letikashılarmen envoleybolshılardı yrenilgende ayırıqshak ózgetúsedı.

Qızıǵısonda,

yaǵnıy júklemelerdiń úlkenligi hám baǵdarlanganlıǵı jıl boyı boydın ósiwine anaǵurlımtásiretiwi múmkin.

Ayırım trenirovka hám bellesiwjúklemeleriniń úlken sıyımli, ásiresesharshawdı itibarǵaalsaq, jassportshılardıń boyınıń ósiwine jamantásiretiwi múmkin.

Ulıwma baǵdardaǵı trenirovkalardı júklemeleriniń úlken bolmaǵanı, trenirovkalardaǵı tane pisler, kerisinshe boydın ósiwini turtkı boladı.

### Baslangısh tayarlaw toparlarında balalardıń qabiletiwdiń jasshegaraları

Sport túri	Jası	Sport túri	Jası
Júziw	7-8	Futbol	10-11
Figuralı uchish	7-8	Gandbol	10-11
Kórkem gimnastika	7-8	Suvpolosi	10-11
Sport gimnastikası (qızlar)	8-9	Qilichbozlik	10-11
Tennis	8-9	Sportyurishi	11-12
Akrobatika	8-9	Baydarkadaeshkakeshish	11-12
Sport gimnastikası (wǵıl bolalar)	8-9	Kanoedaeshkakeshish	11-12
Suv gasakrash	8-9	Jeńilatletika	11-12
Changı datramplında sakrash	9-10	Miltiqdanotish	11-12
Slalom	9-10	Otsporti	11-12
Tezkortushish	9-10	Zamonaviy beshkurash	12-13
Biatlon	9-10	Boks	12-13
Changı poygasi	9-10	Velosiped sporti	12-13
Changı ikkı kurashi	9-10	Oǵıratletika	13-14
Badminton	9-10	Stendgaotish	14
Konkidajuwrıw	10-11		
Akademikeshkakeshish	10-11		
Basketbol	10-11		
Voleybol	10-11		
Xokkey	10-11		

Balagewdesiniñ ulıwmaqóleminsırtqıkórinisimenensáykesliginjoqarıbahalawdanonıñ sportqauqı bıhámkelesheginbahalawdıbaslawkerek. Máselen, júziwhámeskekesiwushınuzınboyılıbalalardıtañlawkerek. Eskekesiwde, boyuzın, qulashıhámıyınıúlken, jasóspirimlergeitibarberiwkerek. Júziwushınproportionaldúziliskeiye, birtegisbulshıqetli, jeñilsúyekli, tonkielodıshkihámzapyasteayaqtabanimenenpánjeleriúlkenbalalardıayırıpalađı. Velosipedshiler, konkidejuwırıwshılardıtañlağanda, salmağıawırbolmağan, sanhámbaltırbulshıqetleri jaqsırawajlangan jasóspirimlergekóbirekkewilbólinedi. Tájiriye belitrenerler balalardı sportqabağdarlağanda tapusıspatlarına áhmiyet beredi.

Aerobenergotámiynatqatarlarınıñ funktsionalilajlarınsheshiwshiorınıyelewshisport túrleri nde (lıjadajuwırıw, uzaqaralıqqajuwırıw, velosiped sportı) birden-birtañlaw processinde gıdey-aq VO<sub>2</sub> max hám ortashakólemli (O.K.) kórsetkishlerge bahaberiwkerek. Lıjasportimenenshuğıllanbaqshıbolğan jasóspirimler, VO<sub>2</sub> max (l.min) dárejesi 2-2,5 tenkembolmawı 2 max (ml·kg<sup>-1</sup>·min) belgiliúlkenlik bolsa 47-50, WH-3000-3500 sm 3 tenkembolmawı kerek. Morfologik mağılmatlar menensáyke stúrde usıkórsetkishler balalardıñ keleshekilajları haqqın datúsini kberiw múmkin.

Keyingijıllardakele jebarsportshılardıtañlaw processinde bulshıqet biopsiyasınıñ mağılmatları keñnen qollanıla maqta. Kóp dárejedesportshınıñ joqarı nátiyjelerge erisiwine biyimligi bulshıqet strukturasınabaylanıslı boladı. Sprinterlerde BS-bulshıqtalalarınıñ muğdarı júdá kóp bolıp, súyek bulshıqetlerikesesine kesiliwi ulıw mamaydanınıñ 80 % hám onnandakóp maydandı yelewimú mkin.

Ortasha aralıqlarda bul jağday ózgeredi hám túrlitalalardı muğdarı teñligimenen ayırılıpturadı. Stayerlerdiñ bulshıqet strukturalarında 80-90% bulshıqettiñ kesesiminiñ maydanın MS-bulshıqet talaları yelewimú mkin.

Kópjılıqtayarlıqlardıñ birinshibasqıshında gıtañlaw processinde túrlisportbağdarlarında ót kerilgen tájiriye beler nátiyjeleri ushın juwmaqshı gırarw gajárdemberedi. Talqılap ótetuğın bolsaq, velosipedshilerdiñ kelesheginanıqlawshı barlıq kriteriyalar konkidejuwırıwshı sportshılardı kine sáykeskeledi. Bulekitúrde gisportbağdarı sportshılardı gabiruqsas dárejedetalaplar qoyadı, yağrıygeyde konkidejuwırıw boyınshajáhán birinshiliklerinde joqarı nátiyjege eriskensportshılal rvelosiped sportında dajeniskeerisedi. (Shilo Yan, Bet Xaydenh.t.b.).

Biraq jassportshılardıñ fizikalıq jaqtan rawajlanıwınıñ haqıyqı dárejesine kórsetkishler kelti rgenlerimenensáykeskelmewi BWSM lar gatañlawushın turaqlı kriteriyabolmaydı, óytkenitúrli jağdaylarda usı qerisiw ózgesheliklerijıyna gımenenanıqlanadı hám hátte qolaysız t ásirkórsetiwshi, máselen júziwnátiyjelere jamantásirkórsetiwshıspatlarbasqasıpatlardıñ ana gurlımrawajlang anlıgimenen kompensatsiyalanadı. Mısaliretinde tómende gilerdikeltiriwge boladı. 100 hám 200 mgejúziw boyınsha eksjáhánchampionı T.Stoktıń (AQSh) boyı 167,2 sm kimárte olimpiyadachampionı B.G.Udellaniki – 173 sm, olimpiyadachampionı D.Nelsondiki – 167,2 sm, 1500 m.geerkinusıldı jaúziw boyınsha kimárte olimpiyadachampionı M.Bartondiki 171 sm 400 hám 800 mgeerkinusıldı jaúziw boyınshajáhán rekordı T.Uixemdiki 156 sm.h.b.

Jasóspirimlerdiñ keleshegi kóp jağdayda gededúzilisiniñ gidrodinamik (júziwshilerde) hám aerodinamik (konkidejuwırıwshılar, velosipedshiler) sıpatlarına qarapanıqlanadı, bul sıpatlar ósiw processinde ózgeripbarıwı itibar gaalınadı. Bul sıpatlar, ásirese ortahámuzaqaralıqlarda jeniskeerisiwushın áhmiyetli.

Tańlawprocessinińbaslanǵıshdawirindebalalardıńháreketsheńliginaniqlawǵaimkanberet uǵınápiwayipedagogiktestlerkeńqollanladı. Tezlikıpátların, orentatsionaluqııbı, aerobhámanaerobistiorınlaǵandashıdamlılıqtıbahlawılajlanınberetuǵıntestlergebekkemlikberiwitiyis.

Balalardıbahlawwaqtındaolardıńden-sawlıǵınbahlawúlkenahmiyetkeiye. Organizmháreketindeshetlesiwlerdińjoqlıǵı – zamanagóysportqajeńiskeerisiwdińeńahmiyetlitáreplerinińbiribolıpesaplanadı. Hátteki, den-sawlıqtaǵıkishkeneshetlesiwler, organizmnińkónligiwılajlarınkeskinkemeytiwımúkin.

Bahlawlardıtańlawdanótkeriwprocessinińahmiyetlijaǵdaylarınanbiologikjaslarınsalıstırıwbolıpesaplanadı. Birqıylıbalalararasındaǵıparq, olardıńdenejetisiwdawirinińtezliginebaylanıslıekenibelgili.

JÓSMlerdińhárekettájiriybesinkórsetiwge, geydebiologiktezewajlanǵanbalalartańlawdanótedi, biraqolarózlerinińbasımıntezjoyıtadıhám sportpenenshuǵıllanıwdiertetoqtatadı. Sportjumısınıńkeyingibasqıshlarında, Adettenormalerjetipkiyatırǵanyakirawajlanıwbırqanshatómenótıpatırǵanbalalarúlkenjeńiske erisedi. Bundaybalalar 16-17 jasqakelgendeolardıńorganizminińfunktionalilajlarıkeskintúrdeartıwıbaqlanadı, birwaqtıńnozindeakseleratlardanormallasıpyakiháttemorfofunktionalilajlarınıńtómenlewıbaqlanadı.

T.S.Timanovaniń (1985) tájiriybelerineqaraǵanda, sportustasinormativinorınlaǵan 12-13 jaslıjúziwshibalalardıń 100% nátiyjege 17 jaslıjúziwshilerarasında, tek 4,5 % biologikjetisiw 42 % bolsarawajlanıwtómenótken. Bulmaǵlıwmatlartabiyǵıy, yaǵnıytańlawhámbaǵdarlawprocessindeesapqaalınıwıkererek.

Sportnormalarınorınlaǵanbalalarhámjasóspirimlerdińyarımınanartıǵındaertejınıslıqjetisiwbelgileribar.

Xalqaralıqtaypadaǵısportustasinormativinorınlaǵanlararasındaakseleretler 20 % tentómeninquraydı.

Ádette, egerjınısıyjetisiwdińbirinshibelgileri, qızlarda 8-9 jasta, erbalalarda 10 jastapaydabolǵanesapqaalınadı. Jınısıyjetiliwortashaesaplanadı, egerbirinshibelgilerqızlarda 10-11 jastabaslanıp 5-6 jıldawamece, erbalalarda 12-13 jastan 18 jasqashekemdawamece, birinshibelgiler, qızlarda 13 jastankeyin, erbalalarda 15 jastabolsa, processkeshigipatırǵanbolıpesaplanadı.

Kópshilikizertlewshilerdińpikirineqaraǵanda, 11-13 jaslıbalalardıń 15-20 % fizikalıqrawajlanıwıerteboladı. Olarózqatarlarınanboyıhám salmaq, bulshıqet, háreketsheńkórsetkishlerinińbálentligi, ásiresesporttexnikalarınıńjaqsıózlestiriwlerinenústembolıpkeledi. Egerbulfaktlerjoqarıbolmasada, normalrawajlanıpatırǵanbalalarǵasalıstırǵanda 2-4 %, rawajlanıwtómenbalalarǵasalıstırǵanda 4-8 %, biraq, trenirovkalarkólemihám nátiyjelerdärejesisezilerlidärejedeústemlikkeiyeboladı.

Tańlawdıńbaslanǵıshbaskıshlarında sportxızmetineıqılasınpsixologiyalıqkórsetkishlerini tibarǵaalıwúlkenahmiyetkeiye. Baslanıshıtańlawdatiykargıpsixologiyalıqkórsetkishlerbolıp, sportpenenshuǵıllanıwǵakúshliıqılasetkeshinińıwlarıdorınlaǵanwaqtıtajoqarıbahalaralıwǵa umtılıw, turaqlılıqhámtırısqaqlıq, tanısemeshınıńıwlarıdorınlaǵanwaqtıtaqorıqpaslıqsıyaqlıxızmetetedi.

Sonıtastıyqlapótiwimizkererek, yaǵnıybaslanıshıtańlawdadenesıpatlarınaqarapjoltutıwnátiyjesikemshiliketedi. Tiykarınanolarturaqlıemes, trenirovkatásirinebaylanıslıhám tańlawprocessinde,

ekinshibolıpesaplanadı. Baslanğıshtańlawda, geydebilimijeterlibolmağantrenerlerquwatlaytuğın, sporttúrınexarakterilibolmağansınawlarótkeriwulıwmapaydabermeydi. MáwsimlikSPORTlarda, bulmáselen, tartınıw, birjerdeturıpuzaqqasekiriw, pánjelerdinamometriyasınah.t.b. Bundaytestlerdińnátıyjelerisportshınıńkelesheginińkriteriyasıbolaalmaydı. Denesıpatlarınıńkórsetkishleribalalardıbelgilisporttúrlerinetańlawdamúmkinshilikkeliwimú mkin.

Sportpenenbiryakionnandakópwaqıtshuğıl angannankeyingidáwirdenesıpatlarıhaqqında mağ lıwmatlartańlawdıńgezektegibasqıshlarınıńwazıypalarınsheshiwdepaydalıboladı.

Balanıbelgilibirsporttúrinqatnastırıwhaqındağıqarar, biryaki belgiboyınshaemes, bálkimbarlıqkreteriyalardıńjıynağınıńbahasıboyınshaqabıletiliwikerek.

Kópjıllıqtayarlıqlardıńusıquramındaquramlıqjaqınlasıwdıńayırıqshaáhmıyetisonda, sportnátıyjesibuljerdejassportshılardıńbolashaqkeleshegihaqqındaderlikheshqandaymağlıw matbermeydi.

### **Kópjıllıqtayarlıqlardıńekinshibasqıshında birinshitańlawhám bağdarlaw**

Jassportshılardıńkelesheginińbarlığınbahalawdıńtiykargıkriteriyasıondasportajetisiwush muqıbinıńbarlığıbolıpesaplanadı. Baslanğıstayarlıqlardıńdáslepki 2-3 jılınankeyin, sonday- aqqandaybolmasınSPORTTÚRINdegiaqılıy jasshegaralarınaonshajetpeyturıpjassportshınıńkeleshe ktexalqaralıqdárejedeğınátıyjelergeerisealıwhaqında juwmaqshıǵarıwqıyın. Biraq, fizikalıqjetisiwdıńmaqsetkemuwapıqlıǵınhámonińbağdarınanıqlaw, sportshınıtağıdarawajlanıwıushınbağdarlawtiyis.

Bulwazıypalardıjuwmaqlapanalizlewtiykarındasheshiw mümkin, bunda, jassportshılardıńmorfologik, funktsional, psixologikózgeshelikleri, olardıńkónligiwilajlarshınıǵıwhámteńlesiwlerjúklemesinetásirsheńligi, jańaháreketlerdiózlestiriwhámjetistiriwsıyaqlısıpatlarınitibarǵaalıwkerek.

Tańlawdıńjoqarıdakórsetilgenbasqıshlarındaerisilgensportnátıyjesi, ushırasıwdıńkriteriyasıbolaalmaydı. Tájiriybelerdińkórsetkishineqaraǵanda, birinshıtayarlıqbasqıshlarındağıgaqaraǵandatómennátıyjelergeeriskensportshılarorınaladı. Sonınmenenbirge, sonıaytıpótiwkerek, balalarhámjasóspirimlerarasındağıjarıslardıńjeńisleritómenjağdaylarda (túrlisportbağdarlarıboyınsha 5 % tenkem), aqırǵıbasqıshlardasportjeńislerineerisedi. Túrlimámleketlerdegi joqarı bilimSPORTSHILARDITAYARLAWTÁJIRIYBESIBUGANGUWABOLAALADI.

Kópjıllıqekinshibasqısh- aqjassportshılardıńdenedúzilisi joqarımağlıwmatlıSPORTUSTALARINIńMORFOLOGIKÓZGESHELIKLERINE qaydárejedesáykeskeliwınanıqlawzárúrligituwıladı.

JoqarıdakórsetilgenbasqıshSPORTSHILARDIńKELESHEGINBAHLAWDAMORFOLOGIKÓZGESHELIKLEREÁH MIYETLISIPATLARDIńQATARINDABOLADI.

Túrlisportbağdarıwákillerinińmorfologikózgesheliginesondaybirtańlawsebepboladı, yaǵnıysportshıgawdesinińdúzilisitúrlisportbağdarında mexanikiyakibiomexanikartıqmashılıq keltiredi. İnsandúzilisi belgilijasarasında ózgersede, ulıwmaorgandaonıńkóptárepleriderlikózgermeydihám tiykarınannásillikfaktorlarǵabaylanıslı boladı.

Sonıtastıyıqlapótiwimizkerek, yaǵnıyinsandúzilisinanıqlawdıńbirden-birqolaylısıjoq. İnsandúzilisinmorfologiyalıqkreteriyalartiykarındaanıqlawkeńtarqalğanbulshıqetlerdińrawaj lanıwdárejesi, boyıhám salmağı, skeletózgeshelikleri.

Bundayqolaylıqtakópshilikmamanlargewdedúzilisinxarakterlewushın «somatik»  
terminenpaydalanadı.

İnsangewdeleriniñnormaldúzilisiniñkóplegensxemalaranan,  
eñkópqollanılganınkóripshıgamız, soğanqarapdúzilisúshıtúrgebólinedi:

1) Búkirsımaqendomorftúr – kókirekqanasıbúkireyipshıqqan,  
kishkenedomalaqformalar, sonday-aqkelteayaqhámqollar,  
keltehámkeñsúyeklerhámayaqtabanı, úlkenbawır, úlkenkólemdegiteriastındagımay;

2) Atletikmezomorftúrigewdeformalı, tartós, keñiyinler, jaqsırawajlanğanbulshıqetler,  
súyeklerdiñgedir-budırdúzilisi;

3) Astenikeksomorftúri – jalpaqhámuzınkókirekqápesi, azğingewde,  
uzınhámházıkayaq-qollar, tarayaqtabanıhámpanjeler, kemdárejedeteriastımayı.

Búnnanbelgili, kópshilikadamlardıñgewdedúzilisúsıtúrgekeltirilmeydi.  
Bundayayırıwınsandúzilisiniñsonshellihártúrliligihaqıındaulıwmaoylanıwğajárdemetedi.

Sonıñushın, sporttañlawıjumısındagewdelerdiñúzliksızayırımlanğanbóleklerineitibarberiwmaqsetkemuw  
apıq, bóleklerdiúshıtoparğaayırıwmúmkın: endomorf, ektamorf.

Bólimlerdiñayırılıpturıwdárejesihárkimdehártúrliboladihám 7  
ballıqqatarboyınshabahlawmúmkın. Eñjoqarıbaháğa (7)

bólimlerdiñmaksimaldárejesindegiilajlarıtıwrakeledi.  
Somatiktúrlisúshıtsifrmenentáripewgeboladı. Máselen: 7-171

tsifrlarınaiyesamotoykshedumalaqformalar, kúshlırawajlanğanteriastıtykarı,  
kúshsızbulshıqetler, iriishkiağzalar, mezomorflarhámektomorfbólimlerikem. 1-7-1, 2-1-7

sıyaqlıtúrlerikútákemushıraydı, 3-5-2, 4-3-3, 3-4-4 samototiplerdiñtúrlerikóptarqalğan.  
U'shtúrlibólimlerdiñózarabaylanısınatapótiwkerek:

birtúrdiñkóbeyiwibasqatúrdiñkemeyiwinesebepboladı.  
Sonıñushınbirbólimniñjoqarıdárejedebolmawınaalıpkeledi.

Samotiptibahlawdaúshbahaniñjıyındısı 12 denartpawıhám 9 dankembolmawıtiyis (Chtetsov,  
1979).

Samototiplerarqalıayırıwprocessiifotosuwretlerimenensalıstırıwıwaqıtındaizertlewnátıyj  
eleridiagrammakórinisindekeltiriwmaqsetkemuwapıqboladı.

Olimpiyadağa – sportshılsamototiklerinápiwayıadamlar, sonday-  
aqayrımlimmanlarınıñtalabalarınıñsamototiklerinD.M.Tenner (1964) ótkergen.

Usıtarawdagıbasqazertlewshiler (Volkov, 1973, 1974; Martirosov, Tumanyan, 1976, 1977,  
1991, 1992 h.t.b.)

D.M.Tennertárepinenalğa qoyılğanideyahámqağıydalardıkeñeytiwhámanıqlastırıwilajıngana  
berdi. Sportpenenshuğıllanbaytugıntalabalararasındakóbinesearalıqtúrlergezlesedi,

olardındomorf, mezomorfhámektomorftúrleriniñbaylanısıkembólimleribar.  
Sportkollejleriniñtalabalarındakóbinesemezomorftúrigezlesedi.

Olimpiyadaoyınlarındaqatnasqan –  
jeñilatletikashıllararasındaderlikendomorftúriushıraspaydı.

**3-sanlı lektsiya**  
**TEMASI: SPORTSHÍLARDÍ TAYARLAWDÍ BASQARÍW**  
**topar1-kurs magistr**

<b>Oqıtıw waqtı: 2 saat Studentler sanı: 12</b>	
Oqıtıw sabaǵınıń strukturası	Lektsiya
Lektsiyanıń jobası	1. Sportqa jaramlıǵın anıqlaw qatarlarınıń tiykarı. 2. Sportqa jaramlıǵın anıqlawdıń dáwirleri hám basqıshları. 3. Sporttıń somatik rawajlanıwı ózgeshelikleri. 4. Sport tańlawında somatik rawajlanıwdı anıqlaw usılları
<b>Oqıw sabaǵınıń maqseti:</b> Sportshınıń tayarlıq barısında, trener hám sportshı arasındaǵı baylanıslar ushın, basqarıw qararınıń dárejesin kóteriw.	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> 1. Sportqa jaramlıǵın anıqlaw qatarlarınıń tiykarları haqqında tanıstırıw 2. Sport rezevlerdi tayarlawdıń basqarıwın shólkemlestiriw boyınsha áhmiyetin aytıp beriw. 3. Jas sportshılardı kóp jıllıq tayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyasını anıqlap beriw.	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i> 1. Sportqa jaramlıǵın anıqlaw qatarlarınıń tiykarı haqqında bilimgerge iye boladı. 2. Sportqa jaramlıǵın anıqlawdıń dáwirleri hám basqıshları shólkemlestiriw haqqında bilimge iye boladı. 3. Sporttıń somatik rawajlanıwı ózgeshelikleri texnologiyası úyrenedi..
<i>Oqıtıw usılları</i>	Lektsiya, vizual, túsindiriw, slayd
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Frontal islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Lektsiya teksti, viziual materiallar
<i>Oqıtıw sharayatları</i>	Arnawlı texnikalıq áspablar menen támiyinlengen auditoriyalar
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Tez túrde soraw

## Oqıw sabaqınıń texnologiyalıq úlgi kartası

Basqışlar, ajratılǵan waqıt	Jumıstıń mazmunı	
	Oqıtıwshı	Student
<b>I basqış.</b> Oqıtıw processine kirisiw (10 min)	1.1. Lektsiya. Temanıń rejesi hám dúzilisine qaray oqıw processin shólkemlestiriw boyınsha háreket tártibin aytıp ótedi. 1.2. Tema boyınsha tiykarǵı túsiniklerdi, óz betinshe islew ushın ádebiyatlar dizimin beredi (1-qosımsha)	Tıńlaydı, jazadı  Anıqlastıradı, sorawlar beredi.
<b>II basqış</b> Tiykarǵı bólim (65 min)	2.1. Temanıń atı, maqseti hám kútiletuǵın nátiyjelerin jetkeredi. Temanıń jobası hám ózgeshelikleri menen tanıstıradı. 2.2. Tez túrde soraw, soraw-juwap, aqılıy hújim arqalı bilimlerin aktivlestiredi (Qosımsha) 2.3. Oqıw processinde orınlangan jumıslardı bahalaw kriteriyası hám kórsetkishleri menen tanıstıradı (qosımsha).	Juwap beredi, Jazadı  Toparlarda islesedi
<b>III basqış</b> <b>Juwmaqlawshı</b> (15 min)	3.1. Tema boyınsha juwmaqlar shıǵaradı, studentlerdiń dıqqatın tiykarǵı máselelerge jámleydi, professional xızmetinde islengen jumıslardıń áhmiyetin ashıp beredi. 3.2. Toparlardıń jumısın bahalaydı, oqıw maqsetine erisiw dárejesin analiz etedi. 3.3. Óz betinshe jumıs ushın tapsırma beredi hám onıń bahalaw kórsetkishleri, kriteriyaları menen tanıstıradı.	ózin-ózi, óz-ara bahalaydı,  sorawlar beredi,  tapsırmaların jazadı

### Sportqa jaramlılıqtı anıqlaw

Sportta uqıplılıq hám talant máselelerin kórip shıqqanda, birinshi gezekte, suwıq sportshılardan ele birewide óziniń jaqsı nátiyjelerine basınan aqırına shekem erkin shuǵıllanıp jeńiske erise almaǵanın aytıp ótken boladı. İykemlilikke anıqlaw hám durıs qollawǵa mamanlar menen trenerler kómek beredi. Bul process (tańlaw hám baǵdarlaw) qansheli anıq hám tez júz berse sport utısları menen hám olardıń turaqlılıǵın belgileytuǵın xarakteristikalar sonshelli joqarıraq boladı.

Sportqa jaramlılıǵın anıqlaw – kóp basqışlı; kóp jıllıq process, bul sport tayarlıqlarınıń barlıq basqışların óz ishine qamtıp aladı. Bul belgili sport túrinde nátiyjeli jetilisiwin támiyinlew ushın, sportshınıń uqıbın hár tárepleme uyreniw, sol qabiletlerdiń iske asıwı ushın zárúrli bazasın jaratıwǵa tiykarlangan. Onıń kóplegen teoriyalıq hám usılıy tárepleri jetkilikli dárejede ashıp berilgen.

Biraq, tilekke qarsı, máseleń bir Qatar qaǵıydaların islep shıǵarılǵanına qaramastan, elege shekem balalardıń sportqa jaramlılıǵın anıqlawdıń kóz qarası hám sport trenirovkası usılınıń bir pútin qatarı joq. Ádette, balalar bul yaki sol dógerekke tosattan keledi: dosları

menen, ata-analarının qayılshılıǵı menen. Eń jaqsı dárejede, mekteplerdegi den tárbiya oqıtıwshısı sporttıń qandayda bir túri menen shuǵıllanıwın másláhát beredi, yaki jaqın jaylasqan BWSM dan baslap bellesiwge trener kelip (kóbinese óz ıqtıyarı menen) kúshli balanı kóriwi múmkin. Nátiyjede, balalardıń kópshiligi «óziniki bolmaǵan» sport túri menen shuǵıllanadı, jıllar sarıplanadı, biraq qımbatlı dárejede erise almaydı hám sporttan kewli qalıp shıǵıp ketedi. Biraq olar sporttıń basqa bir túrlerinde jeńiske erisiwleri múmkin edi. Sportqa ıntalı balalardıń birazı bolsa ulıwma sportqa kemeytuǵınlar: olar buǵan baǵdarlanbaǵanlar hám óz qabiletleri haqqında hesh nárese bilmeydi.

Keyingi jıllarda biziń sportshılarımızdı xalq áralıq sportmaydanlarındaǵı nátiyjesizliklerdiń tiykarında, balalardıń sportqa jaramlılıǵın anıqlaw qatarınıń joqlıǵınan boladı. Sonıń menen birge búgingi kúnde sport pátiniń, kúta úlken finans qarejetlerisiz bunday Qatar payda etiwge tiykar bar.

Máseleniń kóp tárepleriniń praktik tiykarları islenip shıǵarılganı menen bir qatarda, kompyuter texnologiyalarınıń rawajlanǵanlıǵı áhmiyetli bazasın payda etedi. Kompyuter balalardıń imkaniyatların hám olardıń rawajlanıwın bahlaw haqqında sońǵı xabarlar bankasın payda etiwdi quwatlaw, yaǵnıy monitoring payda etiw, balalardıń sportqa jaramlılıǵın anıqlawdi agnostikası máselelerin sheshiwde júdá áhmiyetke iye dep esaplanadı.

### **Sportqa jaramlılıqtı anıqlaw sitemasınıń tiykarları**

Sport túrleriniń hár qıylılıǵı adamnıń belgili bir sport jumısında jeńiske iye bolıw imkaniyatların keńeytedi. Adamnıń belgili sport túrinde imkaniyatları hám sıpat ózgeshelikleriniń ashılıwı, onı ulıwma sport ózgesheligine iye emes dep qarawǵa tiykar bola almaydı. Bir sport túrindegi kózge túspeytuǵın belgiler basqa sport túrinde joqarı nátiyjelerge erisiwge sebep bolıwı múmkin.

Usılardan kelip shıqqan jaǵdayda, sport imkaniyatlarınıń keleshegin kóriwdi, ayrıqsha sporttıń baǵdarı yaki toparına tiyisli túrde iske asırıw múmkin, bunda, sportqa jaramlılıqtı anıqlaw qatarına xarakteril bolǵan ulıwma qaǵıydalardan kelip shıǵıwı tiyis.

1. Sport qabiletini, turaqlılıq hám konservativlik penen ayırılıp turatuǵın násillik belgilerge baylanıslı. Sonlıqtan, sport imkaniyatlarınıń keleshegin kóriwde, dáslep, keleshek sport jumısında jeńisliklerdi shártleytuǵın, kem ózgeretuǵın belgilerge kewil bóliw gerek.

2. Násillik belgileriniń ornı organizmge joqarı talaplar qoyılǵan waqıtta ashılıwınan kelip shıǵıp, jas sportshılardıń jumısın bahalaw waqıtında joqarı nátiyjeler dárejesine ayrıqsha dıqqat penen qaraw gerek.

3. Sport qabiletlerin anıqlaǵanda konservativ násillik belgilerin úyreniw, trenirovkalar tásirinde túp tamırınan ózgeriwı múmkin bolǵan kórsetkishlerdi anıqlaw ushın zárúrli. Bunda anıqlıqtı arttırıw ushın hám kórsetkishlerdiń ósiw tezligin hám olardıń baslanǵısh dárejesin itibarǵa alıw gerek.

4. Geypara funktsiya hám sıpat ózgeshelikleriniń rawajlanıwı geteroxronlıǵı múnásiybeti menen hár túrli jastaǵı dáwirlerinde sportshınıń qabiletleriniń belgili bolıw strukturalarda belgili faktorbar. Ásirese bul faktorlar joqarı sport nátiyjeliklerine qarap hám jas óspirim waqıtında-aq erisilgen texnikalıq bulshıq et sport túrleri menen shuǵıllanıw atırǵan balalarda anıq kórinedi hám sportshı tayarlıǵınıń barlıq, yaǵnıy baslawshıdan baslap tap xalq aralıq taypadaǵı sport ustasına shekem bolǵan dáwiri jas sportshılardıń formalanıwı qıyın jaǵdayda júz beredi.

### **Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń dáwirleri hám basqıshları**

Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń eki dáwiri bar: birinshisi balalar menen jas óspirimlerdi tańlaǵan sport túrleri menen shuǵıllanıw ushın tańlaw, sonday-aq taǵı da sport jetiskenligi

ushın (máselen, sport mekteplerine, olimpiyada tayarlıǵı orayına); ekinshi dáwir – juwapkerli sport bellesiwiwlerinde qatnasıw ushın jas sportshılardı tańlaw. Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń birinshi dáwiri eki basqısthan ibarat.

Birinshi basqısh balalar menen jas óspirimlerdi tańlaǵan sport túrleri menen shuǵıllanıw ushın tańlaw ótkeriwdi óz ishine aladı. Ekinshi – keleshek basqısh – kúshli sportshılardı tańlangan sport baǵdarında tereńlestirilgen hám qanıygelestirilgen trenirovka etiw ushın tańlaw hám baǵdarlaw.

Ekinshi dáwirde eki basqısthan ibarat. Birinshi (olimpiyada aldı) basqıshı aqırǵı olimpiyada qárejetin (mámlekettiń jas óspirimler hám jaslar terme jámáátleri) túrlendiriwdi óz ishine aladı, ekinshisi olimpiyada basqıshı – mámleketimizdiń terme jámáátin iri xalq aralıq jarıslarda qatnasıw ushın tańlaw ótkeriwdi hám baǵdarlawdı óz ishine aladı.

Jas óspirimler menen jaslar terme jámáátlerine kandidatlar tańlawı, sport mákemeleriniń jámáátiniń kúshli hám qabiletli sportshıları qatarında ótkeriliwi kerek. Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń tiykargı forması sport jarısları bolıp esaplanadı. Bunda sport nátiyjesi menen bir qatarda, olardıń aqırǵı 2-3 jıldıǵı dinamikası, sport penen birdeyinshe shuǵıllanıw stajı, fizikalıq tayarlıq dárejeleriniń belgili bir sport túrińin xalq aralıq taypadaǵı sport ustası dárejesi talaplarına sáykes keliwi itibarǵa alınadı. Eń kúshli sportshılar, ótken sport máwsimleriniń kórsetkishleri tiykarında óz Watanınıń terme sport jámáátine kiriwge kandidat túrinde qabıl etiledi.

Mámlekettiń terme jámáátine kiriw ushın kandidatlar tańlawı tómendegi kórsetkishler tiykarında ótkeriliwi tiyis:

- 1) sport-texnika nátiyjeleri hám olardıń keying jıllardaǵı dinamikası;
- 2) jası, tańlangan sport túrińin ózine tán ózgesheliklerinen kelip shıqqán jaǵdayda antropometrik maǵlıwmatlar, jas sportshınıń den sawlıǵı;
- 3) sport shınıǵıwlarınıń belgili elementlerin orınlaǵandaǵı qateliklerdi qaytalamaw dáredesi;
- 4) kóp jıllıq trenirovka processinde kem rawajlanatuǵın ayırım fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıw dárejesi;
- 5) háreket jumsların atqarǵanda organism funksional qatarınıń imkaniyatları uqıbı;
- 6) ózine tán trenirovka júklemelerin orınlaǵanda psixologik turaqlılıq;
- 7) jas sportshılardıń tańlaǵan sport túrinde nátiyjelerge erisiwge umtılıwı.

Xalq aralıq jarıslarda qatnasıw ushın jas óspirimler menen jaslar terme jámáátleri aǵzaların tańlaw tómendegi kórsetkishler tiykarında ótkeriliwi kerek:

- 1) sport-texnikalıq nátiyjeleri;
- 2) sport formasın rawajlanıw dinamikası (baslanıwı, shógiw, tómenlewi);
- 3) ekstremal sharayatlarda sport shınıǵıwlarınıń belgili elementlerin orınlaǵandaǵı qateliklerdi qaytalamaslıq dárejesi;
- 4) ekstremal sharayatlarda sport gúresin alıp barıwǵa tayarlıq hám turaqlılıq dárejesi;
- 5) sport mamanlıǵınıń ózine tán ózgesheliklerin itibarǵa ala otırıp sportshı den-sawlıǵınıń jaǵdayı.

Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń birinshi basqıshınıń tiykargı wazıypası sportshınıǵıwlarına imkaniyatı bolǵanınsha kóbinese kúshli balalar menen jas óspirimlerdi qatnastırıw, olardı tekseriw hám baslanǵısh sport tayarlıqların shólkemlestiriw, balalardı sportqa qatnastırıwdıń maqsetke muwapıq keliw kriteriyaları qatarına boy, salmaq, gewde dúzilisiniń ózgeshelikleri kiredi, sportqa jaramlılıqtı durıs anıqlawda balalardı denetárbıyası sabaǵınıń shınıǵıwlarında sport seksiyalarında, rayon hám qalalıq jarıslarda baqlaǵan trener menen dene tárbiyası oqıtıwshısınıń baqlawları áhmiyetli orındı iyeleydi. M.N.Turoxojaev hám M.S.Brıl (1980) lerdiń tájiriybelerinde balalardı BWSMlerine kiriw ushın baslanǵısh

tayarlıqtı mekteplerdegi dene tárbiya sabaqları sharayatında ótkeriw múmkinshiligi anıqlanǵan. Ayırım qurallar járdeminde kishi jastaǵı mektep balalarında qandayda bir sport turi menen shuǵıllanıwǵa qabiletlerin arttırıwǵa tásir etiwı múmkin.

Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń birinshi basqışındaǵı kirisiw sınavlarına mektepte meditsina kórigine ótken hám den-sawlıǵında kemshiligi joq balalar menen jas óspirimlerde ruxsat etiledi. Balardıń úyiniń sport mákemesine jaqınlıǵı, sport shınıǵıwlarına atanalarınń kóz-qarasları, mekteptegi ózlestiriwshiligi hám soǵan uqsanlardı esapqa alıw kerek. Eger imkaniyatı bolmas, oqıwshılardıń sport penen shuǵıllanıwǵa qabiletlerin anıqlaw sharayatı keń bolǵan jazǵı sport salamatlastırıw lagerlerine jollama beriw maqsetke muwapıq keledi.

Sportqa jaramlılıqtı anıqlaw processinde baqlaw sınaqları BWSM ne kiriwshine islewin biliwin anıqlawǵa emes, al keleshekte ne islew múmkinshiligin, yaǵnıy onıń háreket wazıypaların sheshe alıw, dóretiwshilik, óz háreketlerin basqarıw sıpatların anıqlawdı alǵa maqset etip qoyıwı kerek.

Sportta jaramlılıqtı anıqlawdıń ekenshi basqışında ayırıp alınǵanlardıń, belgili sport baǵdarı boyınsha tayarlıǵın arttırǵanlardıń sport trenirovkası processinde, baqlaw sınavlarında, bellesiwlerde baqlaydı, eń kúshli balalar qatarınan oqıw-trenirovka toparların shólkemlestiredi. Bul jerde BWSM ne kirgisi keletuǵın balardıń baslanǵısh kórsetkishlerine emes, olardıń shınıǵıwlar barısında jaqsı ósiwine kewil bóliwi kerek. Bunday qolaylılıq shuǵıllanıw atırǵanlardıń sport uqıbı hám qabiletin anıǵıraq dárejede anıqlaw imkaniyatların beredi. Bunday basqışlarda keleshegin belgilewdiń tiykarǵı kriteriyaları bolıp dene sıpatlarınıń ósiw tempi hám háreket hám háreket kónlikpeleriniń túrleniw tezligi kórsetkishleri xızmet etedi (motorlı oqıtıw).

Motorlı oqıtıw haqqında qanday bolmasın shınıǵıw texnikasınıń ózlestiriwge jumsalǵan waqıt boyınsha oy juwırtıwǵa boladı dene sıpatlarınıń ósiw tempi hám háreket kónlikpeleriniń túrleriń tezliginiń kórsetkishleri qanday bolmasın bir mániste shuǵıllanıw atırǵanlıǵınıń aldaǵı keleshegi haqqında túsinik beriwge xızmet etedi.

Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń ekinshi basqışınıń wazıypası jas sportshılardıń ayırım kórsetkishleri keleshektegi joqarı sport nátiyjelikleriniń basqışı talaplarına juwap bere alıwın anıqlawdan ibarat. Bul basqışta, sportshılardıń joqarı sport nátiyjelikleri tayarlawǵa baǵdarlaw, múmkinbe degen sorawǵa juwap tabıwı tiyis. Ekinshi basqıştıń dawamıyılıǵı 1,5-2 jıldı óz ishine aladı. Usı basqışta pedagogic gúzetiwler, baqlaw sınavları, bellesiwler, meditsina-biologik hám psixologik gúzetiwler ótkeriledi. Shınıǵıwlardıń sport mamanlıǵı haqqındaǵı másele boyınsha aqırǵı qarar qabıl etiledi.

Sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń ekinshi basqışında, psixologik baqlawlar úlken orın iyeleydi. Kúsh háreketshilik, nerv processleriniń basımı kóbinese adamlardıń oraylıq nerv sistemalarınıń tábiǵıy ózgeshelikleri bolıp esaplanadı hám kóp jıllıq sport trenirovkası processinde bir qansha qıyınshılıqlar menen jetiskenlikke erisiw múmkin.

Trener balalarda gárezsizlikti, mártlikti, maqsetke talpınıw, jarıslarda bar kúshin jumsay alıw, sport gúresinde aktivlik, finish tek úshin aqırına shekem jumsap biliw sátsiz nátiyjege tásirsheńligi sıyaqlı sapasın rawajlandırıwǵa kúshli itibar beriw kerek.

Balalar menen jas óspirimlerdeń kúsh-ǵayrat sıpatların úyreniw ushın, olarǵa bellesiwler kórinisindegi baqlaw tanıstırmaların beriw kerek. Sonı tastıyıqlap ótiwimiz kerek, yaǵnıy sportshı adamlardıń tek ǵana geybir sıpatların emes, al hár tárepleme rawajlanıwǵa háreket etiw kerek. Sonlıqtan sportshılardıń hár túrli háreketlerine tiykarlanıp bahlaw kerek (bellesiw, trenirovka, laboratoriya sharayatlarına qarap baqlawlar).

Sportqa jaramlılıqtı anıqlawda balardıń densawlıǵınıń meditsina ekspertizası ótkeriledi. Oqıwshılardıń den-sawlıǵı haqqındaǵı qosımsha maǵlıwmatlardı jasaǵan



ishinde anıq hám nátiyjeli orınlay alıw sonday-aq konkurent háreketleri bahlaw ilajların úyreniw jolı menen ótkeriledi.

Barlıq sport túrleri ushın ulıwma bolǵan bir Qatar kriteriyalardı aytıp ótiw kerek:

1) den-sawlıq jaǵdayı; bul kriteriya kóp jıllıq tayarlawdıń barlıq basqıshlarında qollanıladı; meditsina kórikleriniń tiykargı wazıypası tańlangan sport túri menen shuǵıllanıwǵa irkinish beretuǵın belgilerdi anıqlaw;

2) Sportshı organizimi aǵzalarınń ham qatarınıń jaǵdayı; bul kriteriya kóp jıllıq tayarlawlardıń barlıq basqıshlarında qollanılıwı, ásirese sport penen shıǵıllanıwı dawam ettiriwge jaramlılıǵın anıqlaw waqtında;

3) morfofunktsional kórsetkishler toplamı sıpatındaǵı dene rawajlanıw; bul kriteriya sportqa jaramlılıqtı anıqlawdıń birinshi ham ekinshi basqıshlarında qollanıladı.

### **Sportshınıń somatic rawajlanıw ózgeshelikleri**

Jeńil atletika: Háreketler strukturası boyınsha eń túri kóp sport baǵdarı jeńil atletika bolıp esaplanadı. Onıń 20 dan artıq mamanlıqları bar.

Jeńil atletikada shınıǵıwlardı maksimal, submaksimal, úlken hám ortasha kúsh penen orınlawdı talap etetuǵın dáwirlik baǵdarlar sonday-aq dáyairlik bolmaǵan tezlik kúsh, sáykesleniwshi tezlik-kúsh baǵdarlar bar. Gewde dúzilisi, slmatik rawajlanıw ózgeshelikleri bul shınıǵıwlardı orınlawǵa orınlawǵa úlken tásiiri bar.

Maksimal kúshte isti (tezlik) orınlawshı sprinterlerdiń gewde dúzilisi ózgesheliklerin úyrene otırıp S.Baranov (1925) olardıń ayaqları kelte, ortasha uzınlıǵı gewde, ortasha salmaq, keń kókirek qapası, úlken ókpeler, jaqsı rawajlangan bulshıq etlerge iye ekenligine itibar bergen. Qısqa aralıqqa juwırıwshı kúshli, keń ıyıqlı sportshı awıratletikashınıń «kishkene» kóshirmesin esletedi.

Biyiklikke sekiriwshilerdi úyrenengen keyin F.Shmidt (1925), ayaq baltırları jaqsı rawajlangan sportshılardıǵa qarap dene uzınlıǵına qarap ayaqları ásirese ayaq tabanı uzın bolǵanlardan jaqsı sekiriwshi shıǵadı degen juwmaqqa kelgen, yaǵnıy ayaq baltırları, uzınraq bolǵan ıyıqlardıǵa tásir etedi hám uzınlıǵı boyınsha birotala qısqarıwı múmkin. Jaqsı biyiklikke sekiriw ushın qalıń atletik dúzilgen baltırlardıǵa emes, al uzın hám dúziw baltırlardıǵa iye bolıwı kerek.

Dáslepki ótkerilgen izertlewler hámde óziniń bahlawlarınıń analizi tiykarlarında M.Ívanetskiy (1966) tómendegilerdi tastıyıqladı: sprinterlerde – dene uzınlıǵı; qısqa aralıqqa juwırıwshılarda biyik boy, jaqsı rawajlangan kókirek qapesi; marofonshılarda – kelte boy, keń kókirek qapası, jaqsı rawajlangan baltır sińirleri; sekiriwshilerde – uzın boy, sprinterlerge qaraǵanda kelte dene, jaqsı rawajlangan ayaqları tánlanadı. Uzaqlıqqa sekiriwshiler sprinterlerdikine uqsas kórsetkishlerge iye boladı.

Marafonshılar, U.Gornova hám L.Shmidttiń maǵlıwmatları boyınsha jeńil atletikaǵa qaraǵanda kelte boy, onsha úlken bolmaǵan salmaq, gewde dúzilisi azǵın kóriniske iye boladı.

İngliz alımı professor J.Tanner (1964) ótkergen izertlewler Olimpiyada oyınlarınıń qatnasıwshıları jeńil atletikanıń gewde dúzilisi ózgesheliklerin úyreniwge bagıshlangan. Ol sportshılardıń gewde dúzilislerin úyreniwde tek dene ólshemlerin sonday-aq ayırım anıqlıqlardı quwatlay otırıp, atletshilerdi úsh jaǵdayda foto suwretin (aldınnan, jan bastan hám arqadan) alǵan, keyin foto suwretler boyınsha salıstırma antropometrik baqlawlar alıp bargan hám maǵlıwmatlardı ulıwmalastırǵan.

Sprinterler arasın damezomorf belgileri kóbirek bolǵan somantikler ushıraydı, 400 mge juwırıw boyınsha jaqsı nátiyjeler kórsetip atırǵan sportshılar, uzın ayaqlardıǵa, keń iyinlerge, jaqsı rawajlangan bulshıq etlerge iye.

400 mge juwırıwshılarda aralas somatipler gezlespeydi.

Uzaq aralıqqa juwırıwshılar tar tazğa iye; olardıń qolı hám baltır-taban sińirleri jaqsı rawajlangan; 100 ham 400 mge juwırıwshılarga qarağanda ayaq qol hám taz bulshıq etleri rawajlangan.

300 m ge tosiqlardan asıp juwırıwshılardıń baltır-taban sińirleri orta hám uzaq aralıqqa juwırıwshılarga salıstırğanda jaqsı rawajlangan. Bul jağınan olar 100 hám 400 m ge barerler asıp juwırıwshılarga uqsaydı.

50 kmge juwırıwshılardıń qatarı 1500 mge juwırıwshılarga uqsas, biraq olardıń ayaqlarınıń uzınlığı kelterek, kókirek qapesi hám bókse aynalası, baltır-taban süyekleriniń rawajlanıwı boyınsha 500 mge juwırıwshılardı esletedi. 110 mge barerlerden asırılıp juwırıwshılar uzın ayaq hám gewdege iye boladı. Bulshıq etlerdiń rawajlanıwı boyınsha olar 100 mge juwırıwshılardı esletedi, biraq keyingilerdiń ayaqları kelte boladı. Ayaq penen dene kórsetkishleri 400 ham 1500 mge juwırıwshılardikine uqsaydı, itimal baltır suyekleri birqansha jaqsıraq rawajlangan bolıwı múmkin. 400 mge barerler asırılıp juwırıwshılar somatic ózgeshelikleri boyınsha 400 mge juwırıwshılardı eske saladı, biraq birinshiler biraz simbatlı boladı.

Biyiklikke sekiriwshilerdiń boyı uzın boladı. Eń kelte boy – 184 sm, basqa túrlerdegi sportshılardan ayaqlarınıń denesine qarağanda uzınlığı menen ayırılıp turadı, bunday korsetkish ılaqtırıwshılarda bilinbeydi. Qalğan barlıq korsetkishler boyınsha ortasha uzaqlıqqa juwırıwshılardı esletedi.

ılaqtırıwshılar uzın boylı, jaqsı rawajlangan bulshıq etler, denesine baylanıslı uzın ayaqlar menen qollarğa iye. Ayaq ham deneleriniń kórsetkishleri boyınsha ılaqtırıwshılar ortasha aralıqqa juwırıwshılardan parqı bolmaydı. Disk hám yadro ılaqtırıwshılar baltır hám bókse dógeresine qarağanda keń iyinler iyeleydi.

J.Tenner tómendegishe juwmaq shıǵarǵan: atletikashılardıń dene dúzilisi joqarı dárejedege sport shınıǵıwların orınlaw, dene aǵzalarına mexanika ustalıq kóz-qarasınan belgili talaplar qoyılıwı esabınan ayırılıp turadı. Onıń tastıyıqlanına qarağanda skelet dúzilisi násillik bolıp, eger ósiw dáwiri toqtaǵan bolsa, oǵan trenirovka shınıǵıwları tásir etpeydi. «Biziń skeletlerimizdiń proporsiyaların hesh nárese ózgerge almaydı» dep tastıyıqlaydı ingliz alımı óziniń ilimiy islerin.

Dúnyanıń túrli mámleketlerinde ótkerilgen izertlewler, joqarı maǵlıwmatlı sportshılardıń somatic rawajlanıwınıń salıstırma analizin ótkeriw múmkinshiligin berdi. Analiz ushın Olimpiyada Oyunları (Gundla, Tanner), Polshanıń jasları saylandı jámaáti, (Marchoka, Skibinski) hám Ukraina saylandı jámaáti (L.Volkov) sportshınıń kórsetkishleri alınǵan.

**Dene uzınlığı hám salmaǵı.** Jeńil atletikashılardıń barlıq túrleri boyınsha Olimpiyada oyunları qatnasıwshıları, basqa basqa toparlar aǵzalarına qarağanda uzın boyǵa iye boladı yu Jaqın aralıqqa juwırıwshılar geyde bunnan artıq.

Ekinshi Olimpiyada oyunları qatnasıwshılarınıń boyları bir-birine teń. Ukrainalıq sportshılar olimpiyadashı-atletiklerden boyınıń uzınlığı menen anaǵurlım ózgeshe. Polshalıq sportshılar haqqında bunday dewge bolmaydı.

Kórip ótilgen barlıq toparlardıń ulıwma ózgesheligi – biyiklikke sekiriwshiler, sonday-aq ılaqtırıwshılardıń boyı uzın – alıs aralıqqa juwırıwshılıǵı qısqa.

Ukraina saylandı jámaátiniń sportshıları jeńil atletikashılardıń derlik, barlıq túrleri boyınsha Olimpiyada oyunları qatnasıwshılarına qarağanda anaǵurlım kelte boyǵa iye.

Barlıq topar sportshılarınıń salmaqlarında úlken bolmaǵan pariq bar. Polshalıq sportshılar jeńil atletikashılardıń kóp túrleri boyınsha anaǵurlım kem salmaqqa iye. Bul jaǵday jasınıń úlken emesliginen dep túsindiriledi, ortasha jas 18-19 ǵa teń. Eń úlken

salmaq ılaqtırırwshılarda, ortasha – barerler asırılıp juwrırwshılar menen sekiriwshilerde, jeñil – alıs aralıqqa juwrırwshılarda anıqlandı.

**Ayaq hám qoldıń uzınlıǵı.** J. Tanner (1964) tárepinen alınǵan maǵlıwmatlar, Olimpiyada oınları qatnasırwshılarınıń ayaq uzınlıǵınıń kórsetkishleri Ukraina xám Polsha jámaáti sportshılarınınan anaǵurlım joqarılıǵın kórsetedi.

Ayaq uzınlıǵınıń eń kem kórsetkishi (jeñil atletikanıń derlik barlıq túrleri boyınsha) Polsha sportshılarına tiyisli. Ukrainalıq sportshıları Olimpiyada oınları qatnasırwshılarınıń kórsetkishleri bir-birine jaqın.

400 ham 110 mge barerler menen juwrırwshılar, biyiklikke sekiriwshiler, disk ham balǵa ılaqtırırwshılardıń ayaqlarınıń uzınlıqları kózge túsedı.

**Qollarınıń uzınlıǵı** boyınsha ayrıqsha toparlardı ayırırw múmkin emes; birden bir onıń artıqmashılıǵı – Olimpiyada oınları qatnasırwshıları disk ılaqtırırwshılardıǵa tiyisli, olardıń bul belgi kórsetkishleri úlken.

**İyin hám janbas diametric.** Analizlerdiń kórsetiwinshe bul kórsetkish Ukraina saylandı jámaatı sportshılarında úlken. Olimpiyada oınları qatnasırwshılarında ortasha, Polshalıqlarda kishkene.

Eń úlken diametr uzınboylı sportshılar – awır salmaqlı ılaqtırırwshılardıǵa tiyisli. Uzaq aralıqqa juwrırwshılarda bul korsetkish tómen.

**Jambas (taz)** kórsetkishleriniń ortashası boyınsha túrli sport toparlarındaǵı sportshılardıń belgileri joqarıdaǵılardıǵa uqsas.

**Jelke hám taz aylanası.** İyin aynası kórsetkishine sáykes, jeñil atletikanıń derlik barlıq baǵdarları boyınsha eń úlken kórsetkishler bolıp esaplanadı. Ukraina saylandı jámaatınıń sportshılarına tiyisli, eń tómeni – Polshalıq sportshılarda. Bul belgileri laqtırırwshılarda jeñil atletika túrleriniń basqa wákıllerine qaraǵanda birqansha ózgeriske iye.

Jambas dógeregi boyınsha aralas toparalimpiyadashılarda Ukraina, sonday-aq Polshalıq sportshılar arasında onsha ózgeshelik sezilmeydi.

Eń úlken kórsetkishleri laqtırırwshılardıǵa, eń kishi – jaqın aralıqqa juwrırwshılarda.

Túrli milliy jámaatler sportshılarının gewde dúzilisin úyreniw hám salıstırırwda boy uzınlıǵı korsetkishleri boyınsha parqı baqlanbaydı, aylanba boyınsha áhmiyetli bolmaǵan ózgeshelikbar.

Ótkerilgen tájiriybelerdiń nátiyjelerine qaraǵanda, sportshıǵa jeñil atletikashılardıń túrli baǵdarlarında joqarı nátiyjeliklerge erisiw ushın belgili antropometrik kórsetkishlerge hám organizmniń basqa qatarları menen birqatarda sport nátiyjelerine tásir ete alatuǵın sáykes túrdegi somatic rawajlanıw dárejesine iye bolıwı kerek.

**Júziw**– jeñil atletikanıń geypara baǵdarları sıyaqlı dáwirlik sport túri bolıp hárqıylı kúshlerde jumıstı orınlawın talap ecede, shártleri boyınsha sport mamanlıqlarınan keskin ózgeriske iye. Bul jerde, deneniń dúzilisi hám forması úlken áhmiyetke iye. Morfologik kórsetkishler boyınsha ideal sportshı dep, uzın boylı, dene uzınlıǵı menen kese kórsetkishlerdiń jaqsı qatnasına, gorizontaldı túrde bekkemlikke hám joqarı júzgilikke iye sonday-aq, teri astı may qatlamı teń jaylasqan sportshılardı ayırırwǵa boladı.

Amerikalı ilimpaz G.Kyureton (1978) Sheldon klassifikatsiyasınan paydalana otırıp, xalq aralıq taypadaǵı júziwshiler arasında sprinterler mezomorf, 400 hám 1500 m ge júziwshiler endomorph túrge kiretuǵının anıqlaǵan.

Eger júziwshiler basqa sport túrleri wákılleri menen salıstırırwda, olardıń gewde, ayaq hám qol uzınlıqları boyınsha kórsetkishleriniń úlkenligi ayrıqsha kózge taslanadı.

A.Strokinanıń (1964) maǵlıwmatlarına qaraǵanda júziwshiler kelte boylı, uzın ayaq hám baltırlardıǵa iye, proporsiyaları boyınsha mezomorf hám traxomorf túrlerine kiredi,

júziwshi hayallar bolsa uzın hám orta boylı, durıs bir tegis bólingen teri astı mayı, jaqsı rawajlanǵan qol bulshıq etleri iyeleri.

Ambruster (1956) júziw boyınsha eń iri mamanlardıń pikirine qaraǵanda, júziwshi ushın anatomic kórsetkishler eń áhmiyetli bolıp esaplanadı. Demek, uzın qollar – bul jaqsı richag, biraq ol tek qol menen iyin aldına kúshli bulshıq etleri menen támiynlengen jaǵdayda paydalı boladı. Jińishke, biraq kúshli jambas sprinter – júziwshiniń ayaqları tegis hám kúshli sińirli, uzın hám kelbetli. Ayaq tabanı uzın, jińishke hám búgilgish, háreketleriniń erkinligi boyınsha baliqtıń quyırǵınıń háreketlerine jaqınlasıwı kerek.

N.Bulgakovtıń (1986) tastıyıqlawına qaraǵanda, geypara júziwshi-lerdiń jambası forması boyınsha turaqsızlıqtıń tábiyǵıy sızıqlarına tuwra keledi. Bunday júziwshiler tar jambas hám úlken bolmaǵan jalpaq qarınǵa iye. Olar, úlken jambas penen qarınǵa iye bolǵan júziwshiler aldında belgili ústemlikke iye boladı. Keń jambaslı júziwshilerge suwdıń úlken qarsılıǵın jeńiwge tuwra keledi, óytkeni suw aǵımı keń jambas penen qarınıń dógereginen ótip, aylanba háreketleri esabına qarsılıqtı kúsheytedi.

**Sport hám kórkem gimnastika** – Ukrainalıq belgili sport antropologı O.Nedrigaylova (1964) gimnastikashılardıń ózin gewdesine hám kúshli rawajlanıwıyın ayanasına názer awdaradı. Bul sport mamanlıǵı wákilleriniń dene dúzilisi ózgeshelikleriniń kórsetkishlerine arnalǵan tolıq maǵlıwmatlardı basqa antropologlardıń jumıslarında kóremiz.

N.Lutovinova hám M.Utkinalardıń (1965) maǵlıwmatlarına qaraǵanda, gimnasterlar orta boylı boladı, deneniń joqarı bólimi, tiykarınan iyin dógeregi keń hám kúshli bórtip turatuǵın bulshıq etlerge iye. Deneniń tómengi bólimi tap biraz jeńillestirilgendey, jińishke bel, tarjam bas, jińishke hám azıraq búrtiyip turatuǵın bulshıq etli sulıw ayaqlar. Gewde negizinen kelte, deneniń joqarı bólimi iyin dógereginiń tochkalarınıń tómenligi esabına sozilǵanı ushın moyın uzınday bolıp kóriledi. Qarın jalpaq, bel tolqınmaq. İyin aynası hám beldiń bulshıq etleri júdá jaqın rawajlanǵanlıǵınan, gimnaster anaǵurlım búkirdey bolıp kórinedi. Sporttıń usınday mamanlıǵı wákilleri mezomorf túrge tiyisli, birqansha dolixomorfiya meyili bar.

Gimnastikashı hayallardıń iyin aynasınıń tochkaları anaǵurlım tómenge qaraǵanlıqtan moyınları uzın bolıp kórinedi. Gewdeleri uzın, jambas hám bel tómenirek jaylasqan. İyinler anaǵurlım keń. Kókirek bezleri tómen rawajlanǵan, biraq kókirek aynası táwiraq keń. Bulshıq etler denesi boyınsha bir qalıpte rawajlanǵan. Ádette, qarınları jalpaq, belleri názik. Ótkerilgen tájiriybeler nátiyjesiniń kórsetiwine qaraǵanda kórkem gimnastikashı hayallarda óz ózgesheliklerine iye. Salıstırıw ushın sport hám kórkem gimnastika boyınsha qanigelestirilgen sportshı hayallar hám MDU antropologiya institutlarınıń sabaǵında qatnasqan baqlaw toparlarınıń kórsetkishleri alınǵan.

Dene dúzilisiniń túr ózgesheliklerin birinshi shınıǵıwlarda anıqlawǵa boladı. E.Rochozin (1973), 10 ballıq bahlaw diziminen paydalanıp tómendegilerdi esapqa alǵan: ortasha boy, sulıw pishinlik, tolıqlıq, figura, qol hám ayaqlarınıń gewdege sáykes ólshemleri. Tirsek buwınları artıqsha búgilgen balalardı bul sporttıń basqa túrleri menen shuǵıllanıwdı usınıs etedi, óytkeni úlken razryadlarda bunday buwınlar júklemelerge shıdamaydı hám kóbinese jaraqatlanadı.

Qollardıń kelbetligi (tómen túsirilgen qoldıń ortanǵı barmaǵı jambastıń yarımına jetpegen túrde) de qolaysız jaǵday bolıp esaplanadı. Kelte qol hám pánjeler menen sport quralların bekkem uslaw jaǵdayı kelmeydi, shınıǵıwlarda qolaysızlıq penen qıyınshılıqlar tuwadı.

Qızlardı tańlaǵanda dize buwınlarınıń formasına itibar beriledi: buwınlardıń artıqsha búgingenligi qolaysız factor bolıp esaplanadı. Sozilǵan moyın ideal ( 10 ball) bolıp esaplanadı. Keń hám tolıq gewdeli 10-11 jasar balalar menen qızlar, ádette jıllar ótiwi

menen bunday kórinislerdi joyıtpaydı. Moyın, ayaqlar, qollarıń gewdege sáykes uzınlıǵı, jambastıń forması, buwınlardıń forması ádette ózgermeydi. Kútá kem jaǵdaylarda, gimnastika kóz qarasinan, olar jaqsı tárepke ózgeredi.

**Awır atletika.** Kútá jeńil hám yarım jeńil salmaqtaǵı, awır atletikashılar az uzınlıqtaǵı gewdege, tardiametrli jambas, qısqa ayaqlarǵa iye bolıp – stifroid túrine sáykes. Jeńil hám yarım orta salmaqtaǵı atletler ortasha uzınlıqtaǵı geyde, keń jambas, ortasha uzınlıqtaǵı ayaqlarǵa iye – paragarmonoid túrine sáykes. Qalǵan salmaqtaǵı sportshılardıń kópshiligi, uzın gewde, keń jambas, uzın ayaqlarǵa iye – gigantoid túrine sáykes.

Barlıq salmaqtaǵı awır atletikashılar jaqsı rawajlanǵan, keń iyin dógeresine, qısqa qollarǵa iye, tańlaw menen sport túriniń ózine tán ózgeshelikleriniń nátiyjesi bolıp esaplanadı, olar mezzo ham traximorf túrlerine tiyisli (dolixomorf formasındaǵı kewde dúzilis ulıwma gezlespeydi).

Awır atletikashılardı toparlarǵa kóz-qarasınan kórip shıǵıp, izertlewshiler tómendegilerdi belgilep ótedi: jeńil salmaqtaǵı sportshılardıń boy uzınlıǵı «ortashadan tómen», orta salmaqlılardiki – ortasha hám awır salmaqtaǵılar «ortashadan joqarı» tayparlarǵa tuwra keledi. Olardıń boy uzınlıǵı hám salmaǵınıń artıp barıwı menen kókirek aynalasıda artıp baradı. Orta hám ásirese awır salmaqtaǵı sportshılardıń kókirek aynalası kútá úlken. Ulıwma alǵanda awır atletikashılar mezomorf túrge tiyisli bolıp braximorfiyaǵa anaǵurlım sáykesligi bar.

Awır atletikashılardıń samototiplik bahalaw ushın Sheldon klassifikatsiyası qollanǵan tájiriybeler nátiyjeleri (J.Tansar, 1964) túri awırlıq taǵı sportshılardıń belgili somatic ózgesheliklerine iye ekenligin tastıyıqlaydı.

**Gúres** – Gúresshiler awır atletikashılar sıyaqlı kúshli adamlar qatarına kiredi, somatic ózgesheliklerde soǵan sáykes boladı. Gúresshiler túrli salmaqta qatnasıwları múnásibetine, tábiǵıy, yaǵnıy tek basqa sport túrleriniń wákilleri, sonday-aq bir-birinen azıraq ayırıp turatuǵın somatic ózgeshelikleri belgili.

Lutovinanıń (1972) maǵlıwmatlarına qaraǵanda jeńil salmaqtaǵı gúresshilerdiń boyları sport penen shuǵıllanbaytuǵınlar dikine (baqlaw toparı) qaraǵanda birqansha pás. Toparlardıń kóz-qarası boyınsha olar «ortashadan tómen» taypaǵa tiyisli. Kókirek aynalası baqlaw toparlarınikine uqsas. Dene kórsetkishlerine qaraǵanda bir qansha pás. Topar aralıq kóz-qarası boyınsha olar «ortashadan tómen» taypaǵa tiyisli. Kókirek aynalası baqlaw toparlarınikine uqsas. Dene kórsetkishlerine qaraǵanda jeńil salmaqtaǵı awır atletikashılardikindey, biraq basqa topardaǵı-larǵa qaraǵanda anaǵurlım kishkene. Dene proporsiyası boyınsha sol taypadaǵı awır atletikashılarǵa uqsas, olardıń iyin hám jambas keńligi, deneniń joqarǵı bólimi derlik bir qıylı, tek qol menen ayaqları anaǵurlım uzın, gewdesi bolsa kelterek. Jeńil taypadaǵı gúresshiniń gey bir belgileri, boyınsha dolixomorf (tar jambas, kelte gewde) hám braximorf (kelte qollar hám ayaqlar, keń iyinler) túrlerine salıstırıwǵa boladı.

V.Bunak klassifikatsiyası boyınsha, jeńil salmaqtaǵı gúresiwshi-lerdiń kópshiligi proporsiyaları boyınsha stifroid hám paragarmonoid túrlerine jatadı. Moyın aynalası biraz úlken, bul kórsetkish basketbolshılar, gymnasterkalar hám jeńil salmaqtaǵı awır atletikashılardikinen úlken. Gewde, bel, baltır, jilik hám iyin aylanası jeńil salmaqtaǵı awır atletikashılardikinen birqansha kem hám basqa toparlardikine salıstırǵanda anaǵurlım kem.

Awır salmaqtaǵı gúresshiler boyınıń uzınlıǵı boyınsha tek basketbolshılardan tómen, topar aralıq kóz-qarastan olar «ortashadan joqarı». Kókirek aynalası, dene salmaǵı hám keńligi, sol taypadaǵı awır atletikashılardikinen anaǵurlım kem. Awır atletikashılar úyrenilgen sportshılar toparı ishinde eń úlkeni bolıp esaplanadı.

Awır salmaqtağı güresshiler baqlaw hám basqa toparlarǵa sportshılarǵa salıstırǵanda, ayaq hám qolları uzın, keń iyinler, ortasha sıyımlılıqtağı gewde, sonday-aq keń jambas keńligine iye, basketbolshılar bunnan artıqmash. Bul topardağı proportsiyalardıń tek bir túrine kirgiziwge bolmaydı. Sportshılarda dolixomorf, mezomorf hám hátte braximorf belgiler anıqlanadı. V. Bunak klassifikatsiyasına muwapıq awır salmaqtağı güresshiler tiykarınan gigant oid túrine jatadı. Awır salmaqtağı güresshiler ushın pútkil dene bulshıq etlerine birtegis rawajlanǵanlıǵı, deneniń qandayda bir jerinde bórtik shıǵıwshı sinirlerdiń joqlıǵı, máselen gimnastlarda iyin aynalası, basketbolshı hám güresshilerde bel-jambas súyekleri túrtiyip shıǵıp turadı.

Orta salmaqtağı güresshiler dene aylananıń absolyut hám belgili kórsetkishleri boyınsha jeńil hám awır salmaqtağı güresshilerdiń ortasında jaylasqan.

Güresshiniń somatipi haqqında sóz ketkende, onıń eń kózge túsetuǵın belgileri keń iyinler, tar jambas, qısqa qollar bolıp esaplanadı. Ayaq uzınlıǵı hár túrli: kútá jeńil, jeńil, yarım jeńil hám jeńil salmaqtağı sportshılardiki – kelte, yarım orta, orta salmaqtaǵılardiki – orta, awır salmaqtaǵılardiki – uzın. Sonı tastıyıqlap ótiwimiz kerek, yaǵnıy hár bir toparda ulıwma belgilerge tolıq tuwrı kelmeytuǵın sportshılarda ushırasadı, olardıń geyparaları úlken jarıslardıń jeńimpazları da boladı. Bul jaǵdaydı, sportshılardıń güres túrińiń texnikasınıń júdá jaqsı ózlestirgeni menen túsindiriwge boladı.

**Sport oynları:** - Eger, sport mamanlıqlarınıń kópshiligi qanday bolmasın, bir tárepinen bir jinisli somatic toparlarǵa tiyisli bolsa, sport oynlarında joqarı razryadlı sportshılardıń dene dúzilisi pologik ózgesheliklerde shetlesiwlerdi gúzetiwimiz múmkin. Bul sport oynlarında (voleybol, futbol, qoltobi) sportshılar túri funktsiyalardı orınlawı menen belgilengen – hújimshiler, qorǵawshılar, dárwazabanlar (tablitsa). Soǵan qaramastan izertlewshiler sport oynları wákilleriniń dene dúzilisinde, olardıń qaysı sport túri menen shuǵıllanıp atırǵanına qaramastan, ulıwma belgilerdi baqlaǵan.

Futbolshılardıń somatic ózgesheliklerin úyreniw boyınsha L.Klochkovanıń (1931) tájiriybeleriniń nátiyjelerine qaraǵanda, olar basqa mamanlıqtağı sportshılarǵa qaraǵanda kelte boyǵa (velosipedshiler artıqsha), salmaq kórsetkishleri boyınsha hámmeden kem (basketbolshılar hám velosipedshiler artıqsha); olarda jambas (27,1 sm) bel (52,2 sm) hám baltır (35,9 sm) kútá jaqsı rawajlanǵan. Bul maǵlıwmatlar, qanday bir mánide norwegiyalıq alımlar X.Tvenna, X.Sanee, K.Andersenniń (1958) baqlawları nátiyjeleri menen tastıyıqlanadı. Olar futbolshılardıń ayrıqsha atropometrik kórsetkishlerin sporttıń basqa túri wákilleri hám sportshı bolmaǵanlar menen salıstırılǵan. Túrli sport qanıgeleri wákilleriniń somatic kórsetkishleri, sport asomatik rawajlanıwıdıń bir qansha túrlerine tiyisli sportshılardı ushıratıw múmkinshiligin kórsetedi. Balalar, jas óspirimler, jaslar deneleriniń forması hártúrli bolıwına qaramastan joqarı nátiyjelerge erisiwleri múmkin hám erisipte atır.

**Boks.** Güres «qılıshpazlıq, sport oynları sıyaqlı sport túrleri jarıslarında hár qıylı boyılı hám ayaq-qollı sportshılar jeńimpaz bolıwı múmkin. Sportshı, óz denesiniń ózgesheliklerinen kelip shıqqan jaǵdayda bellesiwdiń taktikasın islep shıǵadı hám joqarı nátiyjelerge jetisedi.

Sporttıń stereotip – ózgeris túrleri bolsa tek ǵana somatic kórsetkishlerge, sonday-aq sportshılardıń dene dúziliserinede belgili talap qoyadı.

Juwırıw soqpaqlarında, ılaqtırıw hám sekiriw sektorlarında, boyı gewdeniń geybir bólimleri bir-birine uqsas sportshılar kóplep ushıraydı, bul jaǵday háreketlerdiń ózine sáykesligi, biomexanika nızamlarınan kelip shıqqan jaǵdayda kórinedi.

Demek, ózine tán somatic kórsetkishlerdiń tańlanıp atırǵan sport mamanlıǵına sáykes keliwin anıqlaw ushın dene dúzilisiniń ólshemlerin ólshew, olardı joqarı nátiyjege erisken sportshılardıń kórsetkishleri menen salıstırıw kerek.

### Sport tańlawında somatik rawajlanıwın anıqlaw usılları

Tayarlıqlardıń baslanǵısh baskıshında, balalar hám jas óspirimlerdeń sportqa uqıbı dárejesin anıqlaǵanda adamdı qatań baqlaw usılı ushın tiykar boladı.

Somatik rawajlanıw, samotipti anıqlaw tájiriyesi bir Qatar belgilerdi qatań bahalawdı óz ishine aladı. Bunda rawajlanıwdı 3 ballǵa shekem bahlaw qollanıladı (tablitsa).

*Bulshıq etler:* kem – bulshıq etlerdeń bórtip shıǵıw dárejesi tómen, úlken – bulshıq etlerdeń bórtip shıǵıw dárejesi joqarı; orta – bulshıq etlerdeń bórtip shıǵıw dárejesi eki ese bahanıń aralıǵında. Bulshıq etlerdi muǵdarlıq rawajlanıw belgilerinen tısqarı olardı mayısqaqlıǵın kózde tutıw kerek.

*Tonus:* tómen – bulshıq etler qol menen uslap kórilgende jumsaq, bos, qushlı – bulshıq etler qol menen uslap kórilgende tereń hám qattı, ortasha eki ese bahanıń aralıǵında.

#### Somatik belgiler kórsetkishleri, ball

Belgiler	1 ball	2 ball	3 ball
<b>Bulshıq etler</b>	Sustnamoën	ortasha	Yaqqolnamoën
<b>Tonus</b>	Tómen	ortasha	Kuchli
<b>May qatlamı</b>	Kem	ortasha	Katta
<b>Súyek</b>	Tar	ortasha	Keng
<b>Qapqaq forma</b>	Normal	Bukri	Twgri
<b>Kókretek qápesi forması</b>	Yassi	Tsilindsimon	Konussimon
<b>Ayaqlar forması</b>	Normal	X-simon	O-sifat
<b>Ayaq tabanları forması</b>	Normal	Yassi	Ekskavirlanggan

*May qatlamı* (súyek relifiniń kózge túsiwi yaqı tegisligi menen anıqlanıadı): kishkene – releflik hám aǵzalaranıq kórinedi; úlken – súyek relifitegis, jeńil, dumalaq, ortasha-súyek relifi kózge túspeydi. Shegaralıq, potologiyaga jaqın túrlerde ayrıqsha belgilep ótiw kerek – oǵada azǵın hám semiz.

*Súyek tar* (jıńishke), ortasha, keń (awır).

*Klapan forması:* normal, búkir, tuwırı. Omırtqalardıń aldǵı menen arqa baǵdarlarına qarap qıysayǵanı bilinedi (kifoz hám lordoz).

*Kókretek qápesiniń forması:* jalpaq, tsilindr sıyaqlı, kónik hám aralıq (tsilindr sımaq – jalpaq, tsilindr sımaq – kónik h.t.b.). Kókretek qápesiniń forması aldınan hám jambastan anıqlanıadı. Ásirese deformatsiya hám assimetriya baqlanıadı (tawıq sımaq, shuqır sımaq h.t.b.).

*Ayaqlardıń forması:* normal X-sımaq, O-sımaq.

*Ayaq tabanınıń forması:* normal, jalpaq, tarbayǵan.

Samotip túrde bahalawdı joqarıda keltirilgen birneshe sxemalar menen iske asırıwǵa boladı. Ayrıqsha belgilew kerek, tumardıń tarlıǵı shama menen dúzilgen sxemalar, ótkeni taza túrinde samotip kem gezlesedi. Samotivti ushırıp bahalaw jılı menen anıqlaw tájiriyesi praktika menen birge jıynalıadı.

Samotipti visual bahalawdan tısqarı **ólshemli** bahalaw usılı payda bolıp, bunda antropometrik ásbaplar qollanılatuǵın tábiyi bolıp esaplanadı (tsirkuller, boydı ólshegish, antromer, lentalı santimetr).

Samotip anıqlaǵannan keyin, sport qábiletlerin bahalaw kerek. Bunıń ushın birneshe klassifikatsiyalardı qollap juwmaq shıǵarıw kerek. Máselen, *ektomorf* jaqsı tezlik

imkaniyatları menen háreketler orentatsiyası, qısqqa múddetli júklemelerdi jaqsı kóteredi hám azıraq bolsa da artıqmash trenirovka etedi. Solardan kelip shıǵa otırıp, oǵan tezlik hám koordinatsiya sıpatların kórsetiw múmkin bolǵan sport túrleri tuwrı keledi. Endomorf bulshıq etleri úlken kúshke iye, biraq, deneniń keńligi (semizligi) sebepli onnan nátiyjeli paydalanbaydı, demekoǵan awırlıqtı kóteriw hám múmkin gúres mamanlıǵı kóbirek tuwra keledi. Mezamorf shıdamlı, dene dúzilisi kúshli tásirsheńligi tez, shaqqanlıq hám úlken fizikalıq kúshke iye; onıń sport mamanlıǵı masshtabı keń.

Ádette, somatic túrdi bahlaw – sport mamanlıǵın tańlaw máselesin baslanǵısh sheshiwden basqa nárese emes. Rawajlanıw ózgesheliklerin úyrenip hám somatic túrge baha berip, olardı joǵarı maǵlıwmatlı sportshılardıń model-kórsetkishleri menen salıstırıw kerek.

İnsan denesiniń sáykeslik dárejesin anıqlaw tómendegi úsh belgilerdiń sáykesligine tiykarlanǵan: ayaqlar uzınlıǵı, gewde uzınlıǵı hám iyinler keńligi. Dáslep, bahlaw gewde uzınlıǵı birden-bir belgileriniń absolyut kórsetkishleri: kishi, orta, úlken, keyin – ayaq uzınlıǵın iyin keńligine baylanısı boyınsha iske asırıladı.

### **İnsan denesi sáykesliginiń tómendegi toǵız túri payda boldı:**

1. Kelte ayaq tar iyinli (arrostroyd) túr.
2. Ortasha keń iyinli (gipostifroid) túr.
3. Keń iyinli (stifroid) túr.
4. Ortasha uzın ayaqlı tar iyinli (gipagarmonoid) túr.
5. Ortasha keń iyinli (garmonoid) túr.
6. Keń iyinli (paragarmoid) túr.
7. Uzın ayaq tar iyinli (tennoid) túr.
8. Ortasha keń iyinli (parateynoid) túr.
9. Keń iyinli (gigantoid) túr.

Túrli mámleketlerde dúzilisi jaǵınan birdey bolǵan túrli klassifikatorlar qollanıladı. Solay etip sport imkaniyatların baqlaw usılları menen sáykeslengen túrde ótkerilgen somatic rawajlanıwdıń analizi sport túrin tańlaw imkaniyatın beredi.

Sport imkaniyatların anıqlaw ushın ótkeriletuǵın sport tańlawı jumısında jastı – biraq passport emes, albiologik jastı itibarǵa alıw kerek. Jastı anıqlawdıń tiykarǵı usılı – visual bahlaw. Qızlarda bolsa – qosımsha sorawlar beriw.

Alınǵan nátiyjelerge muwapıq túrde jas sportshılardıń biologic jası anıqlanadı. Túrli zonalar ushın passport jasınıń biologic jasqa túwrı kelmesligi  $\pm 3$  jastı quraydı.

Balalar menen jas óspirimlerdeń sport imkaniyatlarınan tropometrik usıllar arqalı bahlaw ushın teoriyalıq hám praktikalıq tayarlıq zárúrli. Bul qolaylıqtıń úlken áhmiyetke iye ekenligi itibarǵa alıp jáhanniń túrli mámleketleriniń alımları balalar menen jas óspirimlerdeń sport imkaniyatların bahalaw hám ólshewdiń samotometrik usılların rawajlandırıw ústinde is alıp barmaqta.

## **Dene mádeniyatı boyınsha qánigelardi tayarlawdı modellestiriw tiykarlar ıpáni**

### 1-variant

1. Sport háreketin rawajlandırıw xalıq aralıq máseleler
2. Házirgi zamanda sportshılardıń tutqan ornı hám zamanagóy xalıq aralıq áhmiyeti
3. Ózbekstanda fizkultura hám sporttı rawajlandırıw
4. Dene tárbiyasına kónligiwdi fiziologiyalıq jaqtan dál lillew
5. Dene tárbiyasın rawajlandırıw hám zamanagóy metodlar

### 2-variant

1. Fizkultura hám sporttı basqarıwda struktura túrleri
2. Fizkultura qánigeliklerin tárbiyalaw sisteması
3. Fizkultura háreketlerin xoshametlew hám qárejet penen táminleniwi
4. Sport háreketin rawajlandırıw xalıq aralıq máseleler
5. Házirgi zamanda sportshılardıń tutqan ornı hám zamanagóy xalıq aralıq áhmiyeti

### 3-variant

1. Dene tárbiyasın úyretiw waqtında, qozǵalıw háreketleriniń rawajlanıwı
2. Dene tárbiyasına kónligiwdi fiziologiyalıq jaqtan dál lillew
3. Dene tárbiyasın rawajlandırıw hám zamanagóy izertlew metodları
4. Fizkultura hám sporttı basqarıwda struktura túrleri
5. Ózbekstanda fizkultura hám sporttı rawajlandırıw

### 4-variant

1. Sportshılardı tayarlawda kóp jıllıq hám úziliksiz process tarawları
2. Sport háreketin rawajlandırıw xalıq aralıq máseleler
3. Fizkultura hám sporttı basqarıwda struktura túrleri
4. Dene tárbiyasın úyretiw waqtında qozǵalıw háreketiniń rawajlanıwı
5. Házirgi zamanda sportshılardıń tutqan ornı hám zamanagóy xalıq aralıq áhmiyeti

### 5-variant

1. Sportshılardı tayarlawda kóp jıllıq hám úziliksiz process tarawları
2. Dene tárbiyasın úyretiw waqtında qozǵalıw háreketiniń rawajlanıwı
3. Fizkultura qánigeliklerin tárbiyalaw sisteması
4. Fizkultura háreketlerin xoshametlew hám qárejet penen táminleniwi
5. Dene tárbiyasına kónligiwdi fiziologiyalıq jaqtan dál lillew

### 6-variant

1. Dene tárbiyasın úyretiw waqtında qozǵalıw háreketiniń rawajlanıwı
2. Sportshılardı tayarlawda kóp jıllıq hám úziliksiz process tarawları
3. Fizkultura qánigeliklerin tárbiyalaw sisteması
4. Sport háreketin rawajlandırıw 8a33ında máseleler
5. Dene tárbiyasın rawajlandırıw hám zamanagóy izertlew metodları

### 7-variant

1. Sport háreketin rawajlandırıw haqqında máseleler
2. Sportshılardı tayarlawda kóp jıllıq hám úziliksiz process tarawları
3. Dene tárbiyasın rawajlandırıw hám zamanagóy izertlew metodları
4. Fizkultura qánigeliklerin tárbiyalaw sisteması
5. Házirgi zamanda sportshılardıń tutqan ornı hám zamanagóy xalıq aralıq áhmiyeti

### 8-variant

1. Dene tárbiyasın rawajlandırıw hám zamanagóy izertlew metodları
2. Fizkultura qánigeliklerin tárbiyalaw sisteması
3. Ózbekstanda fizkultura hám sporttı rawajlandırıw
4. Sport háreketin rawajlandırıw xalıq aralıq máseleler

5. Sportshılardı tayarlawda kóp jıllıq hám ùziliksiz process tarawları

9-variant

1. Dene tárbiyasın ùyretiw waqtında, qozǵalı hárezetleriniń rawajlanıwı
2. Sportshılardı tayarlawda kóp jıllıq hám ùziliksiz process tarawları
3. Dene tárbiyasın rawajlandırıw hám zamanagóy izertlew metodları
4. Òzbekstanda fizkultura hám sporttı rawajlandırıw
5. Házirgi zamanda sportshılardıń tutqan ornı hám zamanagóy xalıq aralıq áhmiyeti

10-variant

1. Fizkultura qánigeliklerin tárbiyalaw sisteması
2. Sport hárezetin rawajlandırıw xalıq aralıq máseleler
3. Házirgi zamanda sportshılardıń tutqan ornı hám zamanagóy xalıq aralıq áhmiyeti
4. Dene tárbiyasın rawajlandırıw hám zamanagóy izertlew metodları
5. Fizkultura hám sporttı basqarıwdan struktura túrleri