

**ÓZBEKSTAN RESRUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, PA'N  
HA'M INNOVASIYALAR MINISTRIGI**

**QARAQALPAQ MÁMLEKETLIK UNIVERSITETI JANÍNDAGÍ  
PEDAGOG KADRLARDÍ QAYTA TAYARLAW HÁM OLARDÍN  
QÁNIGELIGIN JETILISTIRIW AYMAQLÍQ ORAYÍ**

**«DENE MÁDENIYATINIŃ TEORIYALIQ  
TIYKARLARI»**

**MODULÍBOYÍNSHA**

**OQÍW-METODIKALÍQKOMPLEKS**

**Qánigeligin jetilistiriw kursı baǵdarı: Dene tarbiyasi ha'm dene ma'deniyati**

**Tıńlawshılar kontingenti: Joqarı oqıw ornı oqıtıwshıları**

**Nókis–2023**

Oqıw-metodikalıq kompleks Joqarı hám orta arnawlı bilimlendiriw ministirliginiń 2020 jıl “ 7”-dekabrdegi 648-sanlı buyırığı menen tastıyqlanǵan úlgili oqıw rejehá baǵdarlamatıykarında islep shıǵılǵan.

**Dúziwshi:** A. Eshbaev - docent

**Pikir bildiriwshiler:** A. Niyazov – pedagogika ilimleri kandidati, docent

N. Kaypov - pedagogika ilimleri kandidati, docent

Oqıw-metodikalıq kompleks baǵdarlama Berdaqatındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Ilimiy-metodikaliq keńesinide usınıs etilgen (2023 jıl “”- -sanlı protokol).

## MAZMUNÍ

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| I.    | JUMÍSBAĞDARLAMA.....   | 4   |
| II.   | MODULDÍ OQÍTÍWDA PAYDALANÍLATUGÍN<br>INTERAKTIVOQÍTÍWMETODLARÍ.....<br>..... | 11  |
| III.  | TEORIYALÍQSABAQMATERIALLARÍ.....   | 36  |
| IV.   | ÁMELIYSABAQMATERIALLARÍ.....   | 63  |
| V.    | KEYSLER.....   | 89  |
| VI.   | GLOSSARIY.....   | 91  |
| VII.  | PAYDALANÍLĞANÁDEBIYATLAR.....  | 101 |
| VIII. | PIKIRLER.....  | 104 |

# JUMÍS

## BAĖDARLAMAKIRISI

### W

Dástúr Ózbekstan Respublikasınıń 2020-jıl 23-sentyabde tastıyqlanġan “Tálim haqqında”gi Nızamı, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2015-yıl 12-iyun daġı “Joqarı tálim mákemeleriniń baslıq hám pedagog kadrların qayta tayarlaw hám mamanlıġın asırıw tizirniń jáne de jetilistiriw haqqında”gi PF-4732-san, 2019-jıl 27-avgustdaġı " 'Joqarı tálim mákemeleri baslıq hám pedagog kadrlarınıń úzliksiz mamanlıġın asırıw sistemasın engiziw haqqında”gi PF-5789 -sanlı, 2019 -jıl 8-oktyabrdegi “Ózbekstan Respublikası joqarı tálim sistemasın 2030-jılġa shekem rawajlandırıw konsepsiyasını tastıyqlaw haqqında”gi PF-5847-sanlı, 2022-jıl 28-yanvar daġı “2022-2026-jıllarġa mólsherlengen Jańa O'zbekistonning rawajlanıw strategiyası haqqında”gi PF-60 -sanlı, 2023-jıl 25-yanvar daġı “Respublika atqarıwshı húkimet shólkemleri jumısın nátiyjeli jolġa qoyıwġa tiyisli birinshi náwbettegi shólkemlestirilgen is-ilajlar haqqında”gi PF-14-san Qararları, sonıń menen birge, O'zbekiston Respublikası ministrler Mákemesiniń 2019-jıl 23-sentyabrdegi “Joqarı tálim mákemeleri baslıq hám pedagog kadrlarınıń mamanlıġın asırıw sistemasın jáne de jetilistiriw boyınsha qosımsha ilajlar haqqında”gi 797-san Sheshiminde belgilengen ústin turatuġın wazıypalar mazmunınan kelip shıqqan halda dúzilgen bolıp, ol joqarı tálim mákemeleri pedagog kadrlarınıń kásip uqıpı hám de innovciyalıq kompetentligin rawajlandırıw, tarawġa tiyisli aldınġı shet el tájiriyyeler, jańa bilim hám ilmiy tájiriyyelarnı ózlestiriw, sonıń menen birge ámelıyatqa engiziw kónlikpelerin jetilistiriw ni maqset etedi..

### **I. Moduldiń maqseti hám wazıypaları**

**«Dene mádeniyatınıń teoriyalıq tiykarları» moduliniń maqseti:** Joqarı oqıw orınları pedagog kadrların qayta tayarlaw hám olardıń mamanlıġın asırıw kursınıń maqseti pedagog kadrlardıń innovciyalıq jantasıwlar tiykarında oqıw-tárbiyalıq processlerin joqarı ilimiy-metodikalıq dárejede proektlestiriw, tarawdaġı aldınġı tájiriyyeler, zamanagóy bilim hám ilmiy tájiriyyelerdi ózlestiriw hám ámelıyatqa

engiziwleri ushın zárúr bolatuǵın kásiplik bilim, kónlikpe hám ilmiy tájriybelerin jetilistiriw, sonıń menen birge olardıń dóretiwshilik aktivligin rawajlandırıwdan ibarat.

« **Dene mádeniyatınıń teoriyalıq tiykarları** » moduliniń wazıypaları:

“**Dene tárbiyası hám dene ma’deniyati**” baǵdarında pedagog kadrlardıń kásiplik bilim, kónlikpe, ilmiy tájriybelerin jetilistiriw hám rawajlandırıw;

- pedagoglardıń dóretiwshilik-innovciyalıq aktivlik dárejesin asırıw;

- pedagog kadrlar tárepinen zamanagóy informacion-kommunikaciya texnologiyaları, zamanagóy tálim hám innovciyalıq texnologiyalar salasındaǵı aldınǵı shet el tájiriybelerdiń ózlestirilishini támiyinlew;

- o'quv procesin shólkemlestiriw jáne onıń sapasın támiyinlew boyınsha aldınǵı shet el tájiriybeler, zamanagóy jantasıwları ózlestiriw;

“**Dene tárbiyası hám dene ma’deniyati**” baǵdarında qayta tayarlaw hám bilimlerdi jetilistiriw processlerin pán hám óndiristegi innovatsiyalar menen óz-ara integraciyasın támiyinlew.

-qánigelik pánlerdioqıtıw barısında zamanagóyaxborot-kommunikaciyalıqtexnologiyalardıhámshet tillerin nátiyjelitúrdeendiriwditámiyinlew;

-arnawlı pánler tarawın oqıtıwdıń innovaciyalıq texnologiyaların hám aldınǵıshet eltájiriybelerinózlestiriw;

«**Dene madeniyati hám dene tárbiyası**»baǵdarındaqaytatayarlaw hám tájiriybe arttırıw barısın ilim hám islep shıǵarıwdaǵıinnovaciyalarmenen óz-araintegraciyasıntámiyinlew.

**Kurs juwmaǵında tıńlawshılardıń bilim, kónlikpe, tájiriybe hám kompetentligine qoyılatuǵın talaplar:**

Kurs juwmaǵında tıńlawshılardıń bilim, kónlikpe hám ilmiy tájriybeleri hám de kompetensiyalarına qoyılatuǵın talaplar:

Qayta tayarlaw hám bilimlerdi jetilistiriw kursınıń oqıw modulları boyınsha tıńlawshılar tómendegi jańa bilim, kónlikpe, ilmiy tájiriybe hám de kompetensiyalardı ıyelewleri talap etiledi:

**Tıńlawshı:**

- 2022-2026-jillargá mólsherlengen Jańa O'zbekistanniń rawajlanıw strategiyasınıń mámleket hám jámiyet turmısın jetilistiriwdegi ornı hám áhmiyetin;
- O'zbekiston Respublikası Konstitutsiyasınıń tiykargı principielerin;
- Joqarı bilimlendiriw tarawına tiyisli nızam hújjetleri hám olardıń mazmunın;
- O'zbekiston Respublikası Prezidentiniń joqarı bilimlendiriw sistemasına tiyisli húkimleri, qararların;
- O'zbekiston Respublikası ministrler Mákemesiniń joqarı tálim sistemasına tiyisli qararların;
- Joqarı tálim, pán hám innovatsiya ministrliginiń tálim processlerin joybarlaw hám shólkemlestiriwge tiyisli buyırıqların;

### Modulboyınshasaatlardıń bólistiriliwi:

|    | Modul temaları   | Tıńlawshınıń oqıw júklemesi, saat   |          |          |                    |
|----|--|-------------------------------------|----------|----------|--------------------|
|    |  | Auditoriyalıq oqıw júklemesi, saati |          |          |                    |
|    |  | Ulıwma                              | Sonnan   |          |                    |
|    |  |                                     | Teoriya  | Ámeliy   | Qospa shınıǵı wlar |
| 1. | Dene mádeniyatınıń sociallıq hádiyse hám onıń jámiyet hám shaxs mádeniyatınıń bir bólegi sıpatında qalıptesiwi | 2                                   | 2        |          |                    |
| 2. | Dene mádeniyatınıń sociallıq áhmiyeti  | 2                                   | 2        |          |                    |
| 3. | Fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwınıń fiziologiyalıq mexanizmleri.  | 12                                  | 2        | 4        | 6                  |
| 4. | JOOlarında ǵalaba sport, dene tárbiya hám dem alıw is-ilajları formaları                                       | 12                                  | 2        | 4        | 6                  |
|    | <b>Jami:</b>   | <b>28</b>                           | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>12</b>          |

## **TEORIYALIQLASHINIGIWLARTEMASI**

### **Tema-1. Dene mádeniyatiniń sociallıq hádiyse hám onıń jámiyet hám shaxs mádeniyatiniń bir bólegi sıpatında qalıplesiwi**

#### **Reja:**

1.1. Dene mádeniyatı teoriyası tiykarları predmetiniń ózine tán ayırmashılıqları hám aranawlı atamaları.

1.2. Dene tárbiya quralları

Ózbekstan Respublikası Prezidenti hám Respublika húkimetiniń párman, qarar hám bo'yrularning mazmun hám mánisin úyreniw.

Dene tárbiyası teoriyası predmeti. Dene tárbiyası teoriyasınıń tiykarǵı termin hám túsiniqleri fizikalıq shınıǵıw, dene tárbiyası, sport jarısları, sport háreketi, sport iskerligi, fizikalıq tayarlıq. Fizikalıq tárbiyanıń zamanagóy quralları :

Fizikalıq shınıǵıwlar. Gigiyenik faktorlar. Tábiyaattı sawlastırıwshı kúshleri: quyash, hawa, suw, jer. Fizikalıq shınıǵıwlardı úyretiw processinde oqıwshılardıń psixik jaǵdayına, olardıń emosiyasına, shıdamlılıǵıge, etikanıń kórinetuǵın bolıwına tásir kórsetiwi.

### **Tema-2. Dene mádeniyatiniń sociallıq áhmiyeti.**

#### **Reje:**

1. Dene tárbiyası teoriyasınıń ulıwma, stilistikalıq principiqleri

2. Dene tárbiyası taliminiń metodları.

Dene tárbiyasınıń miynet hám áskeriy ámeliyat menen baylanıslılıǵı ; (miynetke hám watan qorǵanıwına tayarlaw ), shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw ; dene tárbiyasınıń salamatlandırıwǵa jóneltiriw qatańlıqı (Principi).

“Sanalılıq hám aktivlilik (aktivlik)”, “Kórgelbelilik”, “Munatazamlilik”, “Kúshine muwapıqlıq hám individuallashtirish”, “Talaplardı az-azdanlıq menen asırıw”dek stilistik qatańlıqları (principiqler). Oqıwshılardıń bilimlerin asırıw, ilmiy tájriybe hám kónlikpelerdi iyelew, sózdanfoydalanish, kórgelbeli hisqilishvaamaliyuslubları, dene tárbiyası sabaqlarında kompetensiyalardan paydalanıw.



### **Tema-3. Fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwınıń fiziologiyalıq rawajlanıwı.**

#### **Reja:**

1. Fizikalıq sapalarǵa xarakteristika.
2. Fizikalıq sapalardı rawajlantıratuǵın shınıǵıwlar.

Fizikalıq sapalarǵa ulıwma xarakteristika. Oqıwshılardıń ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayınlıǵı mazmunı, qásiyetleri hám de bir-biri menen óz-ara baylanıslılıǵı.

### **Tema-4. JOOlarında ǵalaba sport, dene tárbiya hám dem alıw is-ilajları formaları**

#### **Reja:**

- 1. Dene tárbiyası sabaǵınıń formaları.**
- 2. Pedagogikalıq analiz ótkeriw stilistikası. (Xronometraj, pulsometriya ótkeriw stilistikası ).**

Dene tárbiyası sabaǵınıń formaları. Sabaqtıń pedagogikalıq analiz ótkeriw stilistikası. Sabaqtıń jetiskenlikleri. Sabaqta jol qoyılǵan kemshilikler. Sabaqǵa qoyılǵan talaplar. Xronometraj ótkeriw stilistikası. Dene tárbiyası sabaǵınıń ulıwma hám háreket tıǵızlıǵı. Júrek - qan tamır urıwın ulchash stilistikası.

## II. MODULDI OQÍTÍWDA QOLLANÍLATUĞÍN INTERAKTIV TALIMMETODLARÍ

### **Tema-1. Dene mádeniyatınıń sociallıq hádiyse hám onıń jámiyet hám shaxs mádeniyatınıń bir bólegi sıpatında qalıplesiwi**

#### **1-temaushın1a-qosımsha**

#### *Húrmetlińlawshılartómendegisorawlarǵabirgelesipjuwaptabayıq*

1. Dene tárbiyası dep nege ayıladı?
2. Sabaq dep nege ayıladı?
3. Sport teoriyasınıń tiykarǵı atamalarına xarakteristika beriń.
4. Sport social hádiyse retinde qanday áhmiyetke iye?
5. Sport teoriyası pání tuǵrisida nelerdi bilesiz?
6. Sport túrleri boyınsha háreket iskerligine karab kanday gruppalarǵa bólinedi?
7. Sporttıń funksiyalarına xarakteristika beriń.
8. Dene tárbiyası qurallarına neler kiredi?

#### **1-temaushın1b-qosımsha**

#### **1-temaboyınshasorawlar:**

1. Sport teoriyası pání tuǵrisida nelerdi bilesiz?
2. Sport túrleri boyınsha háreket iskerligine karab kanday gruppalarǵa bólinedi?
3. Sporttıń funksiyalarına xarakteristika beriń.
4. Dene tárbiyası qurallarına neler kiredi?

**Birgeliktetekseremiz**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <p>P. F. Lesgaft</p>             | <p>P. F. Lesgaft fizikalıq mádeniyat processinde balalar " ayırım háreketlerdi ajıratıp alıwları hám olardı óz-ara salıstırılardı, olardı sanalı túrde basqarıwdı hám tosıqlarğa maslastırıldı, bul tosıqlardı ıladı bolğanınsha shaqqanlıq hám buljımay ótiwdi (jeńiwdi), basqasha etip aytqanda, ıladı bolğanınsha kemrek waqıt dawamında az mexnat sarplangan túrde, sanalı túrde eń kóp fizikalıq jumıs qılıwdı yoxud kórkem hám kúsh-quwatlı háreket qılıwdı úyreniwleri kerek, dep xisoblardı. Bul jerde gáp, bir tárepden, tug'ri háreket kónlikpelerin payda qılıw xakida, ekinshi tárepden, háreketlerdi orınlawğa sanalı munasábette bolıw negizinde kónlikpelerden túrli ómiriy jaǵdaydın túrli oyda sawlelendiriw xamda maxoratni karor taptırw xakida barmokda.</p> |
| <p>Fizikalıq mádeniyat</p>       | <p>Fizikalıq mádeniyat social xodisa retinde ayırıqsha ózgesheligi sonnan ibarat, ol tiykarlanıp jámiyetke insan fizikalıq kobiliyatlarını rawajlantıratuǵın qural retinde xızmet etedi.</p>   |
| <p>Fizikalıq tayarlıq.</p>       | <p>Fizikalıq tayarlıq. Fizikalıq mádeniyatda ush tiykarǵı jónelis ámeldegi bolıp, insan fizikalıq mádeniyatı áne shualar tiykarında ámelge asırıladı. Olar ulıwma fizikalıq tayarlıq, xunar- kásip fizikalıq tayınıǵı, sport tayınıǵı bolıp tabıladı.</p>  |
| <p>Ulıwma fizikalıq tayarlıq</p> | <p>Ulıwma fizikalıq tayarlıq den sawlıqtı bekkemlewge, keń sheńberde háreket ilmiy tájriybeleri hám kúnikmalariga ıyewine, ózinden keyingi arnawlı tayarlıqqa jay bolıwı ushın xızmet etetuǵın tiykarǵı háreket sapaların rawajlantırınshga jóneltirilgen.</p> <p>Ulıwma fizikalıq tayarlıq maqsetinde fizikalıq mádeniyat barlıq túrdegi qurallarından, túrme-túr fizikalıq shınıǵıwlardan, tábiyaattın sog'lamlashtıruvchi kúshleri hám gigiyenik faktorlardan paydalanılmokda. Ulıwma fizikalıq tayarlıq fizikalıq mádeniyat barlıq etaplarında kóbirek mektep dene tárbiyası sistemasında, galabalıq fizikalıq mádeniyat jumıslarında hám fizikalıq shınıǵıwlar menen individual shuǵıllanıw formaları arqalı ámelge asırılmaqta.</p>  |

# 1-temaushin(3-qosimsha)

2-



## **Tema-2. Dene mádeniyatınıń sociallıq áhmiyeti.**

### **3-temaushın1a-qosımsha**

#### ***Húrmetlińlawshılartómen degisorawlarǵabirgelesipjuwaptabayıq***

Abu Ali ibn Sino «Dene tarbiya» salamatlıqtı saqlaw rejiminiń tiykarǵı faktorlarınan biri fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw ekenligin takidlaydı. Awqatlanıw, uyqı, dem alıw rejiminiń kún tártibindegi sistemalı fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw shınıǵıwlardan keyingi orınǵa qóyadı..

Dene tárbiyası processinde tárbiyanıń basqa túrlerine salıstırǵanda qaytalanganlıq - qayta orınlaw mu'im áhmiyet ge iye. I. P. Pavlov hám A. N. Krestovnikov kórsetkeni sıyaqlı, háreket qánigeliginiń fiziologikalıq hasası esaplangan dinamikalıq steriotipni kóp mártelab tákirarlawsız qalıplestiriw hám tártipke salıw múmkin emes.

Tálim usılların xarakteristikası. Oqıwshılardıń bilimlerin asırıw, ilmiy tájriybe hám kónlikpelerdi iyelew ushın tálim metodları úsh gruppǵa ajratıladı. hár bir gruppada bir neshe qıylı metodlardı óz ishinde sáwlelengenlestirgen. Sáwlelengenlestirilgen usıllardı dene tárbiyası tálimi processindegi ornına kóre sózdanfoydalanish, kórgezbeli hisqilishvaamaliyuslublar dep gruppalarǵa bólinedi hám olardan pedagogikalıq processda keń paydalanıladı.


### **2-temaushın1b-qosımsha**

## **2-temaboyinshasorawlar:**

1. Dene tárbiyası sistemasınıń ayırıqsha nızamlıqı neden ibarat?
2. Dene tárbiyası tálimi, onıń wazıypaları hám qásiyetleri nelerden ibarat?
3. Tálim processinde sanalılıq hám aktivlilikni aytıń?
4. Tálim processinde kórezmalilik principi qanday?
5. Sózden paydalanıw usılınan qanday paydalanıladı?
6. Kórgezbeli usıldı tushintiring?
7. Ámeliy usıl qanday usıl?


**2-tema ushın (2-  
qosımsha)BIRGELIKTETEKSEREMIZ**

|  |  |
|--|--|
| Pikirlew,tallaw                        | <p>Fizikalıq shınıǵıwlar. " Fizikalıq shınıǵıw" túsinigi insannıń háreket iskerligi hám háreketleri tuwrısındaǵı pikirler menen baylanısqa.</p> <p>Háreket organizmniń motor wazıypası sapası, organizm yamasa onıń organları funkciyalarınıń ózgeriwi bolıp tabıladı. Dene tárbiyası ushın tuwma emes, bálki erkin háreket zárúrli áhmiyetke iye.</p> |
| N. I. Ponamarev                        | <p>Oyınniń moxiyatini úyreniwdiń salıstırǵanda perespektiv baǵdarı usıllastırw teoriyası hisoblanadı. Soǵan muwapıq, oyınlar insannıń aldınan belgilengen hayotiy sharayatta islep shıǵarǵan óziniń júriwturishi, xulqi shegarasınan shıqpaytuǵın ayırıqsha elementlerdiń modeli bolıp tabıladı</p>  |
| B. A. Ashmarin                         | <p>Ámeliy usıl - Bul usıllar oqıwshılardıń ózlerin aktivhareket xızmetlerine tiykarlangan. Shártli túrde olardı eki gruppaga ajratamız : qatiyyan hám bólekan reglamentlastırılǵan shınıǵıw usılları</p>   |
| I. P. Pavlov hám<br>A. N. Krestovnikov | <p>Dene tárbiyası processinde tárbiyanıń basqa túrlerine salıstırǵanda qaytalanganlıq - qayta orınlaw mu'im áhmiyetge iye. kórsetkeni sıyaqlı, háreket qánigeliginiń fiziologikalıq hasası esaplangan dinamikalıq steriotipni kóp mártelab tákirarlawsız qalıplestiriw hám tártipke salıw múmkin emes.</p>   |



**Dene tárbiyası hám sport teoriyası**, pán sıpatında, insannıń dene tárbiyası hám sport boyınsha jámiyetke ornı, shaxstıń usı háreketleri dawamında nızam tiykarında qalıplesiwi hám fizikalıq jaqtan kámalğa keliwindegi máselelerdi úyrenedi.

Dene tárbiyası hám sporttıń sociallıǵı onıń nátiyeliliginen únemli paydalanıw bársheni qızıqtıradı dep esaplaydı. (O.A. Milshteyn ).



**Teoriya degenimizde**, tiykarınan qanday da bir tarawdaǵı tájiriyelerdi ulıwmalastırwshı, tabiyattıń nızamlıqların, obektiv túrde kórsetiwshi tiykarǵı bilimlerdiń insan qálbinde sáwleleniwı túsiniledi.

Teoriya - ilimiy bilimniń joqarı foramsı bolıp, princip hám nızamlar, túsiniń hám funkciyaları, metodika hám qaǵıydalardı, ulıwmalastırw hám analizlewde belgili bir tarawdaǵı bilimlerdiń jıynaǵı degen túsinińke alıp keledi. Sport teoriyasınıń haqıyqıylıǵı sport ámeliyatında anıqlanadı, yamasa teoriya menen ámeliyat bir-biri menen tıǵız baylanısqan.





**Dene tárbiyasınıń miynet hám áskeriý ámeliyat penen baylanıshlıǵı principı**

**Shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw principı**

**Dene tárbiyasınıń salamatlastırıwǵa baǵdarlangan principı**

## Tema-3. Fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwınıń fiziologiyalıq mexanizmleri

### 3-temaushın1a-qosımsha

#### *Húrmetlińlawshılartómendegisorawlargabirgelesipjuwaptabayıq*

..... Fizikalıq sapalarǵa xarakteristika

- Fizikalıq sapalardı rawajlantıratuǵın shınıǵıwlar
- Oqıwshılardıń ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayınlıǵı mazmunı, qásiyetleri hám de bir-biri menen óz-ara baylanıslılıǵı

Kúshti ólshew. Absolyut kúsh insan dinamometriyasi kórsetkishleri hám basqalarǵa tıykarlanıp, kótere alatuǵın júk kúshin kórinetuǵın ete alatuǵın shegara túsiniledi.

### 3-temaushın1b-qosımsha

#### **1-temaboyınshasorawlar:**

1. Ulıwma fizikalıq tayarlıq degende neni túsinesiz?
2. Fizikalıq tayarlıq degende neni túsinesiz?
3. Sport tayınlıǵı tayarlıq degende neni túsinesiz?
4. Shınıǵıw - jarıs procesin qanday joybarlawtırıladi?
5. Qaysı sport túrinde kóbirek kúsh kórinetuǵın boladi?
6. Qaysı sport túrinde kóbirek iyiliwshenlik kórinetuǵın boladi?

**3-tema ushın (2-  
qosımsha)BIRGELIKTETEKSEREMIZ**

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Dene tárbiyası talimining usılları</b> | Sózden paydalanıw usılı |
|   | Kórgizbeli usıl         |
|   | Ámeliy usıl             |
|   |                         |

**3-temaushın(3-qosımsha)**



**Tálimdiń stilistik principi**

**Tálim processinde sanalıq hám aktivlik**

**Tálim processinde kórgizbelilik principi**

**Kúshine muwapıqlılıq hám individuallastırıw metodikalıq principi**

**Izbe-izlik metodikalıq principi**

**Qaytalaw hám variasiyalaw (formasın ózgeritip qóllaw principi)**



### Sózden paydalanıw usılı

Oqıtıwshı óz iskerligine tiykarlanıp sóz járdeminde (konstruktivlik, shólkemlestiriwshilik, izleniwshilik arqalı) ámelge asıradı, sonń menen birge talabalar menen óz-ara baylanıs hám munasábet ornatadı.

Sóz tálim procesin aktivlestiredi, jeterlishe tolıq hám anıq oyda sawlelendiriwdi qalıplestiredi, tálimniń wazıypasın tereńrek seziw hám pikirlewge járdem beredi



### Kórgezbeli usıl

Háreket iskerliginiń oqıtıwshı (yamasa talaba) tárepinen kórsetip úyretiliwi dene tárbiyası táliminde zárúrli keń tarqalğan usıllardan bolıp esaplanadı.

Talabanıń sanasına oğan kórgezbeli usılda eliklew etip úyreniw analiz ete alıw qábiletine baylanıshı. Eger talaba kórgenin analiz ete alsa hám ol analiz qılıwǵa baǵdarlanǵan bolsa, ol jaǵdayda eliklew talabanıń bilimi, ózlestiriw qábiletiniń ósiwi ushın nátiyjeli usıllardan birine aylanadı. Oqıtıwshınıń sózisiz eliklew “kórip orınlaw” principi tiykarında oqıtıw, kórgen shınıǵıwdın orınlawın túsınbesten, pikirley almastan logikasız tákirlawǵa aylanadı

## **Tema-4. JOOlarında ǵalaba sport, dene tárbiya hám dem alıw is-ilajları formaları**

### **4-temaushın1a-qosımsha**

#### ***Húrmetlińlawshılartómen degisorawlarǵabirgelesipjuwaptabayıq***

Dene tárbiyası sabaǵınıń formaları.

Tayansh sóz dizbegiler: analiz, xronometraj, pulsometriya, motor zichlig, ulıwma zichlig, protokol, salamatlandırıw, júkleme.

Pedagogikalıq analiz ótkeriw stilistikası. (Xronometraj, pulsometriya ótkeriw stilistikası).

1. Kirisiw sabaqları.
2. Jańa oqıw materialı menen tanısiw sabaǵı.
3. Ótilgen sabaqlardı jetilistiriw sabaqları.
4. Aralas sabaqlar.
5. Qadaǵalaw sabaqları.

### **4-temaushın1b-qosımsha**

#### **4-temaboyınshasorawlar:**

1. Dene tárbiyası sabaqlarında pulsometriya qanday maqsette ótkeriledi?
2. Dene tárbiyası sabaqlarında pedagogikalıq analiz qanday maqsette ótkeriledi?
3. Dene tárbiyası sabaqlarında xronometraj qanday maqsette ótkeriledi?
4. Ulıwma bilim beriw mekteplerinde dene tárbiyası sabaqların analiz qılıwda qanday talaplarǵa itibar beriw kerek?
5. Sabaqǵa tayarlıq degende neni túsinesiz?

**4-tema ushın (2-  
qosımsha)BIRGELIKTETEKSEREMIZ**

|   |   |
|---|---|
| <p>Kirisiw sabaqları</p>                                | <p>Kirisiw sabaqları oqıw jılınıń, xar sherektiń basında, sonıń menen birge, programmanıń jańa bólimlerin baslaw aldından ótiledi.</p> <p>Kirisiw sabaǵınıń basında suxbat bolıp ótedi. Ol jaǵdayda oqıtıwshı oqıwshılardı bulǵ'usi sabaqlardıń mazmunı, oqıtıwshı hám oqıwshılardıń wazıypaları, oqıw programmaları hám olarǵa ko'yiladigan talaplar menen tanıstıradı. Oqıtıwshı bul sabaqta balalar itibarın aktiv háreket etiwge, wazıypalardı anıq orınlawǵa, pútkil klass komandasınıń birgelikte axil háreket etiwı zárúrligiga karatadı.</p>  |
| <p>Aralas sabaq</p>                                     | <p>Aralas sabaqlarda jańa material menen tanıstırıw hám ótilgenlerdi orınlawdı jetilistiriw wazıypaları birge ámelge asırıladı. Bul sabaqlardıń tiykarǵı bóleginde shınıǵıwlardıń bir túrine tán jańa materialdı beriw hám oǵan salıstırǵanda kóprok waqıt ajıratıw kerek. Sabaqlardıń qalǵan materialları shınıǵıwlardı jaqsı orınlawǵa erisiw ushın tayarlanadı.</p>  |
| <p>Sabaqǵa tayarlıq</p>                                 | <p>Sabaqǵa tayarlıq degende, birinshiden, sabaq qan spektini yukori dárejede islep chikib, okka kóshiriw hám sabaqtıń muvaffakiyatlı ótiwi ushın tikkeley tayarlanıw (sabaqtıń materiallıq-texnikalıqa tárepinen támiyinleniwı hám oqıwshılar, oqıtıwshı járdemshileri, gezekshiler, gruppа baslıqların tayarlaw ) názerde tutıladı.</p>  |
| <p>Sabaqta qollanılatuǵın qurallarǵa xarakteristika</p> | <p>1. Sabaqtıń tayarlıq bólegindegi qurallar menen onıń atqaratuǵın funksiyası arasındǵı muvofiklik (arnawlı tayarlawshı hám yondashtıruvchi, oqıwshılardı sabaqǵa qosıwshı shınıǵıwlardıń bar ekenligi hám júklemediń jetkilikli bolıwı ).</p> <p>2. Sabaqtıń tiykarǵı bólegi ushın shınıǵıwlardı tańlaw, shuǵıllanatuǵınlardıń imqon iyatlarını esapqa alıw, ózlestirilip atırǵan materialdıń izbe-izligi, shınıǵıwlardı orınlaw ushın jeńillestirilgen sharayatlar jaratıw, kónlikpe hám ilmiy tájriybelerdi esapqa alıw kerek.</p> <p>3. Sabaqtıń juwmaqlawshı bólegi ushın qurallar tańlawda tiykarǵı bólekte orınlangan islerdiń qásiyetleri itibarǵa alıńǵanı, organizmdiń tikleniwı kanchalik</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>támiyinlengenine itibar beriw kerek.</p> <p>4. Uyge vazifalari, olardıń tuwrılıǵı hám qásiyetleri, qollanıwına bolǵan tiykarǵı talaplarǵa ámel kilingani, aldınǵı sabaq tapsırıklarini tekseriw kaday ámelge asırılǵanı qadaǵalaw kilinishi kerek.</p> |
|--|---|

#### 4-temaushın(3-qosımsha)

### Ámeliy usıl

Bul usıllar talabalardıń ózlerin aktiv háreket etiwlerine tiykarlanǵan. Shártli túrde olardı eki toparǵa ajratamız: turaqlı hám bóleklengen reglamentlestirilgen shınıǵıw usılları (B.A.Ashmarin). Olar arasındaǵı parq salıstırmalı bolıp, Dárejesi hám xarakteri túrlishe bolsada, reglamentlew minutı har bir usılda ham bar. Málim sharayatta túrlishe kishi toparlardaǵı (kishi toparlardaǵı ) eki qıylı usıl birlestiriliwi múmkin. Bólek reglamentlastırılǵan shınıǵıw usılı hám jarıs usılı arqalı birdey háreket iskerligi oqıtılıwı múmkin.

#### 4-temaushın(4-qosımsha)

Dene tárbiyası teoriyası hám ámeliyatınıń ulıwma principi hám dene tárbiyası teoriyası usılınıń principi dep atalatuǵın principiǵe tayanadı: Bulardan tisqari, dene tárbiyasınıń ayırım kórinisleri hám qásiyetlerin ańlatıwshı (mısali, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, ot óshiriwshiler trenirovkasi hám taǵı basqa ) principi de bar.



#### 4-temaushın(5-qosımsha)

- Hár bir erkin háreket ush belgi menen xarakterlenedi:
- Ol mudamı sanalı háreket boladı.
- Ol turmıs iskerligi nátiyjesinde, oqıtıw procesi de qosılıp, insaǵa óz tásirin tiygizedi
- Shınıǵıwlardı orınlaw olardı oqıwshınıń shıdamlılıǵına boysındırıw dárejesin asıradı.



*«DENE TÁRBIYASÍ TEORIYASÍ  
TIYKARLARÍ»MODULILEKCIYALARTEKSTIMATERIALLARÍ*

**1-TEMA: KİRİSİW. DENE MÁDENIYATINIŃ SOCIALLIQ HÁDIYSE  
HÁM ONIŃ JÁMIYET HÁM SHAXS MÁDENIYATINIŃ BIR BÓLEGI  
SIPATINDA QÁLIPLESİWI**

**Jobası:**

- 1 1.1. Dene mádeniyatı teoriyası tiykarları predmetiniŃ ózine tán ayırmashılıqları hám aranawlı atamaları.
- 2 1.2. Dene tárbiya quralları

**Tayanıshsózler:** dene tárbiyası, sport, shınıǵıw, jarıs, háreket, iskerlik, sistema, shınıǵıw, teoriya, sporttıń funksiyaları.

**1. 1. Dene tárbiyası teoriyasınıŃ tiykarǵı termin hám túsiniklerine  
zamanagóy jantasıw.**

Ol yamasa bul kásip iyeleri óz-ara ushırasıw waqtında óz kásipi hám ónerine tiyisli málim túsinikler hám sóz dizbegilerden paydalanıladı. Pánniń málim salasın úyreniw jáne onı ózlestiriw áne sol jetekshi túsiniklerdiń mazmunında jatadı. Olardıń mazmunı hám kólemin anıqlamay turıp, fizikalıq mádeniyat teoriyası hám ámeliyatınıń kópden-kóp ayırım hádiyseleri hám máselelerin tuwrı túsinip alıw kiyinlashadı, fizikalıq mádeniyat teoriyasın uyretetuǵın pánni tabıslı iyelep bolmaydı.

Dene tárbiyası teóriyası hám metodikasında qollanılatuǵın jetekshi túsiniklerge tómendegiler kiredi: fizikalıq rawajlanıw, fizikalıq tayarlıq, fizikalıq mádeniyat, fizikalıq mádeniyat sisteması, fizikalıq bilimler, fizikalıq kámalǵa jetken (fizikalıq shınıǵıwlar, fizikalıq sapalar, principi,ler, hám basqa túsinikler sabaqlıqtıń kerek bolǵan basqa bólimlerinde kórip shıǵıladı ) hám x. k. Ne ushın joqarıda sanap ótilgen túsinikler tiykarǵı túsinikler dep ataladı -yu, basqaları, mısalı, fizikalıq shınıǵıw, sport, túsinikleri tiykarǵı túsinik dep esaplanbaydı? Tiyisli iskerlikti tuwrı sáwlelendiretuǵın barlıq túsinikler óz axamiyati jixatidan birdey áhmiyetli bolıp tabıladı, bular tuwrısında sabaqlıqtıń tiyisli baplarında gáp ketedi. Bul jerde bolsa fizikalıq mádeniyat tiykarǵı, eń áhmiyetli sapaları ulıwmalastırılıp, kórsetilgen túsiniklergine alınǵan tek.

Fizikalıq rawajlanıw - bul, insan organizminiń az-azdanlıq menen tábiyiy qáliplesiwi, sırtqı kórinisi hám xızmetiniń ózgeris procesi bolıp tabıladı.

Rawajlanıw dáwirin úsh fazaǵa ajıratıw múmkin: onıń yukori dárejesi, salıstırǵanda stabillashgan (barkarorlik) hám insan fizikalıq imqon iyatlarining az-azdanlıq menen tómenelewi. Ol tábiyaattıń obiektiv qan unlarına - organizm jáne onıń jasaw sharayatlari birliǵi nızamina, xızmet hám dúzilıw (struktura ) ózgerislerdiń bir-birin takozo etiw qan uniga, organizmde az-azdan mikdor hám sapa ózgerisleri qan uniga hám boshka qan unlarǵa boysunadı. Boshkacha aytqanda, fizikalıq rawajlanıw obiektiv hám biologiyalıq qan uniyatlar kompleksinen ibarat. Bulardan eń áhmiyetlisi, ortalıq hám organizm rawajlanıwınıń bir pútkilligi qan uni bolıp tabıladı.

Yukoridagilerdi oqıwshılarǵa qollaǵanıımızda, oqıw sharayati, mexnat hám mustakil islew, dem alıstı esapqa alıwǵa tug'ri keledi. Bulardıń barlıǵı balalardıń fizikalıq rawajlanıwına tásir kórsetedi.

Naslden-naslge ótetuǵın tábiyiy ómiriy kúshler, fizikalıq kobiliyatlar xam fizikalıq rawajlanıwdıń áhmiyetli jayi ekenligi, sol sebepli xam yukori nátiyjelerge erisiw xar kaysi oqıwshı ushın násip bolmaslıǵın, biraq xar kaday oqıwshı óz organizminiń fizikalıq rawajlanıwına hújdan menen, sistemalı, maqsetke muvofik

túrde fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw orkali unamlı tásir eta alıwlıǵın tán alıw etiwimiz kerek.

Fizikalıq rawajlanıwdıń kúshli (keskin) dáwiri, mektepge shekem jas daǵı hám kishi mektep jasındaǵı dáwir tuwrı keledi hám pútkil mektep jasındaǵılıq dáwirinde dawam etedi.

Ámeliyatda fizikalıq rawajlanǵanlıq kórsetkishleri degen sóz dizbegine dus kelimiz. Bul adam denesi jáne onıń aǵzaların ólshew arqalı qániygediń ózin, ol jaǵdayda shuǵıllanatuǵınlardı yamasa individdiń fizikalıq rawajlanıwı haqqındaǵı antropometrik maǵlıwmatlar bolıp tabıladı.

Fizikalıq rawajlanıwdıń baǵdarı, xarakteri, dárejesi, sonıń menen birge, insan ózinde kámal taptıradıǵan pazıyletler hám qábilet turmıs sharayatları hám mádeniyatına kóp jixatdan baǵlıq bolıp tabıladı. Fizikalıq rawajlanıw nızamların iyelew, olardan fizikalıq mádeniyat maqsetlerinde paydalanıw -fizikalıq mádeniyat teoriyası hám praktikasining áhmiyetli wazıypası bolıp tabıladı. Sonday etip, kisilerdi social sharayatları fizikalıq rawajlanıwda xal etiwshi axamiyatga iye esaplanadı. Bular arasında mexnat menen mádeniyat, mısalı fizikalıq mádeniyat áhmiyetli rol oynaydı.

Fizikalıq mádeniyat. Mádeniyat degende, málim maqsetti qaratıp insanǵa tásir etmoqlık jáne onıń qábiletlerin maqsetke muwapıq rawajlandırıwǵa jóneltirilgen, social - siyasiy hám etikalıq - estetik ideallarda, mádeniyatlangandagidek ullı ármanlarǵa erisiw procesi túsiniledi.

Mádeniyat bul - adamlardıń (insannıń ) materiallıq iskerligi tarawı, áne sol mádeniyattı ózlestiriw, onıń yutuklarını rawajlanıwashtırish hám áwladan - áwladqa uzatıw usılı bolıp tabıladı. Fizikalıq mádeniyat insan fizikalıq kámalıń pedagogikalıq sisteması dep xam qaraladı. Fizikalıq mádeniyat processinde arnawlı aldınan islep shıǵıp qollanılatuǵın fizikalıq shınıǵıwlar sistemasınan, tábiyaattı sawlastırıwshı kúshleri hám gigiyenik faktorlar qosıp paydalanıladı. Háreket ilmiy tájriybeleri hám kónlikpelerin qalıplestiriw, háreket sapaların rawajlandırıw xamda xar tárepleme morfofunkcional rawajlanǵan organizmdi jetilistiriw ushın arnawlı. Bilimlerden paydalanıw jámiyet talaplarına muwapıqlastıradı. Basqa sóz menen

aytqanda, fizikalıq mádeniyat pedagogikalıq process formasında adamlardıń fizikalıq rawajlanıwı hám fizikalıq bilim iyelewin óz moynına aladı.

Fizikalıq mádeniyat bul- pedagogikalıq process bolıp, insan organizmin morfologiyalıq hám funksional jixatdan jetilistiriw, onıń ómiri ushın áhmiyetli bulgan tiykarǵı háreket mamanlıǵın, maxoratini, olar menen baǵlıq bolǵan bilimlerdi qalıplestiriw hám jaqsılawǵa qaratılǵan. Mine sol tariypda fizikalıq mádeniyat insandı mádeniyatlawdıń gárezsiz túri retindegi ayırıqshalıǵı aytıp utılǵan.

Fizikalıq mádeniyatqa tiyisli bolǵan bul ayırıqshalıqtıń quramında eki ayırıqsha mániske iye bolǵan " fizikalıq bilim" hám " fizikalıq sapalardı rawajlandırıw" dep atalǵan túsiniw jatadı.

«Fizikalıq bilim» terimin jańa dáwirdegi fizikalıq mádeniyat eń aldınǵı sistemalarında ushraydı. Mısalı, Fit " uz gewdesin mádeniyat" qılıw maqsetinde fizikalıq shınıǵıwlar zárúrligi xakida gápirǵan edi.

Fizikalıq bilim fizikalıq shınıǵıwarnı orınlawǵa tiyisli arnawlı teoriyalıq túsiniwler hám olardı kerek bolǵanda turmısqada qóllaw maxorati hám kónlikpelerin óz ishine aladı. Pestalossi balalardıń " gewdesin mádeniyatların jigerli túrde yoqlab shıqqan. P. F. Lesgaft fizikalıq bilim beriwdi, fizikalıq mádeniyat keńeytirilgen mánisi dep túsintirgen. Biraq Lesgaftning fizikalıq mádeniyat haqqındaǵı táliymattıń tiykarǵı ideyası shın mánistegi fizikalıq tálim ideyası edi.

P. F. Lesgaft fizikalıq mádeniyat processinde balalar " ayırım háreketlerdi ajıratıp alıwları hám olardı óz-ara salıstırıwlawdı, olardı sanalı túrde basqarıwdı hám tosıqlarǵa maslastırıwdı, bul tosqınlıqlardı ılawı bolǵanınsha shaqqanlıq hám buljımay ótiwdi (jeńiwdi), basqasha etip aytqanda, ılawı bolǵanınsha kemrek waqıt dawamında az mexnat sarplanǵan túrde, sanalı túrde eń kóp fizikalıq jumıs qılıwdı yoxud kórkem hám kúsh-quwatlı háreket qılıwdı úyreniwleri kerek, dep xisoblardı. Bul jerde gáp, bir tárepeden, tug'ri háreket kónlikpelerin payda qılıw xakida, ekinshi tárepeden, háreketlerdi orınlawǵa sanalı munasábette bolıw negizinde kónlikpelerden túrli ómiriy jaǵdaydıń túrli oyda sawlelendiriw xamda maxoratni karar taptırıw xakida barmokda.

Bir pútkil procesiniń berjaqları bir-biri menen bekkem baylanısqań. Mısalı, egerde oqıwshılar juwırıw shınıǵıwların kóp marotalab, onıń atqarılıw texnikasınıń ózlestiriw maqsetinde tákirarlayversalar, sol waqtınıń ózinde xam kúsh, xam shıdamlılıq hám ayırım qallarda operativlik xam mádeniyatlanadı. Boshka tárepeden, usha juwırıw shınıǵıwları úlken tezlik menen tákirarlansa (operativlikti mádeniyatlaw ushın), ol túrde shınıǵıw texnikası bekkemlenedi hám rawajlanıwlasadı, sol waqtınıń uzıda bolsa tálim, bilim bersh wazıypaları xam xal kilinadi.

Fizikalıq shınıǵıwları orınlaw procesi nafakat fizikalıq, xattoki shuǵıllanatuǵınlarıń ruxiy xolatıǵa, olardıń emosiyasıǵa (xis-tuyǵusıǵa), shıdamlılıǵıǵa, axlokining kórinetuǵın bolıwına xam tásir kórsetedi. Áne usılar esabine mádeniyatlıq wazıypalarıń xal kilinishi ushın kerek bolǵan kulay sharayat júzege keldi.

Fizikalıq mádeniyat processinde xamisha xam mádeniyatlıy, xam bilimlendiriwge tiyisli elementlerdiń bar ekenligi onı bir pútkil pedagogikalıq process dep karashqa alıp keledi. Kayd kilinǵan elementler ko'yılǵan wazıypaǵa qaray, xar biri ayırıqsha kóriniste kórinetuǵın boladı. Fizikalıq mádeniyatda fizikalıq rawajlanıw qan unları xam, fizikalıq mádeniyat social qan unları xam sawlelenedi.

Fizikalıq mádeniyat social qan unlarıńan paydalanıwı xarakterı hám usılı tiykarınan jámiettiń iktisodiy hám siyasiy basqarıw principınan kelip chikadi. Bul fizikalıq mádeniyatqa social xarakter beredi, klasıy jamnyatda bolsa mádeniyat xukumron klasslardıń máplerine buysundiriladi.

Fizikalıq mádeniyat - máńgi kategoriya bolıp tabıladı, usı mániesten alıp qaraǵandaki, mádeniyat bul baǵdarı jámiyet payda bulǵandan berli ámeldegi bolıp, bunnan kópi xam social islep chikarishning hám insan ómiriniń zárúrli shártlerinen biri retinde dawam etaveradi (A. D. Novikov, 1959 ).

Fizikalıq mádeniyat social xodisa retinde ayırıqsha ózgesheligi sonnan ibarat, ol tiykarlanıp jámiyetke insan fizikalıq kobiliyatlarını rawajlantıratuǵın qural retinde xızmet etedi.

Fizikalıq tayarlıq. Fizikalıq mádeniyatda ush tiykarǵı jónelis ámeldegi bolıp, insan fizikalıq mádeniyatı áne shualar tiykarında ámelge asırıladı. Olar ulıwma fizikalıq tayarlıq, xunar- kásip fizikalıq tayınlıǵı, sport tayınlıǵı bolıp tabıladı.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq den sawlıqtı bekkemlewge, keń sheńberde háreket ilmiy tájriybeleri hám kúnikmalariga ıyelewine, ózinden keyingi arnawlı tayarlıqqa jay bolıwı ushın xızmet etetuǵın tiykarǵı háreket sapaların rawajlantırshga jóneltirilgen.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq maqsetinde jnsmoniy mádeniyat barlıq túrdegi qurallarından, túrme-túr fizikalıq shınıǵıwlardan, tábiyaattıń sog'lamlashtıruvchi kúshleri hám gigiyenik faktorlardan paydalanılmokda. Ulıwma fizikalıq tayarlıq fizikalıq mádeniyat barlıq etaplarida kóprok mektep dene tárbiyası sistemasında, ǵalabalıq fizikalıq mádeniyat jumıslarında hám fizikalıq shınıǵıwlar menen individual shuǵıllanıw formaları orkali ámelge asırılmokda.

Kásip-xunar fizikalıq tayınlıǵı - bul fizikalıq mádeniyat qánigelestirilgen anıq mexnat túri hám qorgaw iskerligine tayarlawǵa jóneltirilgen process bolıp tabıladı. Bunda tiykarlanıp, fizikalıq shınıǵıwlardıń xunar yamasa kásibi yakin bo'lgai túrlerinen paydalanıladı. Kásibi jóneltirilgen fizikalıq tayarlıq qurallarınıń qollanıwı mexnat háreket ilmiy tájriybeleriniń qalıplesiwin ıyelew procesin tezlestiredi, mexnat ónimlilikin asıradı, organizmdıń, tashki ortalıq tásirdiń zıyanlı faktorlarına karshilik kórsetiwin jaqsılaydı.

Ulıwma hám kásip fizikalıq tayınlıǵı dep ajıratıw málim dárejede shártli bolıp, eki jónelis xam bir-birin toldıradı. Sport tayınlıǵı fizikalıq mádeniyatda arnawlı jónelisti bildiredi. Bunıń

wazıypası insandı tańlap alınǵan qandayda bir sport túrinde yukori nátiyjelerge jetiwin támiyinlew bolıp tabıladı.

Fizikalıq mádeniyatda sport tayınlıǵı, organizmdıń funksional imqon iyatlarini jetilistiriw menen baǵlıq bolǵan, yukori sport nátiyjesi adamlardıń fizikalıq tayınlıǵın bahalaw kriteriyasiga aylanadı hám fizikalıq mádeniyatqa muljal retinde júdá keń kólemde qollanıladı.

Fizikalıq mádeniyat - ulıwma mádeniyat bir bólegi, onıń rawajlanıwı jámiyet rawajlanıwınıń sosial, iktisodiy usish dárejesine ajralmas baǵlıq boladı.

Fizikalıq mádeniyat - arnawlı bir tariyxıy sharayatlar maxsulı. Hár bir social - iktisodiy formasıya jámiyet aǵzaları denesiniń mádeniyatı xarakterli bolıp bul fizikalıq mádeniyat jámiyet tarakkıyotining arnawlı bir dáwirindegi pútkil bir xalk baylıǵı, múlki bolıp shaxstıń xar táreplama barkedallıǵınıń ortaǵ hám májburiy shárti bolıp qolaveradi.

Fizikalıq mádeniyat teoriyasınıń tiykarǵı túsinikleri ishinde fizikalıq mádeniyat (fizikalıq mádeniyat ) keń, jámlewshi túsinik bolıp, fizikalıq mádeniyat «jismoniy mádeniyat» túsiniginiń strukturalıq bólegii retinde úsh qıylı jóneliske iye bolǵan pedagogikalıq processni óz ishine aladı (B. A. Ashmarin, 1979 ).

Mektep fizikalıq mádeniyatı - balalardı jismonan tayarlaw ushın adamlıq jámiyeti jaratqan hám paydalanıp atırǵan materiallıq, ruwxıy baylıqları kompleksi bolıp tabıladı.

Materiallıq baylıqlar - túrme-túr sport imaratları, arnawlı úskeneler, úskeneler, mablaglar, jámiyet aǵzalarınıń fizikalıq kámalı dárejesi (sport yutukları) bolıp esaplanadı. Ruwxıy baylıq - bolsa mádeniyat sisteması jaratqan, qalıplestirgen goyaviy, ilimiy, shólkemlestirilgen, ámeliy hám arnawlı ilimiy yutuklar esaplanadı. Fizikalıq mádeniyat orkali xar kanday insan ózine múnásip fizikalıq mádeniyat mazmunın ózlestiredi, sol taraw jetiskenligi onıń shaxsı múlkine (baylıǵına ) aylanadı.

Fizikalıq mádeniyat rawajlanıwda málim xızmetlerdi atqarǵan insan háreket iskerligin rasional norması (normalari) ni belgilew;

- jismoniy mádeniyatqa tiyisli materiallıq informaciyanı toplaw (axboriylik) xızmeti jáne onı áwladan áwladqa uzatıw hám tarkatishga dáldalshılıq etedi;

- shaxslararo baylanıs, óz-ara baylanıs (komunikativlik) munasábetlerdi qalıplestiridi;

- shaxsning háreket estetikasi talabın qandırıw menen baǵlıq (estetikaga tiyisli) xızmeti;

- insonning turaqli háreket etiwge bolǵan tábiyy talabın qandırıw menen baǵlıq bolǵan jáne onıń kúndelik turmıs ushın kerek dárejedeǵı jisman -jaramlılıq xolatını támiyinlew (biologiyalıq ) xızmeti.

Mektep fizikalıq mádeniyatı bolsa mádeniyatlanuvchida fizikalıq mádeniyat tiykarın qalıplesiwinde tiykarǵı tiykar bolıp tabıladı. Sport fizikalıq mádeniyatınıń strukturalıq bólegi bolıp tabıladı. Sport, atap aytqanda, axamiatli dárejede fizikalıq hám oǵan baǵlıq bolǵan qábiletlerdiń rawajlanıwın hám usishini támiyinleydi. Jámiyet fizikalıq materiallıqasining strukturalıq bólegi esaplanadı

Sabaq dep - óz-ara tug'ri islengen, málim bir waqıt menen shegaralanǵan maqset hám wazıypalargá iye bulǵan pedagogikalıq process bolıp tabıladı.

Dene tárbiyası (arab tilinen alınǵan bulib yaǵnıy " fizikalıq" - tán, dene, gewde, " tárbiya" - kútim, voyaga jetkiziw) -pedagogikalıq process bolıp, adam organizminig morfologiyalıq hám funksional xolatını, ruxiy hám shıdamlılıq táreplerin tárbiyalap, bilim, kónlikpe, ilmiy tájriybe sapaların jaqsılawǵa, mexnat hám watan qorǵawında yukori nátiyjelerge erisiwge karatilgan.

Dene tárbiyası teoriiyası hám metodikasınıń boshka pánler menen baǵlıqlıǵı. Dene tárbiyası teoriiyası hám metodikası kator ilimiy pánler menen bekkem boglik. Xar kaday pán fakatgina óziniń ilimiy izertlewleri menen shegaralanıp kolsa tulaqon li nátiyje beraolmaydı. Dene tárbiyası teoriiyası hám metodikası bir neshe pánler kushilishi orkali arnawlı pedagogikalıq mashqalalardi xal etetuǵın predmetke aynalǵan.

Dene tárbiyası teoriiyası hám metodikası ulıwma pedagogika, psixologiya, insan omiriniń jası dáwirleriniń psixologiyasi hám fizikalıq mádeniyat psixologiyasining ilimiy izertlewleri nátiyjelerinen paydalanadı. Ayniksa, sport pedagogikası barlıq pánler menen ajıralmas baylanısqa. Aldıńǵı birden-bir, bóleklerge bólintuǵın dene tárbiyası teoriiyası hám metodikasınan ayrıqsha pedagogika pánleri ajralıp chikdi, bular katorida sport pedagogikası pánleri xam, Biraq olardıń sońǵı rawajlanıwında bir-biri menen óz-ara ajıralmas baǵlıqlıǵı kórinetuǵın boldı. Mustakil pánler dene tárbiyası teoriiyası hám metodikası islep shıqqan ulıwma koidalarga tayanadı, alınǵan anıq dáliller jańa ulıwmalastırıwlar



ushın material bolıp tabıladı. Bul degeni, fizikalıq mádeniyat pútkil pedagogikalıq ortalıqın óz ishine alǵan baslanǵısh, keń ilimiy izertlew hám o'kitish predmetinen uyań- aste menen arnawlı sport tarawı pánleri ajralıp chiqaboshlaganligi bolıp tabıladı: gimnastika, jeńil atletika, sport úyinlari pánleri hám x. k. lar. Biraq fizikalıq shınıǵıwlardıń ayrıqsha túrleri ushın kerekli bolǵan, salıstırǵanda ulıwma qan uniyatlar, qaysıki, hámme túrler ushın tásir kórsete alǵanları ayrıqsha pán bolıp ajralmadi hám ajralıp shıǵıwı xam múmkin bolmaydı. Áne usha qan uniyatlerdi islep chpkish házirgi zaman dene tárbiyası teoriyası hám metodikası pániniń tiykarsın quraydı.

Biologiya páni menen baǵlıqlıǵı - fizikalıq mádeniyat quralların shuǵıllanatuǵınlar organizmine tásiri reaksiyasın úyreniw kerekligiga alokador bolıp tabıladı. Fizikalıq mádeniyat procesin nátiyjeli boshkarish anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport medicinası pánleriniń qan uniyatlarini esapqa alıw menengine ámelge asırılıwı múmkin.

Sonı este saklash kerekki, fizikalıq mádeniyat teoriya hám metodikasınıń boshka pánler menen boglikligi bir tárepleme bolmay, óz-ara bolıp tabıladı. Fizikalıq mádeniyat xakidagi pánniń rawajlanıwı aralas pánlerge tásir etpey kolishi múmkin emes. Mısalı, sporttıń teoriyası hám praktikasi psixologlar hám fiziologlardıń balalar hám úlken jasdaǵılar organizminiń potensial imqon iyatlari degen oyda sawlelendiriwine aytarli onlawlar kiritiliwine alıp keledi.

Dene tárbiyası teoriyasınıning predmeti. Dene tárbiyası teoriyası hám stilistikası pániniń rawajlanıwı hám rawajlanıwlashi ushın quydagilar tiykarǵı derekhisoblanadi:

- mámleketimizde fizikalıq mádeniyat hám sporttı kóteriwdiń jolları vahozirgi payitdagi jaǵdayı haqqındaǵı xukumat qararları, nızamları ;

- jámiettiń rawajlanıwı dawamında insannihar tárepleme kámal taptırıwhaqidagi progressiv táliymatlar. Bul táliymatlar insannıńhar tárepleme rawajlanıwıhuquqinigina jayıw menen jetkiliklilanmay, onıń mazmunın ashıwǵa urınıwhamda sol ideyalardı ámelge asırıw jolların teoriyalıq, ámeliy tárepten tiykarlashdan ibarat esaplanadi;

- dene tárbiyası teoriyası hám usılıyatı tarawı boyınsha alıp barılğan hám alıp barılıp atırğan ilimiy izertlewler hám basqa aralas pánlerdiń dene tárbiyasına tiyisli toplağan teoriyalıq, ámeliy bilimleri sisteması ;

- social turmıs tárizi onıńhayotiy ámeliyatı tájiriybesi, jámiettiń joqarı fizikalıq tayarlıqqa iye bolğan adamlarğa bolğan talabın qandırıw boyınsha toplanğan ámeliy tájiriybeler;

-jámiyet aǵzaların dene tárbiyası nizamlıqların biliwi hám sol tiykarda insan fizikalıq kámalı sistemasın dúziw jáne onı basqarıwǵa tiyisli bilimler;

-ámeldegi jámiyet ruwxıylıqınıń bir bólegihisoblangan dene tárbiyası sistemasına fizikalıq mádeniyat qan sepsiyalari;

- dene tárbiyası praktikasi - derek retinde teoriyalıq qaǵıydalardıńghayotiyiligini tekseredi, ámeliyat daǵı tuwılğan original ideyalardan paydalanadı hám olar bolsa tárbiya teoriyası hám usılıyatini boyitadi;

- arxiv materialları, jeke baqlaw nátiyjeleri (kúndelikler, sportshılar hám olardıń tárbiyashılarınıń jobaları, jarıs protokoli, qan spektlar, lekciya tekstleri vah. k. lar) dene tárbiyası teoriyasın boyitadi hám oǵan derek bolıp xızmet etedi;

- saw turmıs tárizi teoriyası hám ámeliyatı tájiriybeleriniń teoriyalıq bilimleri, adam ekologiyası.

Sport teoriyası predmeti. Sport teoriyası predmeti, dene tárbiyası teoriyası hám stilistikası pániniń bir bólegi bolıp, tazadan ajralıp shıqqan fan bolıp tabıladı.

Sport teoriyası páni sport shınıǵıwları menen arnawlı tashkil etilgen processda sportshınıń tayarlıq mazmunı hám stilistikası xamda oǵan tásir etetuǵın ulıwma nizamlıqlardı úyrenedi.

Sport teoriyasınıń tiykarǵı atamalarına tómendegiler kiredi: sport jarısları, sport háreketi, sport iskerligi, sport tayınlıǵı, sport tayınlıǵı sisteması, sport mektep, sport mashgulotlari sisteması, sport kórsetkishleri, sport nátiyjeleri. Sol atamalar mazmunı hám kolemin anıqlap almastan turıp, sport teoriyası úyrenetuǵın pánni tabıslı túrde iyelep bolmaydı.

Sport - qisqa mániste jeke jarıs iskerligi dep atalsa, keń mániste jeke jarıs iskerligi sol iskerlik tiykarından kelip shıǵıs arawlı tayarlıq hám de onıń norma hám jetiskenlikleri túsiniledi.

Sport jarısları - kórsetiw usılı, sport jetiskenliklerin bahalaw hám salıstırılraw, sport salasındaǵı qan kurensiyalardı ózine salıstırǵanda basqarıw bolıp tabıladı. Sport jarısları, basqalar menen baylanıse bolıwdı kerekli faktori, shaxstı tashkil tabıwın quralı, insan imqon iyatlarini ańlap jetiw, etalon kórsetkishlerin dúziwge qaratılǵan.

Sport jarısların maqseti - kúshli sportshılar hám komandalardı anıqlaw, sport sheberligin jetilistiriw, fizikalıq mádeniyat hám sporttı úgit-násiyatlaw, sport shólkemleri, tárbiyashılar, sportshılar, arbitrlar iskerligine obiektiv ataq beriw bolıp tabıladı.

Sport háreketi - social háreketiń arawlı forması bolıp, dúziw, rawajlanıw, saqlaw, sport baylıqların qabıllaw hám almaslaw, shaxstıń tashkil tabıwı usılı, jámiyetke jumısshı kúshi hám de, watandı aktiv qorǵawshılardı tayarlaydı. Ózbekstanda sport háreketi - ideologik gúrestiń kerekli tarawı bolıp, ommaga tásir kórsetiwshi, insanda milliy sananı tárbiyalaytuǵın táreplerinen biri bolıp tabıladı. Sport háreketi tariyxan tómendegi sırtqı kórinislerdi: ǵalabalıq, háweskerlik sportın jaratqan. Bunnan tısqari biznes formasındaǵı - professional sporttı júzege chikaradi.

Sport iskerligi - háreket iskerligi rawajlanıwın joqarı forması bolıp, insan iskerligi procesiniń kóp qırlılıǵı insandı fizikalıq hám psixologiyalıq rawajlanıwı hám de rawajlanıwlashuvini jámiettiń talabına salıstırǵanda shólkemlestiriw bolıp tabıladı. Sport iskerligi: jeke sport iskerligi hám shólkemlestirilgen - pedagogikalıq xızmetlerge bólinedi.

Insannıń sport iskerligi eki bir-birine baylanıslı : kayta tashkil tabıw hám tusinip jetiw (sportshın biliwi, kónlikpe, ilmiy tájriybelardi joqarı sport kórsetkishleri) tárepi bar.

Funksional atamalar toparına tayansh bolıp, sport tayınlıǵı hám sport shınıǵıwları atamaları kiredi.

Sport tayınlıǵı - sportshılar shınıǵıwın qamtıp alıwshı, kóp omilli process bolıp, jarıslarǵa tayarlanıw hám qatnasıw, shınıǵıw procesin hám jarıstı shólkemlestiriw, shınıǵıw hám jarıstı ilimiy - metodikalıq hám material - texnikalıq tárepinen tayarlaw ; kerekli shárt-sharayattı, sport jumısları shınıǵıwı o'kish hám dem alıw menen ko'shib aparıwın esapqa aladı.

Bul atamalardı óndiriste sport tayınlıǵı sisteması hám sport mektep dep júritiledi.

Sport tayınlıǵı sisteması - bilim, qurallar, usıllar, sırtqı kórinisler hám sol ortalıqta shólkemlestiriw menen sportshın eń jaqsı dárejede tayarlawdı támiyinlew, sonıń menen birge sportshın tayarlawdıń ámeliy iskerligi bolıp tabıladı.

Sport mektep- sportshılardı tayarlawdı birden-bir sisteması bolıp, bir gruppqa qánigelerdi unamlı izertlewine tiykarlanadı.

Sport shınıǵıwları - bul sport tayınlıǵınıń bir bólegi bolıp tabıladı. Sport shınıǵıwları arnawlı processni óz ishine alıp, anıq saylangan sport túri boyınsha, sportshın yukori kórsetkishlerge jetiwinde, fizikalıq shınıǵıwlar arqalı organizmdi rawajlandırıw, fizikalıq sapalar hám qábiletlerdi jetilistiriw ushın paydalanılǵan arnawlılastırılǵan process bolıp tabıladı.

- sport shınıǵıwları pedagogikalıq hádiyse bolıp, ol sportda joqarı nátiyjelerge erisiw ushın tikkeley jóneltirilgen arnawlı dene tárbiyası procesi bolıp tabıladı.

" Sport shınıǵıwları" termini menen bir katorda sportshın tayarlaw termini xam qollanıladı.

" Sportshın tayarlaw" - keńlew túsinik bolıp, ol sportda joqarı kórsetkishlerge erisiwge tayın bolıwı jáne onı ámelge asıra barıwdı támiyinleytuǵın barlıq qurallardan paydalanıwdı óz ishine aladı.

Ulıwma sport shınıǵıwı sportshın tayarlawda biologiyalıq hám psixologiyalıq ózgerisleriniń quramalı kompleksin júzege keltirip, nátiyjede" shınıǵıw menen shınıqqanlik", " tayarlıq", " sport formasında bolıwlıq" dárejesiniń jaqsılanıwına alıp keledi. " Shınıǵıw menen shınıqqanlik" túsinigi ádetde mashgulot tásirini astında sportshı organizminde júz bolatuǵın hám de onıń jumıs qábiletiniń artpaqtasında óz

añlatpasın tabatugin biologiyalıq (funksional hám morfologiyalıq ) kelisiw ózgerisleri manisinde anglanadi. Bular : ulıwma hám arnawlı túrge bólinedi.

" Shınıgıw menen shınıqqanlik" - shınıgıw jardeminde organizmdin arnawlı bir bir jumısqa maslasqanlıq dárejesi bolıp tabıladı.

" Tayarlıq dárejesi" - termini, " shınıgıw menen shınıqqanlik" termininen keñlew bulib, tayarlıqtın kaysi dárejede ekenligin kórsetedi.

" Sport shınıgıwları sisteması" - bul sportshılar tayarlawda beriletugin bilimlerdi, principlerdi, usılları hám sport kórsetkishin, sonın menen birge shınıgıw procesin basqarıw hám shólkemlestiriwde ámeliy iskerliginin bir pútkilligi bolıp tabıladı.

" Sport kórsetkishlari" - bul sport uqıpı hám sportshı qábiletin qaysı dárejede ekenligin kórsetip, anıq nátiyjelerde beriledi. Anıqholda, tayarlaw sistemasın nátiyjeli ámelge asırıwı dawamında sport kórsetkishleri, sportshının iktidorligini anıqlaydı. Yukori sport kórsetkishi bolıp, sol sport túrinde, maksimal imqon iyatlardan paydalanilganini kórsetedi.

" Sport nátiyjeleri" - sport dağı san hám sapa dárejesinin kórsetkishi bolıp tabıladı.

" Sportshının klassifikaciyai" - sportshının turaqlı klassifikaciyası bolıp, málim waqıt ishinde yamasa sport jarıslarında qatnasıwının ulıwmalasqan juwmağı bolıp tabıladı.

Ózbekstan Respublikasında " birden-bir sport klassifikaciyai" ámeldegi bolıp hár tórt jılda ózgerip turadı. Sporttı social hádiyse retinde ayriqsha ózgesheligi sonnan ibarat, ol tiykarlanıp jámiyetke insannın fizikalıq sapaların rawajlantıratuğın qural retinde xızmet etedi, usının menen birge, onın ruwxıy kámalige xam kúshli tásir kórsetedi. Usı ózgesheligi dene tárbiyasının ortağ belgisi bolıp tabıladı. Insannın social sanasına rawaj tapqanlığı fizikalıq mádeniyattı payda bolıwı dağı subyektiv faktorı dep esaplanadı.

Teoriya - degende, tiykarlanıp, ol yamasa bul tarawdağı tájiriybelerdi ulıwmalastıratuğın, tábiyaat nızamların, obiektiv túrde kórsetiwı tiykarğı bilimlerdi insan sanasında kórinetuğın bolıwı túsiniledi.

Teoriya - ilimiy bilimdiń joqarı forması bolıp, principler hám nızamlar, túsiniq hám funksiyaları, stilistikası hám koidalarini, ulıwmalastırıw hám analiz qılıwda, málim tarawdağı bilimlerdi bir pútkilliginshе túsiniqke keltiredi. Sport teoriyasın haqıyqıylığı sport iskerligi ámeliyatda anıqlanadı yamasa teoriya menen ámeliyat bir-biri menen bekkem baylanısqa bolıp tabıladı.

Sport teoriyasınıń obiektiv jaǵdayı insan iskerligi salasın social hádiyesi retinde, jarıslardı ótkeriw hám shólkemlestiriw sistemasın, jarıslarda joqarı sport nátiyjeleri hám jeńiske erisiw, usınıń menen sog'ligini bekkemlew hám insandı ulıwma fizikalıq rawajlandırıw maqsetinde uqıp-trenirovka shınıǵıwların ótkeriw esaplanadı.

Sport teoriyasınıń maqseti - pán retinde ańlap jetiw, xarakteristika, túsindiriw hám obiektiv nızamlardı boljaw, sport iskerligi processlerin hám kórinislerin, predmet dúzilisin úyrenetuǵın jáne social jaǵdaylardı óz ishine alıwı, shólkemlestiriliwi, metodikalıq, biologiyalıq hám sport menen baǵlıqlıǵın esapqa alıwdan ibarat esaplanadı.

" Sport teoriyası" ni kóp funkcionallı jámiyet hádiyesi retinde, fizikalıq mádeniyat institutı hám dene tárbiyası fakultetlerine mólsherlengen oqıw programması dağı kólemi boyınsha sportshın tayarlaw sistemasındağı sporttı hár túrli tarawları boyınsha oqıw predmeti bolıp tabıladı.

Sport teoriyası gepotezodeduktiv yamasa induktivdeduktiv teoriya túrine kirip, bul málim sistema hám emperik (ámeliy tájiriye) jaǵdayınıń logik baylanıslılıǵına iye.

Sport teoriyası bir-biri menen baylanısqa, predmet hám hádiyeler kompleksinde, sport tarawına tiyisli bilimler sisteması tómendegi tiykarǵı funksiyalarǵa iye: xarakteristikalaytuǵın, tártipke túsiriwshi, boljaw etiwshi alınǵan nátiyjelerdi ulıwmalastıratuǵın bolıp tabıladı. Bunnan tısqarı ámeliy hám metodologik funksiyalar menen pariq etedi.

Sport teoriyasında tómendegi elementar dúzilıwlar ajratıladı :

1. Dáslepki emperik tiykarları (tájiriyebe jolı menen) - bul sport iskerligi tuwrısında tájiriyebe dawamında tańlap alınǵan, teoriyalıq túsindiriwge mútáj maǵlıwmatlar bolıp tabıladı.

2. Dáslepki teoriyalıq tiykarları kuyidagi strukturalıq bólimlerge iye:

- ko'p jıllıq yamasa keleshektegi iskerlik nátiyjelerin onglab jetiwi hám ámeliy qayta dúzilisinde anıqhaqiqatni yorituvchi birlesken forması túsiniledi, bul bolsa onglab jetken maqsetti óz ishine aladı.

- asosiy principi dáslepki jaǵdayda, kerekli nizamlıqlardı ańlatatuǵın teoriya kutadigan maǵlıwmatlar bolıp tabıladı.

3. Dáslepki logik tiykarları - sport teoriyasında sonday túsiniq bar, ol hádiyse hám predmetler qásiyetlerin, tek ilimiy halda emes bálki, ilimiy bilimge shekem bolǵan bilimdi de kórsetedi.

4. Óziniń teoriyalıq bólegi - orınlangan shınıǵıwlardan jıynalǵan natiyjeliligin qaldıq áqibetin, túsindiriw hám tastıyıqlawdı óz ishine aladı.

## **1. 2. Dene tárbiyası quralları.**

Fizikalıq shınıǵıwlar. Gigiyenik faktorlar. Tábiyaattı sawlastırıwshı kúshleri: quyash, hawa, suw, jer.

Fizikalıq shınıǵıwlar. " Fizikalıq shınıǵıw" túsiniǵi insanniń háreket iskerligi hám háreketler tuwrısındaǵı qıyallar menen baylanısqa.

Háreket organizmniń motor wazıypası sapası, dene yamasa onıń bólimleri jaǵdayınıń ózgeriwi bolıp tabıladı. Dene tárbiyası ushın tug'ma emes, bálki erkin háreket zárúrli axamiyatga iye. Sol sebepli kelesinde sóz tek insanniń sezimlerine buysundirilgan háreketler to'grisida baradı. Hár bir erkin háreket ush belgi menen xarakterlenedi:

1. Ol mudamı sanalı háreket boladı.

2. Ol turmıs iskerligi nátiyjesinde, o'kitish procesi xam qosılıp, insanǵa óz tásirin ótkeredi.

3. Shınıǵıwlardı orınlaw olardı oqıwshınıń shıdamlılıǵıge boysındırıw dárejesin asıradı.

Erkinlik menen orınlangan háreket mudamı xam sanalı bolǵan. Ol shaxs retindegi insańǵa óz tásirin ótkeredi. Ayırım háreketler tásirin háreketlendiriwshi elementi bolıp tabıladı. Ol óz-ara baylanısqań háreketler quralı menen ámelge asırıladı. Mısalı, oyok, qol, gewde, bas háreketleriniń arnawlı bir sisteması oqıwshına sekrew kórinisindegi háreketi orınlawǵa imqon beredi. Anıq wazıypanı sheshiwdi táqip etiwshi háreket hám sol tiykarda arnawlı bir sistemada birlesken háreketlendiriwshi háreketi quraydı.

Erkin háreketi háreket iskerligin ámelge asırıwdıń anıq usılı retinde qaray shıǵıw múmkin. Mısalı, dene tárbiyası sabaqlarında oqıwshınıń iskerligi mámleketlik baǵdarlamasında názerde tutılǵan háreketler sistemasın iyelew menen qalıpleseı.

Háreket social xarakterge iye, sebebi oqıwshı jámiettiń tájiriybesi, bilimine súyene otirip, talap tiykarında olardı úyrenedi. Bunnan tısqarı, háreket arnawlı bir pedagogikalıq wazıypalardı sheshiwge qaratılǵan. Mısalı, 6 -klass oqıwshısı kishi toptı ılaqtırıp, júgirip kelip biyiklikke hám uzınlıqqa sekrewlerdi, qısqa aralıqqa juwırıwdı ózlestirip, ózin jeńil atletika bólimi boyınsha " Alpomish" hám " Barchinoy" kompleksi talaplarına tayarlaydı.

Fizikalıq shınıǵıwlar, dene tárbiyası nızamlıqlarına muwapıq túrde paydalaniletuǵın jılısıw háreketleri insandı dene tárbiyasılawdıń ayırıqsha quralı bolıp tabıladı. Hár qanday háreketi fizikalıq shınıǵıw dep ataw múmkin emes. Tek dene tárbiyası wazıypaların sheshiwge qaratılǵan jáne onıń nızamlarına boysınǵan háreketler fizikalıq shınıǵıwlardı quraydı.

" Fizikalıq" sózi arab tilinen alınǵan bolıp " jism" yaǵnıy «tan, dene, vujud» degen mánislerdi ańlatadı. Xaqıqatan da, fizikalıq shınıǵıw - bul shıdamlılıq akti bolıp tabıladı, ol ań wazıypalarınan ibarat bolıp, ulıwma insańǵa tásir kórsetedi.

" Shınıǵıw" sózi insannıń fizikalıq hám psixik qásiyetlerine tásir ótkeriw maqseti menen háreketlerdi tákirarlawǵa jóneltirilganligi jáne bul háreketi orınlaw usıllarınıń joqarı dárejede jetilistiriwtirilishini ańlatadı.

4. Fizikalıq shınıǵıwlar optimal koefficientte insannıń barlıq aǵzaları hám sistemalarınıń rawajlanıwı ushın imqon iyat jaratadı. Miynet háreketi insannıń



fizikalıq joqarı dárejede jetilistiriwuviga hár tárepleme tásir kórsetiwge ılayıq emes.

Tábiyaattıń sawlastırıwshı kúshleri - Xavo, quyash nurı, suw, jer dene tárbıyası processinde tábiyaattıń sawlastırıwshı kúshleri formasında dene tárbıyasınıń quralı retinde paydalanıladı. turmıslıq sharayat, ortalıq insandı túrli sharayatta materiallıq neomat jaratıw, jasawǵa májbúr etedi. Buǵan iykemlesiw, oǵan tayın bolıw áhmiyetli axamıyatga iye. Sol sebepli tábiyaattıń inoomi -hawa, suw, quyash nurı insan jumıs qábiletin asırıw, salamatlıǵın bekkemlewdiń tiykarǵı quralı bolıp tabıladı.

Dene tárbıyası procesi ashıq xavoda, quyash nurı astında, suw hám basqalardan paydalanıp jismoiy shınıǵıwlar orınlaw nátiyje beredi. Shómiliw, aftapda toblanish, hawanıń ıssı -sovug'i fizikalıq shınıǵıwlar menen insan organizmine túrlishe taosir kórsetedi. Shınıǵıwlar dawamında bul qurallardan sistemalı paydalanıwdıń áhmiyetli axamıyat kásip etedi.

Jumıstı sonday tashkillash kerekki, jonajon Respublika -mizning geografıyalıq, ıqlımlıq hám ekologiyalıqholatinihisobga alıp barlıq wálayat vahududlarda tábiyaattıń sawlastırıwshı kúshlerinen paydalanıwdıń ilimiy tiykarlangan sistemasın islep shıǵıw mashqalasihal etiliwi kerek. Mısalı, quyash nurınan paydalanıwda saat 10. 00 den 12. 00 ge shekem ayrıqsha, 16. 00-17. 30 ǵa shekem jası, jinsi hám basqa individual qásiyetlerinihisobga alınbastan toblansa onıń taosiri túrlishe boladı. Fizikalıq shınıǵıwlardıń meoyori, júklemediń ulıwma muǵdarı, shınıǵıwdıń intensivligin eotibordan shette qaldırıw tábiyaat -ni sawlastırıwshı kúshlerinen paydalanıwda unamsız nati-jalarga alıp keliwdi umıtpawımız kerek.

Shuǵıllanatuǵınlarǵa quyash vannasi, suwda shınıǵıwdıń teoriyalıq bilimleri hám olardan sistemalı paydalanıw, hawanıń ózgeriwi organizmdiń ıssı -suwıqqa, keskin ózgerislerge tez maslawsıwı individdiń jaslıǵınan jolǵa qoyıwdı nátiyjesi úlken. hár tárepleme shınıqtırıw tábiyaat faktorların túrli fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw menen qosıp alıp barılıwı sırtqı ortalıqtıń unamsız taosirlariga organizmdiń qarsılıq kórsete alıw qábiletin jáne de asıradı.

Dene tárbiyası processinde erisilgen shınıǵıwdıń nátiyjesi “ko'chuvchan” boladı, yaoni ol insanńıń basqa iskerligi (tiykarlanıp, mexnat, áskeriy xızmet) de kórinetuǵın boladı hám dene tárbiyasınıń hayotiy-ámeliylik asıradı. Qolaversa, ruxiy-shıdamlılıqviyhislattariniam kúshaytıdı. Ásirese, shayqalıw, terbelis, meoyorsız nagruzkaga shıdaw, salmaqızılıq jaǵdayına tez iykemlesiw sıyaqlı wazıypalar ańsat hal boladı.

Zamanagóy fizikalıq mádeniyat strukturalıq bólegi bolǵan dene tárbiyasınıń ayırıqsha quralları ámeldegi bolıp, olardıń járdeminde shaxs dene tárbiyası ámelge asırıladı. Onıń tiykarǵı quralın fizikalıq háreket ámeli (kóbinese fizikalıq shınıǵıw dep júrgizemiz) quraydı. Biraq dene tárbiyası processleriniń insan fizikalıq rawajlanıwı hám tayorgarlıǵını nátiyjeli asırıwda, dene tárbiyasınıń quralları : fizikalıq shınıǵıw, tábiyaattıń sawlastırıwshı kúshleri hám gigiyenik faktorlarǵa tikkeley baylanıslılıǵı, fizikalıq mádeniyat teoriyası hám stilistikası sabaqlıqlarında : L. P. Matveyev-1991, R. S. Sálemov-2015, A. Abdulloev, Sh. X. Xonkeldiyev-2001, Yunusova. Yu. M-2006 hám basqalarda ilimiy tiykarlab berilgen.

Ilimiy texnika taraqiyyot jıldamlap barıp atır. Kóplegen ilimiy tiykarlanǵan qarawlardıń jańasha maǵlıwmatlar menen bayıtılıwı, hár bir fanda bar ekenligin úyreniw hám oǵan tiyisli jańalıqlardı kirgiziw, hár qanday pánniń aktual máselelerinen biri bolıp tabıladı. Buǵan baylanıslı dene tárbiyası quralloridan biri bolǵan, tábiyaattıń sawlastırıwshı kúshleri de bunday mashqaladan jıraqlı emes.

Dene tárbiyası qurallarından biri tábiyaattıń sawlastırıwshı kúshleri qatarında “Yer”ning ornı hám xamiyatını tereńrek úyreniwge qaratılǵan (X. T. Rafiyev, J. Q. Axmedov. 2020 y).

Ilimiy izertlewler tiykarlanıp fizikalıq mádeniyat teoriyasına tiyisli sabaqlıqlar úyrenilini analiz etildi. Bunnan tısqari, ámeldegi dene tárbiyası qurallarınıń fizikalıq mádeniyat processlerinde qollanıwın úyreniw menen, odaǵı rezerv bar joq ekenligi ústinde de ilimiy izertlewler alıp barıldı.

Adamlardıń sawlastırıwshı tábiyiy faktorlarından biri bolǵan “Yer”ning, saraton quyashı issig'idan, qızıǵan topraqların jıynap ayaqların, denelerin

ko'mishlari, tap sonday holni qum menen orinlanıwı, tuzli kóldagi ılaylarda kómiliwler hám x. k. lerdi kuzatdik. Bunday jaylar Ózbekstan tapda oǵırı kóp.

Atap aytqanda : ıssı qumnan paydalanıw, ıssılıq menen emleniw usıllarınan biri esaplanıp, medicinada “psammoterapiya” dep ataladı -deydi psammoterapiya shıpakeri Shayıra Xudoyberganova. Medicinada insan denesi hám aǵzaların shınıqtırıw hám salamatlandırıwda qum, topıraq vannalarını qóllaw eń nátiyjeli usıllardan biri dep tán alınǵan. Abu Ali ibn Sino da óziniń “Medicina nızamları” kitabında : “Eger qumning qásiyetlerinen aqılǵa say paydalanılsa insanda element almasinuvi jaqsılanıp, ol kúshli hám sergek boladı. Dene degi artıqsha maylar eriydi. Sozılmalı suwıqlıq hám bas awrıwı jónge salıw bolıp, mıy iskerligi bekkemlenedi” dep jazıp qaldırǵan. Yamasa burınǵı bir nawqastıń : “Áyne shille waqıtın qum menen emleniwi ushın qolay pursat, deyiwedi. “Saratonda qumga ko'milib, pútkil dártlerimdan azat boldım” yamasa “Ayaq awrıwınan qutıldım”, “Bala daǵı enurez keselligine qumli emlewler em ekan” sıyaqlı gáp-sózga hyech kim bee'tibor bolmasa kerek.

Ásirese, nawqas kisi qanday jol menen bolmaydıń, dardiga shıpa izlaydi. Bir neshe júz kilometrli aralıqtı basıp ótip, bul emlewden turaqlı paydalanatuǵınlar ádewirgine. Kerisinshe bul emlew usılı qaysı keselliklerde nátiyjeli payda beriwi haqqında biletuǵınlar kóp emes.

Qum menen emlew áyyemginen ámeldegi bolıp, búgingi kúnde dúnyada keń qamrovda rawajlanıp atır. Sonday-aq, jurtımızda da o'nlab qumli emlewli demalıń úyiler, mákanlar bar. Bunday mákanlardı derlik barlıq wálayatlarda ushıratıw múmkin. Olardan eń ataqlıları Xorezm, Buxara hám Fergana wálayatlarında jaylasqan.

Dene tárbiyası qurallarından biri bolǵan tábiyaattıń sawlastırıwshı kúshleri esaplanǵan “quyash”, “hawa”, “suv”lerding qatarına “Yer”ni da qossa bo'lar eken “Yer” óz gezeginde óziniń quramındaǵı (qushaǵındaǵı ) “topıraq”, “qum”, “loy”, “tuz”lari menen insanlardı sawlastırıwshı faktor retinde júdá áyyemginen málim bolǵan.

Ózbekstan ıqlım sharayatlarındağı tábiyy salamatlandırırw kúshleri ilimiy baqlawlar arqalı úyrenilganda, dene tárbiyası qurallarınıń tábiyaattıń sawlastırırwshı kúshleri “quyash”, “hawa”, “suv” qatarında “yer”ni da óziniń elementleri: “topıraq”, “qum”, “loy”, “tuz”lar menen jay alğanı maqsetke muwapıq ;

Gigiyenik faktorlar dene tárbiyası quralı retinde

Gigiyenik faktorlar jeke hám jámiyetlik gigiyenasi talap -larini óz ishine alıp, mexnat gigiyenasi, awqatlanırw, dem alırw hám sırtqı ortalıqtıń zıyanlı faktorları hám basqalar fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw (sabaq, gárezsiz shınıǵırw qılırw, trenirovka) shınıǵıwlarında gigiyenik talap hám normalardı saqlawdı talap etedi. Olar fizikalıq shınıǵıwlar taosirchanligini, Nátiyje-dorligini asırırwın ilimiy, ámeliy jixatdan tastıyıqlaǵan.

Gigiyenik sharayattı jetkilikli dárejede taǵaminlash, jismo-niy tárbiya ushın paydalaniletuǵın materiallıq-texnikalıq baza, sport úskeneleri, buyımlar hám ámeldegi kiyim-bastıńholatiga baylanıslı.

Fizikalıq shınıǵıwlar, tábiyaattıń sawlastırırwshı kúshleri hám gigiyenik faktorlardı rasional qóllaw insan salamatlıǵın bekkemleydi hám fizikalıq qábiletlerdi rawajlan-tiradi.

Fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw shınıǵıwları insanhayotiy iskerliginiń organiq bólegine aylansaǵana dene tárbiyası sistemasınıń sawlashtirilishiga yo'nalti-rilgan principi ámelge asırırwdıń imqon i boladı. Basqa tárepeden, kerek bolǵan gigiyenik normalarga ámel etilsegine fizikalıq shınıǵıwlar kerek bolǵan nátiyjesin beredi. Dene tárbiyasınıń arnawlı quralıhisoblanmasaham gigenik faktorlar dene tárbiyasınıń wazıypasın tolıqqonlihal qılırw ushın axamiyat kásip etedi. Pedagogikalıq process qanshellilik puqta tashkil-lanmasin, awqatlanırw, uyqı kún rejimine ámel etińmasa, sonıń menen birge, shınıǵıwlar medicina talaplarına juwap bermey-digan jay hám buyımlar menen ótkerilse, olar álbette nátiyjesiz boladı. Mine sol sebepli mektepler degi dene tárbiyası programmalarına gigiyenaga tiyisli bilimler mazmunın ańlatırwshı teoriyalıq maolumotlar ushın temalar usınıs etilgen. Olar dene tárbiyası processinden sırtındağı insannińhayotiy

iskerligin tashkillovchi hám dene tárbiyası procesi quramındaǵı qurallar bolıp tabıladı.

### **Qadaǵalaw sorawları :**

1. Dene tárbiyası dep nege aytıladı?
2. Sabaq dep nege aytıladı?
3. Sport teoriyasınıń tiykarǵı atamalarına xarakteristika beriń.
4. Sport social hádiyse retinde qanday áhmiyetke iye?
5. Sport teoriyası pání tugrisida nelerdi bilesiz?
6. Sport túrleri boyınsha háreket iskerligine karab kanday gruppalarǵa bólinedi?
7. Sporttıń funksiyalarına xarakteristika beriń.
8. Dene tárbiyası qurallarına neler kiredi?

## 2-TEMA: Dene mádeniyatınıń sociallıq áhmiyeti.

### Jobası:

1. Dene tárbiyası teoriyasınıń ulıwma, stilistikalıq principi
2. Dene tárbiyası taliminiń metodları.

Dene tárbiyası teoriyası hám ámeliyatı ulıwma qa'tiyatlari hám dene tárbiyası teoriyası usılınıń qa'tiyatlari dep atalatuǵın qa'tiyatlarga tayanadı: Bulardan tısqari, dene tárbiyasınıń ayırım kórinisleri hám qásiyetlerin ańlatıwshı (mısalı, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, ot óshiriwshiler trenirovkasi hám taǵı basqa ) qa'tiyatlari da bar. Olar bir-biri menen tıǵız baylanıslı bolıp, qa'tiyatlerding birden-bir sistemasın quraydı. Bárinen burın, biz dene tárbiyası teoriyasınıń ulıwma qa'tiyatlari menen tanısıp shıǵayıq. Olar: a) dene tárbiyasınıń miynet hám áskeriy ámeliyat menen baylanıslılıǵı ; b) shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw; v) dene tárbiyasınıń salamatlandırıwǵa jóneltiriw qa'tiyat dep gruppalarǵa bólinedi.

Dene tárbiyası processinde teoriyalıq qa'tiyatlar, bir tárepeden, qaǵıyda wazıypasın o'tasa, ekinshi tárepeden, dene tárbiyası processinde oqıtıwshın teoriyalıq hám metodikalıq jixatdan málim ramka (qálip) ga, jóneliske saladı. Pedagogikalıq jarayonva ámeliy iskerlikte qa'tiyat minnetleme, nızam formasında áhmiyet kásip etiwı múmkin.

Ayırım jaǵdaylarda : qa'tiyatga dene tárbiyası daǵı málim bilimlerdiń bir bólegi, yamasa iskerlikke jol-jobashı (kórsetpe beretuǵın ), yamasa hár qıylı bólek wazıypanı orınlaw ushın ulıwma tiykar dep qaraymız.

Dene tárbiyasınıń miynet hám áskeriy ámeliyat menen baylanıslılıǵı principi

Bul qa'tiyat kisilerdi háreket iskerligine yamasa miynetke tayarlawda dene tárbiyası procesiń tiykarǵı nızamlıqın jáne onıń xızmet funksiyasın ańlatadı. Barlıq sistemalarda bul nızamlıq óziniń arnawlı ańlatpasın tabadı. Ayırım ilimpazlar

toparı dene tárbiyası hám sporttıń xızmet funksiyasına házirgi dáwir turmısındaǵı, turmısındaǵı tıǵızlıqtı, keriliwdı yumshatışdan ibarat dep qaraydılar. Olar házirgi zaman óndirisi mexaniqası, avtomatıkası, industriyası payda etken psixik hám fizikalıq teń salmaqlılıqtı saqlaw ushın sporttı tiykarǵı qural qılıp alıwshılar.

Dene tárbiyası hám sport dene tárbiyası processinde turmıs ushın kerek bolǵan háreket ilmiy tájriybelerin tárbiyalaw hám rawajlandırıwdagına turmıslıq áhmiyet kásip etiw menen sheklenmay sociallıq ómirde de paydalanadılar. Tiykarınan bolsa ol yamasa bul fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw arqalı payda etinán ilmiy tájriybe tuwrıdan-tuwrı miynet iskerligi procesine ko'chsagina, ol turmıslıq bolıp tabıladı.

Dene tárbiyasınıń maqseti miynetke hám qorǵawǵa tuwrıdan-tuwrı jóneltirilsagina, ol jaǵdayda tárbiya arqalı iyelengen ilmiy tájriybe hám kónlikpeler rezervi kóp bolsa, kisi notanish jaǵdayǵa - óndiristeme, armiyadami qısqa waqıt ishinde tez iykemlesedi hám kerek bolǵan miynet iskerligi háreket texnikasın tez iyeleydi.

Shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw principini

Ekenin aytıw kerek, ámeldegi jámiyette jasaytuǵınlıq hár bir shaxs hár tárepleme rawajlanǵan bolıwı kerek, sebebi, kisiler ruxiy, ruwxıy hám fizikalıq sapalardı ózinde sáwlelengenlestirgen halda tuwılmaydılar.

Bul sapalardı jetilisiwi, sol social jaǵdayǵa hám ámeldegi tárbiya sistemasına baylanıslı. Dene tárbiyası bolsa tárbiyanıń basqa tárepleri ishinde áhmiyetlilerinen biri bolıp tabıladı.

Social ortalıq hár tárepleme garmonik rawajlanıwdı, mudamı hám hár jerde insan shólkemleri hám sistemalarınıń biologiyalıq rawajlanıwınıń ishki talabı formasında qóyadı.

Sol sebepli de insan tárbiyasında qollanılatuǵın tárbiyanıń hár qanday formaları dene tárbiyası procesi menen ılaajsız baylanısqa bolıp tabıladı. Busız hár tárepleme garmonik tárbiya ámelge aspaydı. Dene tárbiyasınıń basqa tárbiya túrleri menen baylanıslılıǵın dialektik materialistik filosofiya hám tábiyiy-ilimiy pánlerdiń ashıq tartısı, pándegi sol eski baxs házir de dawam ettiriwge urnıwshılar

ámeldegi, olar adam denesiniń sırtqı kórinisi jáne onıń funksiyasına sırtqı tásir menen ózgeriw kirgiziw múmkin emes dep tárbiyanıń rolin házir de biykar etediler.

Dene tárbiyası procesi nızamlıqlaridagina hár tárepleme jismonan garmonik rawajlanıwın jolǵa qoya alıwdı múmkinligi ilimiy tiykarlangan.

Shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw qa'tiyatning dene tárbiyası qánigeine qóyatúǵın tiykarǵı talapları :

1. Tárbiyanıń túrli tárepleriniń bir pútkilligine erisiw. Dene tárbiyası arqalı erisilgen joqarı nátiyjediń ózi shaxsnihar tárepleme rawajlanaglıgini belgileydi, dep bolmaydı. Fizikalıq sapalarǵa qosıp intellektual, etikalıq, ruxiy, estetik, hám ruwxıy sapalarham qosıp tárbiyalansa, shaxs sondaqana dóretiwshilik miynet hám watan qorǵanıwına tayın boladı. Bul talap óz gezeginde jámiyetimiz aǵzalarınighal etiwshi waqıtta, miynet waqtında, mudofadami, nızamlı demokratiyalıq mámleketti qurıw sıyaqlı dańqlı islerdiń barlıǵında aldında boladılar.

2. Keń hám ulıwma fizikalıq tayarlıqqa ıyelew. Jámiyet aǵzalarınıń barlıq xızmetleri málim mánistegi kásibi, ónerge jóneltirilgen bolıwı, buǵan ásirese miynet vaharbiy iskerlik dawamında dus kelimizhar qanday iskerliktegi tabıs fizikalıq tayarlıqqa baylanıslı. Fizikalıq tayarlıqtı jolǵa qoyıw ushın alıp barılǵan rejeli iskerlik hár tárepleme garmonik rawajlandırıwdıń faktori bolıp tabıladı.

### **Dene tárbiyasın salamatlandırıwǵa jóneltiriw principini**

Dene tárbiyasınıń salamatlandırıwǵa jóneltirilganligi principini shuǵıllanatuǵınlardıń fizikalıq shınıǵıwlar menen gúmira bolıwında olardı sog'ligiga juwap beriw juwapkershilikin ortaǵa taslaydı. Fizikalıq mádeniyat shólkemlestiriwshileri, trenerlar, mámleket, xalıq aldında shuǵıllanatuǵınlardıń sog'ligiga juwap beripgine qalmaq, onı bekkemlewge hám jetilistiriwge de juwap berediler.

Fizikalıq shınıǵıwlar menen vrach hám pedagog qadaǵalawı astında shuǵıllanilsagina, ol unamlı effekt beredi. Nadurıs paydalanıw bolsa



shuǵıllanatuǵın sog'ligiga unamsız tásir etiwı múmkin. Sol sebepli biologiyalıq qásiyetleri - jası, jinsi, sog'liginihisobga alıw, sistemalı vrach hám pedagog qadaǵalawı tárbiya processinde jetekshi omil bolıp tabıladı.

Ámelde rejesiz islew oǵada unamsız aqıbetlerge alıp keledi. Saylangan stilistikalar, shınıǵıwlardıń norması orınlaw intensivligi, júklemediń ulıwma muǵdarın tańlaw daǵı pedagogdıń arzımas qátesi shuǵıllanatuǵın ushın oǵada qımbatqa túsiwi múmkin.

Sondayhollarga dus keliw múmkin, sport nátiyjelerin waqtınshalıq ósiwi, fizikalıq tayarlıq kórsetkishleriniń artpaqtası, organizmde waqtınshalıq sportshı ushın sezilmes patologikalıq ózgerislerge alıp keliwi múmkin. Kelip shıǵıs jaman aqıbetler fizikalıq mádeniyat hám sporttıń abıraysına unamsız tásir etedi.

Usınıń sebepinen vrach qadaǵalawı dálillerin tán alıw etiw menengine sheklenmay, tiykarǵı itibar olardıń analizine qaratılıwı kerek. Qadaǵalawdı sistemalı emesligi unamsız aqıbetlerge alıp keliwi anıq bolıp tabıladı.

Dene tárbiyasın salamatlandırıw menen baylanıstırıp aparıw principi vrach, pedagog hám shuǵıllanatuǵındıń kúnlik úzliksiz baylanısın talap etedi.

Dene tárbiyası qa'tiyatlari bir-biri menen óz-ara tıǵız baylanıslılıqtı talap etedi. Sondaǵana olar áhmiyetin saqlap qaladı.

Dene tárbiyasınıń miynet vaharbiy ámeliyat menen baylanıslılıǵı onıń jetekshi qa'tiyat bolıp tabıladı. Sol qa'tiyatgina mámleketimizde dene tárbiyasınıń tiykarǵı nizamlıqın ańlatadı, onıń áhmiyeti jámiyetimiz aǵzaların dóretiwshilik miynetke hám watan mudofasiga tayarlawda bolıp tabıladı.

Túp babamız Abu Ali ibn Sino «Dene tarbiya» salamatlıqtı saqlaw rejiminiń tiykarǵı faktorlarınan biri fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw ekenligin takidlaydi. Awqatlanıw, uyqı, dem alıw rejiminiń kún tártibindegi sistemalı fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw shınıǵıwlardan keyingi orınǵa qóyadı. Írǵaqlı, normaındaǵı erkinhareketlar - yaǵnıy fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw kesellikti joytıw ushınhyech qanday emleniwge zárúriyattıń vujudga keltirmesligini aytıp ótedi. Erkin, normaındaǵı ırǵaqlihareket úzliksiz tereń dem alıwdı jolǵa qóyadı. Bunıń menen, organizm muskullarınıń toqımaları kislorod

menen jetkilikli dárejedege kislorod menen támiyinlenedi. Shınıǵıw etken, shınıqqan organizm ózindegi “kereksiz”ni payda bolıwına, onıń shıǵarıp taslanıwına kereginen artıqsha energiya sarplamaydı.

Tálim processinde shınıǵıw qılıwdıń normanı tabıw jáne onıń salamatlıq ushın tásirin anıqlay alıw, tárbiya procesiniń áhmiyetli kórsetpesine, kerek bolsa, qaǵıydına aylanıwı kerek. Dene tárbiyasınıń joqarıda belgilengen qa'tiyatlari qatarı dene tárbiyasın salamatlandırıwǵa jóneltirishning ámeliy nátiyjesi úlken bolıp tabıladı.

Bunnan kelip shıǵadıki, pedagogikalıq process dawamında ulıwma qa'tiyatlarga waqıtında ámel etilse, qoyılǵan talaplar jetiliskeń atqarılsa, dene tárbiyası procesiniń nátiyeliligi joqarı boladı.

Dene tárbiyası tálimi, onıń wazıypaları hám qásiyetleri

Oqıwshına bilim beriwde dene tárbiyası tálimi áhmiyetli orındı iyeleydi. Bul processda háreket iskerligin yamasa onıń málim bólegin orınlawǵa uyretiledi, process shınıǵıw qılıw tákirarlaw arqalı amlǵa asırıladı hám shuǵıllanatuǵında sol háreket haqqında teoriyalıq bilimdiń qalıplesiwine, fizikalıq si-fatlerdi rawajlandırıw tárbiyalawǵa alıp keledi. Sonday eken, dene tárbiyası processinde tálim arnawlı bilimlerde hám háreketke atqara alıwdı ózlestiriw jáne onı oqıwshına, shuǵıllanatuǵına uzatıwdı uyushtirilishini jolǵa qoyıwdan ibarat esaplanadı.

Oqıtıw praktikasida «hareket iskerligi tálimi», «Háreketke úyretiw», «hareket ilmiy tájriybesi», «hareket kónlikpesi», «nazariy bilim», «qıla biliw», «tarbiyalash», «rivojlantirish» vahokazodek atamalardan paydalanıladı hám de joqarıda belgilengeni sıyaqlı fizikalıq sıpatlama beriw sıyaqlı maqsetti ámelge asıradı.

Tálimdiń stilistik qa'tiyatlari

Dene tárbiyası teoriyasında ámel etiletuǵın «jismoniy tárbiyanıń miynet hám áskeriy ámeliyat menen baylanıslılıǵı», «jismoniy tárbiyanıń salamatlandırıwǵa jóneltirilganlıǵı», “shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw» qa'tiyatlaridan tısqari tálim procesiniń stilistik qa'tiyatlaridan da bar. Tárbiya processindegi barlıq tamllar dene tárbiyası ushın qollanıwı múmkin, Biraq insan tárbiyasınıń bul baǵdarınıń

menshikliligi oqıtıwdıń qa'tiyatlariga ayrıqsha mazmun hám talaplar qóyadı. Insan iskerliginiń biologiyalıq, fiziologikalıq, bioximiyalıq, biomexaniq nizamlıqları bolsa pikirimizning dálili bolıp tabıladı.

“Sanalıq hám aktivlilik (aktivlik)”, “Kórgelbelilik”, “Munatazamlilik”, «Kúshine muwapıqlıq hám individuallashtırish», “Talaplardı ástesekinlik menen asırıw”dek stilistik qa'tiyatlar hám qağıydalarǵa sistemalı ámel qılıw arqalıǵana oqıtıw processinde kutilgan muvoffaqiyatlarga erisiw múmkin.

Tálim processinde sanalıq hám aktivlilik

Oqıtıwǵa sanalı munasábet hám ol jaǵdayda shuǵıllanatuǵınıń aktivligi hár qanday pedagogikalıq processtıń natıyjeliligini asıradı. P. F. Lesgaft ilgeri súrgen dene tárbiyası tálimindegi sanalıq hám aktivlilik principi háreket xızmetlerin mexaniq túrde eliklew etip orınlaw arqalı háreketlerdi ózlestiriwdi kat'iyyan qaralaydı hám birinshilerden bolıp háreketlerdi salıstırıwlay alıw, onıń analizini qılıw arqalı teoriyalıq bilimlerde hám háreket xızmetlerin iyelew ideyasın ilgeri surdı. Ol “fizikalıq shınıǵıw menen shuǵıllanıw tek kúshni, fizikalıq rawajlanǵanlıqtı kórsetkishlerin asıradı”,- degen qopalı túsinikti tiykarǵı qáteleden biri dep kórsetdi.

Tárbiya processinde bul qa'tiyatni qóllaw shınıǵıwdı ulıwma wazıypalarına qızıǵıwshılıq oyatıw hám pikirlewdi qalıplestiriw menen baslanadı. Bárinen burın, háreket iskerliginiń turmıslıq ámeliyligi anıq mısallar járdeminde, tálimdiń temalastırıw arqalı ámelge asırıla baslanıwı kerek. Oqıtıwdıń baslanǵısh etapıdagi tar, sanalı pikirlew sheńberi, mazmunı (qáwmetiniń shıraylı bolıwı, kúshiniń artpaqtası vah. klar) shınıǵıwlardagı hayotiy-ámeliy jaǵdaylar arqalı, fizikalıq mádeniyat hám sport shınıǵıwlarında shaxstı dóretilshilik miynetke hám watan qorǵanıwına tayarlaw sıyaqlı wazıypalardı sheshiw menen az-azdan qánigelik bilimlerde súyene otirip ámelge asırıladı. Arnawlı kópshilikke arnalǵan ádebiyatlar, qóllanbalar usınıs etiledi. Teoriyalıq bilimlerde artıwına erisiw sanalıq qa'tiyatning ózek maqsetlerinen biri bolıp tabıladı. Bul maqsetke erise almaslik kúndelik atqarılatuǵın fizikalıq shınıǵıwlar menen shug'ullashnısh shınıǵıwlarına ádetini qalıplesiwi susaytıradı, fizikalıq shınıǵıwlar menen

shug'illanuvdi turmis tarizine aylanuvina tosqinliq etedi. Bunnan tısqari, shug'illanatuğınlar fizikalıq mádeniyat, sport temalarına tiyisli úzliksiz leksiyalar, suxbatlar, gúrrinler esitiwleri, mektep dene tárbiyası programmasınıń teorialıq bólegin úyreniwleri, metodikalıq hám hújjetli filpmlar kóriwleri, óz-ózin medicinalıq baqlaw qağıydaların biliwleri, “aktiv, passiv dam”, “atqara alıw”, “háreket ilmiy tájriybesi”, “joqarı háreket tártibi”, “ilmiy tájriybediń unamlı hám unamsız kóshiwi” atamaları moxiyatini túsiniwleri kerek.

Dene tárbiyası processinde sanalı analiz hám fizikalıq shınığıwdı orınlawda qadağalawdan paydalanıw tálimdiń qatań mexanizmlerinen biri bolıp tabıladı.

Sanalı túrde atqarılıp atırğan “qálegen háreket”ning moxiyatiga jetip, onıń orınlanıwı texnkasining hasası, zvenolari, detallarini qadağalaw ete alıwdıń áhmiyeti tálim processinde óz nátiyjesin beriwi ilimiy-ámeliy tastıyıqlanğan.

Sanalı analizda shınığıw texnikasın analizi menengine shegaralanmay, onı biomexaniq, matematikalıq esaplaw, bioritmiya hám sport metrologiyasining nizamlıqların názerde tutqan halda, shug'illanatuğındıń anatomiya, sport fiziologiyasi, bioximiya tarawları dağı bilimlerge tayanıladı. Tezlikti talap etiwshi shınığıwlar waqtınıń mikrointervalini, gimnastika úskenelerindegi shınığıwlar bolsa hárekettiń keńislikgi shegaraların, hárekettiń yutqazılayotganlıgini sezim qılıw sıyaqlı talaplardı qóyadı, bul óz gezeginde, qálegen háreketlerdiń orınlanıwın sanalı baqlawğa uyreledi.

Shınığıwdı orınlawdan aldın onı dúzilisi, atqarıwı háreketti ańlatpasın pikiran kóz aldına keltira alıw («ideomotor trenirovka») - sanalılıq qa'tiyatning tiykarğı qurallarından biri bolıp tabıladı.

Aktivlik shınığıwlarda shug'illanatuğınlardıń barlıgın túwel bánt qılıw, olar iskerligin “frontal”, «guruhli”, tashkillash arqalı, tiykarğı úskeneler janına qosımsha sport úskeneleri qoyıw, kúshine muwapıq bolmağan shınığıwlardı bir-eki háptelik tayarlıq hám trenirovkadan keyin atqara baslasalar, shug'illanatuğınlardı shınığıwdı gárezsiz orınlawğa urınıwı óz-ózinen artpaqtası júz boladı. Tálim processinde oyun hám jarıs (“Dene tárbiyasınıń usıllari” temasına qaralsın) metodlarınıń qollanıwı, sport maydanı, shınığıw ótkeriletuğın jaylardıń kórkem

úskeneleniwi, gigiyenik azadalığı, tálım processinde shuǵıllanatuǵınlarda pidayılıq (inisiativa) kórsetiw, wazıypanı sheshiw ushın juwapkerlik sezimin óz moynına ala biliw, juwapkershilikti sezim etiw hám ózlestiriw procesine dóretiwshilik jaqınlawdı tárbiyalaydı.

### **Tálım processinde kórgizbelilik principi**

Shınıǵıwdı kórsetiw túsiniǵı dene tárbiyası tálimi processinde óziniń keń mánisine kóre pedagogika teoriiyası ramkasınan qashannan berli shıǵıp ketken. házirgi kúnde bul túsiniq ózine sezim qılıw, obrazlı ańlatpalay alıw, sırtqı formasın ańlatpalap kórsetiw sıyaqlı keń maononi aladı.

Tálımprocesidabajaribko'rsatishva kóriwdiń bir-biri menen óz-ara baylanıslılıǵı. háreket iskerligi haqqındaǵı baslanǵısh (baslanǵısh ) túsiniq shınıǵıwdıń natural formada orınlanıwın kórgennen keyin payda boladı. Kórgizbeli qurallar, pát, sızılmalar, maketlar, kino pát (páseytiw-tirib alınǵanları ), kino -kórkem, hújjetli, oqıw filmleri, video, multivideo hám t.b. formasında kórsetiledi hám eliklew formasında olardı orınlaw oqıwshınan talap etiledi.

Ózlestiriw procesiniń tiykarǵı faktori esaplangan kórgizbelilikning eki kórinisi ámeliyatda ámeldegi bolıp, olar shınıǵıwdı áyne atqarıp yamasa qurallı járdemi menen kórsetiw dep parıq etedi.

Áyne yamasa qurallıqo'rgazmalilik tálım processinde oqıtıwshına shınıǵıwdı úlgili dárejede atqarıp kórsetiw talabın qóyadı. Úlgili dárejede kórsetiw kórsetiw júz bolıwı múmkin bolǵan qátelerdiń aldın alıwın ámelde tastıyıqlanǵan. Ámeliyatda bolsa hárekettiń qanday orınlanıwın oqıwshı kórmey turıp, onıń texnikasın úyretiw baslap jiberiledi jáne bul óz gezeginde shuǵıllanatuǵınlardı qátelerine sebep boladı. Olardı ońlaw tálım procesiniń waqtın sozılıwına alıp keledi. Shınıǵıwdı úlgili tárzde kórsete almaydıǵanlar shınıǵıwları aldınan saylanǵan hám tayarlaǵan shuǵıllanatuǵın arqalı kórsetiwden paydalanıwı kerek.

Háreket iskerligi haqqında baslanǵısh (dáslepki) túsiniq oqıw kino lentası, sızılma, súwret, maket, plakat, hám basqalarda shınıǵıwdı shuǵıllanatuǵınlardı kórsetiw arqalı payda etinadi, ásirese, úlken, orta, mektep jasındaǵılar ushın

kórgelbelikti bul usılı olardıń pikirlewi, háreketti sezim etiw ushın qol keletuǵın qural bolıp tabıladı. Sezim ete alıw qábileti jaqsılaw qalıplesken shuǵıllanatuǵında kóz aldına keltira alıw, eliklew ete biliw (aldın mexaniq) tárzde sonda da áhmiyeti úlken bolıp tabıladı. Ásirese, tálimdiń izbe-izligi ózlestiriwde (háreketti bóleklerge ajıratıp úyretiwde), jollanba beretuǵın shınıǵıwlar (háreket texnikasınıń tiykarına jaqın bolǵan shınıǵıw -lar) den paydalanıw, háreket texnikasınıń ózlestiriwdi ańsatlashtıradı (orınlanıwı quramında naǵız ózihareket elementleri bar) shınıǵıwlardı qóllaw tálim procesine kórgelbelilik qa'tiyat qóyatuǵın tiykarǵı talaplar bolıp, bular, háreket haqqındaǵı túsinikler kriteriyasınıń asıradı.

Shınıǵıwdı orınlawda “óz sayasınan paydalanıw”, “háreket beti shegarasınıń belgilew”, «taqlid qılıw», “móljel alıw”, “uqsatish”, kórgelbelilikning usıllardan bolıp tabıladı.

Bular tálim procesiniń aktivlestiredi, baslanǵısh ilmiy tájriybeni qalıplestiriw hám háreketti joqarı tártepte atqara alıwǵa jol ochuvchi tiykarǵı faktorlar bolıp tabıladı.

### **Kúshine muwapıqlılıq hám individuallastırıw stilistik principini**

Individniń imqon iyati, qábileti, ózgesheligi, jinsi, jası, fizikalıq rawajlanǵanlıǵı, fizikalıq tayınlıǵı hám taǵı basqalar bul qa'tiyat mazmunınıń faktorları bolıp, tálim procesiniń boyıtadı. Tálimge sanalı munasábet, bul processdagi aktivlikni kórinetuǵın bolıwı, saylanǵan iskerliginiń orınlanıwında kórgelbelikniń nátiyjesi, kúshine muwapıqlılıq hám individniń qásiyetleri menen bekkem baylanıslı hám gózlingen maqsetke tez erisiw ushın qural bolıp tabıladı.

Kúshine muwapıqlılıqning túpkilikli mánsi organizmdniń turmıslıq iskerliginiń málim ishdagi funksional ózgesheligi hám qábiletin esapqa alıw bolıp esaplanadı. Bul qa'tiyat qábiletin shegarasınıń anıqlay alıw talabın qóyadı. Sonday eken, tálim procesi túrli sharayatta túrme-túr sırtqı tásirde esapqa alıwdı, shuǵıllanatuǵın ushın norma tańlay biliwdi talap etedi. Norma bolıp hár qıylı jasadgilerding fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw programmaları, olardıń fizikalıq sapaları ushın belgilengen normalar xızmet etiw kerek. Mámleketimizde

bolsa bul wazıypanı Respublika xalqınıń fizikalıq tayınlıgın anıqlaytuǵın «Alpomish hám Barchinoy» testi talapları hám normalari atqaradı.

Dene tárbiyasında kúshine muwapıqlılıq ózgeriwshen bolıp tabıladı. Shuǵıllanıwdıń málim dáwirinde saylanǵan normaǵa shıdaw ushın úlken fizikalıq, psixik zorıǵıw talapları qóyılса, bir muncha waqıttan keyin ol kúshine muwapıq bolıp, normaǵa aylanadıbuni tárbiya nátiyjesiniń unamlı tárepke ózgeriwi dep qaraladı.

Ekenin aytıw kerek, jańahareket payda bolǵanhareketlerding eskilarini bazasında qalıpleseди. Soǵan kóre dene tárbiyası processindegi tiykarǵıhal etiwshi rolni shınıǵıwdı ózlestiriw iyeleydi. Materialdı sonday úyretiw kerekki, onıń mazmunı, organizmge tásiriniń kúshi, oqıtıwdıń náwbettegi etapi ushın jańa tekshe rolin oynasin. Ámeliyatda bul pikir “málimnen belgisizga”, “ózlestirilmagandan ózlestirilganga”, fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwda bolsa “kúshine muwapıq emesten kúshine muwapıqlıqqa” dep formulirovka etiledi.

Bunnan tısqarı, wazıypalardı shınıǵıwdan mashg'ulotga, az-azdanlıq menen qıyınlashtırishham tálim processtıń tiykarǵı shártlerinen biri bolıp tabıladı. Bul bolsa ańsatdan qıyınalılıkni talap etedi. Bular álbette tálim procesiniń stilistik qásiyetlerin payda etedi.

Individuallastırıw oqıtıwdıń áhmiyetli faktori. Oqıwshınıń fizikalıq rawajlanǵanlıǵı kórsetkishleri - boyı, denesi hám aǵzalarınıń uzın yamasa qısqalıǵı, qalın yamasa jıńishkeliligi, salmaǵı, buwınlarhareketchanligi, tós qápesi, ekskursiyasi fizikalıq sapaları - kúshliligi, operativligi, shaqqanlıǵı, shıdamlılıǵınıń rawajlanǵanlıǵı, psixologiya kózqarasınan qaysı tipga tiyisliligi hám basqalar individdiń qásiyetlerihisoblanib, olar tálimdiń natijjeliligine úlken tásir kórsetedi.

Fizikalıq júk norması birdey oqıw gruppadaǵı oqıwshılar ushın fizikalıq tayınlıq kórsetkishlerine túrlishe tásir kórsetiwi múmkin. Saylanǵan shınıǵıwdı shuǵıllanatuǵın kúshine, operativligine, shıdamlılıǵına baylanıslılıǵı individdiń menshikli portretining tolıqlıǵınsha sozıw imqon ini beredi.

### **Izbe-izlik principini**

Shınıǵıwlardıń sisteması, dem alıw menen fizikalıq júktiń almasıwınıń tuwrı gezeklashuvi hám olardıń izbe-izliginiń óz-ara baylanıslılıǵı tálim processinde úzliksizlilik stilistik qa'tiyatning tiykarǵı qaǵıydası bolıp tabıladı.

Shınıǵıwlardıń úzliksizligi hám fizikalıq júk (lama) dıń dem alıw menen rasional almasınuvi.

Shınıǵıw qılıwdıń úzliksiz emesligi tálim processinde jetkilikli dárejede nátiyje bermeydi. Tábiyiy rawajlanıw nızamlıqlarınan ámeliyatda biz soǵan guvoxmızki, shınıǵıwlar úzliksiz hám úzliksiz alıp barılsa, fizikalıq shınıǵıwlar tásirinen organizmdiń funksional imqon iyati, fizikalıq qábileti jaqsılanadı.

Úzliksiz shınıǵıwlardan hosil bolǵan reflekslar úzliksizlikti talap etedi. Úzliksizliktiń aynıwı ilmiy tájriybeni az-azdanlıq menen sóniwine alıp keledi. Bekkemlenip avtomatlasqan yamasa “oliyhareket mártebei”da atqarıla baslaǵanhareket tálim processinde iskerliginiń úzliksiz tákirarlaw shártini, kerek bolsa, talabın qóyadı. Sebebi organizmdiń funksionalholati jaqsılanıp úzliksiz shınıǵıw qılıw hám shınıǵıwlar nátiyjesinde málim nátiyjeni kórsete baslaǵan bolsa úzliksizlilikni bir az aynıwı, tuwındın az-azdan joqqa shıǵıwına alıp keliwi múmkin.

Obrazlı etip juwmaq kilganda, úzliksiz sistemalı shınıǵıwlar qaldırǵan yarımsharlar qabıqlıq'idagi “iz”dan unamlı ózgerisler júz boladı, jańa ózlestirilmaganini úyreniw ańsatlashadı. J. Lamark pikrine qaraǵanda, «tizimli hám úzliksiz túrde shınıǵıw etdirilgen organ ástesekinlik menen rawajlanadı, ósedi, shınıǵıw etdirilmaganı óz qábiletin susaytiradi hám ózgeshelikin joǵatıp baradı».

Qaytalanǵanlıq hám variyasiyalash

(formasın ózgartirip qóllaw principini)

Dene tárbiyası processinde tárbiyanıń basqa túrlerine salıstırǵanda qaytalanǵanlıq - qayta orınlaw mu'im áhmiyet ge iye. I. P. Pavlov hám A. N. Krestovnikov kórsetkeni sıyaqlı, háreket qánigeliginiń fiziologikalıq hasası esaplanǵan dinamikalıq steriotipni kóp mártelab tákirarlawsız qalıplestiriw hám tártipke salıw múmkin emes.



Tákirarlaw, bárinen burın organizmdegi morfofunkcional ózgeriwdi tártipke salıw hám qayta sáykeslesiwı uzaq múddet dawamında támiyinleniwı ushın zárúr bolıp, onıń bazasında fizikalıq sapalardıń rawajlanıwı júz beredi, erisilgenleri bekkemlenedi, keyingi progress ushın sharayat jaratıladı. Tákirarlawlırsız dene tárbiyasın ámelge asırıp bolmaydı.

Tek ǵana hár bir shınıǵıw tákirarlanmay, shınıǵıwlar daǵı izbe-izlilik de, qaysıdirhollarda naǵız ózi shınıǵıwlardı ózin háptede, ay, dawamında hám shınıǵıwlar waqtınıń málim dáwirleri ishinde (háptelik, aylıq vah. k. cikller) tákirarlanadı.

Fizikalıq nagruzka hám dem alıstıń rasional gezeklesiwı.

Dene tárbiyası procesiniń izbe-izligi dem alıw menen nagruzka beriwdiń turaqlı bolıwlıǵın qadaǵan etpey, shamalıq móljel alıw arqalı ámelge asırıladı. Nagruzka shuǵıllanatuǵınlar organizmine fizikalıq shınıǵıwlar tásinin málim dárejedegi úlkenligi bolıp, ol organizmdi funksional imqon iyatini asırıw faktorihisoblanadı. Buǵan organizmdiń “jumıs potensiali”ni jumsaw hám «charchash» arqalı eriwı-ladı, energiyanı qayta tiklew procesi ushın stimulisoblanadı. Tikleniw procesiniń nizamlıqları kúshine qaray nagruzka hám dem alıw bir waqtınıń ózinde nagruzkanı qóllaw waqtındaǵı sharayatı menenham bekkem baylanıs bar.

Kóp sanlı ilimiy izertlewlerdiń kórsetiwishe, jumıs qábileti dem alıw sharayatında nızamlı túrde belgilengen fazalar buyicha ózgerip turadı. Jumıs waqtında, nagruzka úlken bolsa, jumıs qábileti dárejesiniń tómenlewi júz boladı, sharshaw rawajlana baslaydı. Aqıbette jumıs orınlaw toqtaydı, organizmge dem beriw kerek boladı, dem waqtında tikleniw procesi baslanadı, náwbettegi nagruzkaga stimul tayarlanadı. Tuwrı, ayırım waqıtta tikleniw procesi jumıs waqtındayoq baslanadı, Biraq jumıs qábiletiniń tolıq tikleniwı ushın dem alıw sharayatı jaratılıwı kerek. Aytarlı joqarı dárejedegi úlken nagruzkada hám kerek bolǵan dem alıw intervalında tikleniwniń barıwı jumıs qábiletiniń jumıs baslangungacha bolǵan dárejesine jetip qalsa -de, ol tolıq tamamlanmaydı, sebebi onıń artınan “joqarı tikleniw” fazası júz boladı, onıń tiykarında organizmdiń

energetikalıq resurslariniń super-qan pensasiyasi (fosfokreatin, glikogen vahokazolerding tikleniwi) jatadı. Joqarı tikleniw fazası dem alıw dawam ettirilgenholdagina almasadı hám jumıs qábileti organizmde jumıs baslanguncha bolǵanholatqa qaytadı (2 sızılmaǵa qaralsın).

Juwmaq etip sonı aytıw múmkin: birinshiden- organizmdiń funksional imqon iyatlari dinamikası tek nagruzka menen emes, jumıs qábiletiniń tikleniwi hám rawajlanıwı ushın zárúr bolatuǵın dem alıw menen shártli baylanıslı. Usınıń sebebinen dem alısqa nagruzka sıyaqlı dene tárbiyası procesiniń jetekshi komponentlerinen biri dep qarawımız kerek. Soǵan kóre, dene tárbiyası sanaatı - bul málim maonoda nagruzka menen dem alıstı tuwrı gezeklestire (almastıra alıw ) bolıp esaplanadı.

Ekinshiden - nagruzka menen dem alıstı rasional almastırıw mashqalasınhal etıwde tikleniw procesi fazalı ekenliginihisobga alıwımız, nábettegi nagruzka tikleniw-diń qaysı fazasına tuwrı kiyatırǵanlıǵın, sebebi sol nagruzkaning nátiyjesi qaysı fazaǵa túskenligine qaray túrlishe bolıwın umıtpawımız kerek. Eger nagruzkar arasındaǵı interval sozılıp ketsa «tiklanish» fazasına tuwrı kelmese, ámelde funksional imqon iyatlar aspaydı. Eger nábettegi nagruzka qayta tiklenip ulgirmegen fazaǵa tuwrı kelse, sońı nátiyjesi funksional imqon iyatlerding tómenlewigahamda oxir-aqıbet sharshawǵa alıp keledi. Biraq nagruzka “joqarı tikleniw” fazasına uyqas kelip qalsa, onıńhajmi hám intensivligin asırıw ushın imqon iyat jaratıladı hám nátiyjede jumıs qábileti turaqlı artıp baradı. Soǵan eotibor beriw kerek nagruzka menen dem alıstı orın almasti-rilishihar bir shınıǵıw dawamında alıp barılmasligi kerek degen túsiniq payda bolmawi kerek.

Qatar shınıǵıwları, ásirese, shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa jóneltirilganini bólekan qayta tiklenip ulgirmegen fonda ornlawǵa ruxsat etiledi, xatto onı maqsetke muwapıq deyiwham tuwrı boladı, sebebi jumıs qábiletiniń asırıw sharshaw arqalı ámelge asırıladı. Bul pikirdi bólek gruppа shınıǵıwlar ushınham aytıw múmkin. Organizm tolıq tiklen-magan sharayatta qatar shınıǵıwlar ótkerip, biz olardıń effektin topláǵan sıyaqlı (yiqqandek) bólemiz jáne bul menen organizmge salıstırǵanda qattı talaplar qóyamız, nábettegi dem alıw dáwirindegi

kúshli tikleniw ushın jetkilikli stimul jaratamız. Dem alıstırın intervalı bul gruppadağı shınıǵıwlar ushın, álbette, jumıs qábiletiniń ulıwma tikleniwi “joqarı tikleniwi” ushın jetkilikli dárejede úlken bolıwı kerek.

Qayta tiklena almaǵanlıq fonında áhmiyetli dárejedeǵi júklemeden shuǵıllanatuǵınlardıń muwapıq túrdeǵi dáslepki tayınlıǵınan keyin paydalanıladı. Gruppalı qayta tiklena almaǵanlıq fonında ótkerilgen shınıǵıwlardıń effekti yig'indisiga salıstırǵanda e'tiyotkorlik zárúr. Bul sistema daǵı nagruz-kalar tiykarlanıp sport trenirovkaları ushın xarakterli bolıp tabıladı.

## 2. 2. Dene tárbiyası talimining usılları

Tálim usılların xarakteristikası. Oqıwshılardıń bilimlerin asırıw, ilmiy tájriybe hám kónlikpelerdi iyelew ushın tálim metodları úsh gruppadaǵa ajratıladı. hár bir gruppada bir neshe qıylı metodlardı óz ishinde sáwlelengenlestirgen. Sáwlelengenlestirilgen usıllardı dene tárbiyası tálimi processindeǵi ornına kóre sózdanfoydalanısh, kórgezbeli hisqilishvaamaliyuslublar dep gruppalarǵa bólinedi hám olardan pedagogikalıq processda keń paydalanıladı.

Usıllardıń ámeldeǵi úsh toparı arqalı ózlestirilgen iskerligi menen organizmniń túrli analizatorliri sisteması járdeminde tanıstırıw taǵaminlanadı: oqıwshı esitedi, uqadı, ózi háreket procesinihis etedi. Jumısqa eki signal sisteması tartınadı. háreket iskerligin oqıtıwda ámeliy usıllar mu'im áhmiyet kásip etedi. Birinshisi ekinshisine tiykar qoysa, onı qurib pıtırıw - yaonihareket iskerliginiń atqarıwı oyın yamasa jarıs usılı arqalı ámelge asırıladı.

### Sózden paydalanıw usılı

Oqıtıwshı óz iskerligin tiykarlanıp sóz járdeminde (qan st-ruktivlik, shólkemlestiriwshilik, izleniwshilik arqalı ) ámelge asıradı, sonıń menen birge oqıwshılar menen óz-ara baylanıs hám munasábet ornatadı. Sóz tálim procesin aktivlestiredi, aytarli tolıq hám anıq oyda sawlelendiriwdiń qalıplestiredi, tálimdiń wazıypasın tereńrek sezim qılıw hám pikirlewge járdem beredi. Sóz járdeminde oqıtıwshı oqıw materialınan paydalanadı, onıń ózlestiriliwi nátiyjesin bahalaydı hám analiz etedi, bunıń menen oqıwshın óz-ózin Bahalawǵa uyretdi. hám aqırında, sóz bolmaǵanda, oqıtıwshı tálimdiń barlıq procesine tán jaǵdaylardı,

oqıwshınıń xulqi júriw-turıwı hám basqa sol uqsas processlerdi basqara almağan bo'lar edi.

Sonday etip, oqıtıwshı sózdiń eki funksiyasınan paydalanıw imqon ıga iye: birinshisi - sózdingma'nosi arqalı oqıtılıp atırğan materialdıń mazmunın ańlatıw ; ekinshisidan emosionallik - oqıwshınıń sezimine tásir etiwı funksiyaları.

#### Kórzezbeli usıl

Háreket iskerliginiń oqıtıwshı (yamasa oqıwshı ) tárepinen kórsetiw qılınishi dene tárbiyası táliminde zárúrli keń tarqalğan usıllardanhisoblanadi.

Oqıwshınıń sanasın oğan kórzezbeli sińirilgenine eliklew etip úyreniw analiz ete alıw qábiletine baylanıslı. Eger oqıwshı kórgenin ta'lil ete alsa hám ol ta'lilga uyretilgen bolsa, ol jaǵdayda eliklew oqıwshınıń bilimi, ózlestiriw qábiletin ósiwi ushın nátiyjeli usıllardan birine aylanadı. Oqıtıwshınıń sózisiz eliklew “ko'rginu atqar” qa'tiyat tiykarında oqıtıwı, kórgen shınıǵıwın orınlanıwın tushunmay, pikiramay logikasız tákirarlawǵa aylanadı. Nátiyjede oqıwshı oqıtıwshı kórsetkenin soqır-ko'rona atqaratuǵın, háreket xızmetleriniń tiykarǵı nizamlıqlarınıń anglamaydigan atqarıwshılarına aylanıp qalıwına jol qoymaw kerek.

Kórgenine eliklew tiykarlanıp oqıwshınıń jası hám jis-moniy tayınlıǵı dárejesine baylanıslı. Kishi mektep jasındaǵı balalarda eliklewge umtılıw, qıyqımlıǵı, qızıǵıwshılıǵı arqalı júz boladı (tiykarlanıp, úlkenlerge uqsasqa urınıw ), úlken mektep jasındaǵı balalarda bolsahareket iskerligine sanalı munasábet, háreket texnikasın túsiniw, ańsatlaw hám tezirek iyelewge umtılıw tiykarında júz boladı.

Kórgenine eliklewdiń natiyjeliligi tórt faktorǵa baylanıslı :

1) oqıwshılardıń eliklewge tayınlıǵı, olardıń tayınlıǵı dárejesiniń eliklew etiletuǵın oboyektning úyreniw degi qıyınshılıǵına muwapıqlıǵı, soǵan kóre, fizikalıq shınıǵıw atqarıwı qıyınlıǵı sonday dárejede bolsınki, onı iyelew ushın oqıwshınan tek maksimal zorıǵıw talap etilsin;

2) oqıwshılardıń eliklew oboyektihaqidagi qıyalların tolıqlıǵı ;

3) oqıwshında qızıǵıwshılıqǵa sebep bolatuǵın eliklewdiń tálimge tán túpkilikli motivı ushın imqon jaratıw, onı moxiyati dárejesin parıqlay bilash;

4) oqıwshın eliklewge xoxishi, gúzeteyotganini aktiv tákirarlaw (v. v. Belinovich, 1958).

Fizikalıq shınıǵıwdı kórsetiw ushın qoyılatuǵın metodikalıq talaplar :

a) úyrenilip atırǵanhareket iskerligin dóretiwshilik tákirarlawǵa imqon iyat ashıw maqsetinde kórsetiwdi komentariya qılıw menen aparıw ;

b) kórsetiw payitida oqıwshılardıń oqıtıwshınıń emosionalholatiga eliklewin eotibordan shette qaldırmaslik arqalı tálim procesine munasábetti formalan-tirish mu'im áhmiyet kásip etedi.

Kórsetiwdiń mazmunın oqıtıw wazıypaları mazmunına muwapıqlıǵı :

a) kóriwi arqalı tolıq oyda sawlelendiriwhosil etip, shınıǵıwdı tákirarlay biliw, kórse-yuhareketini atqara almasa tálimde nátiyje bolmaydı ;

b) háreket iskerligin iyelew, úyreniwdi kórsetiw talap etilse, shınıǵıw texnikasınıń atqarıwı kórsetuvda ishdivi-duallashtirilishi hám sport sheberligin joqarı dárejede ańlatatuǵın bolıwı kerek;

v) oqıwshı dıqqatın bólekhareketlarga hám aksentlashtirilgan zorıǵıwlarǵa qaratıw kerek bolıp qalsa, kórsetiwde shınıǵıwdıń áyne sol jayları qayta, pát berip, páseytiwtirilib kórinetuǵın etiledi, anıq bolmaǵan, palapartish kórsetiwlerge jol qoyılmawı, atqarıw bolsa oqıwshılar tárepinen úlgi retinde qabıl kilinishi kerek boladı.

Fizikalıq shınıǵıwdı oqıwshı tárepden kórsetiwge tómendegihollarda ruxsat beriliwi múmkin:

a) oqıtıwshı salamatlıǵı jamanlıǵı sebeplihareket iskerligin kórsete almasa ;

b) kórsetiwde oqıtıwshı imqon i bolmay qolaysızholatda qaladıghanolatda turıp qalatuǵın bolsa (mısalı, bası jerge qaray yamasa oqıwshılarǵa arqası menen turıp qalsa );

v) oqıtıwshı oqıwshıdahareketni pútkilley atqarıp bol-maydi degen pikir tolıq sanasına sińip qalǵanın sezgan táǵdirde onı joytıw ushın ;

g) oqıwshı mısasında shınıǵıw atqarıwın individuallasqan texnikasın kórsetiwkorona orınlaw kerek bolıp qalǵan táǵdırde.

Kórsetiwde oqıtıwshı sonday qaǵıydaǵa ámel qılıwı kerek, ol barlıq oqıwshılarǵa bassılıq ete alsın (joqarıroqda turıp pútkil orınlanıwın kóriwdi túrli tárepden baqlaw imqon iyatiga iye bolsın, sinfni qadaǵalawda tutıw ), oqıwshılar shınıǵıwdı tek bir tárepden emes (mısalı, qaptal profilde ayaqlardı ıyıw jazıwdıń kórinisi qanday boladı vah. k.) kórsete alsın.

«Bunday orınlaw kerek emesligin kórsetiw»ni oqıtıwshı tárepinen kórsetiwge ruxsat beriletuǵınholatlar: oqıwshı orınlangan shınıǵıwǵa sın kózqarastan qarawdı bilse; ózlerinińhareketlerini salıstırıwlaw salıstırıw ilmiy tájriyebesine iye bolsa ; shınıǵıwdı analiz ete alatuǵın bolǵanlarında ; kórsetiwdi ishontiradigan túsindiriser menen alıp bara alsa hám oqıwshın sın pikir, mısqallaw maqsetinde bolmasa. “Aynada” hákisin kórgen sıyaqlı kórsetuvlar tek ápiwayıhareketlar, tiykarlanıp, ulıwma rawajlantıratuǵın shınıǵıwlardı kórsetiwde qollanıwı usınıs etiledi. Qıyınhareketlerdi bul usılda kórsetiw qaǵıydaǵa kóre ijroning tábiyiyiligin, jeńilligin joǵalıp ketiwine alıp keliwi ámeliyatda tastıyıqlanǵan.

Ámeliy usıl - Bul usıllar oqıwshılardıń ózlerin aktivhareket xızmetlerine tiykarlanǵan. Shártli túrde olardı eki gruppaga ajratamız : qatiyyan hám bólekan reglamentlastırılǵan shınıǵıw usılları (B. A. Ashmarin). Olar arasındaqı parq salıstırmalı. Dárejesi hám xarakteri túrlishe bolsada, reglamentlaw minutıhar bir usıldaham bar. Málim sharayatta túrlishe kishi gruppalar daǵı (gruppasha daǵı ) eki qıylı usıl birlestirilishi múmkin. Bólekan reglamentlastırılǵan shınıǵıw usılı hám jarıs usılı arqalı birdeyhareket iskerligi oqıtaverilishi múmkin.

Qatań reglamentlastırılǵan shınıǵıw usılı háreket formasın, nagruzka úlkenligin, onıń artpaqtasın, dem alıw menen tuwrı gezeklashuvini vahokazolderdi reglamentlastırıw arqalıhareket iskerligin kóp mártelab orınlaw menen xarakterlenedi. Bunıń nátiyjesinde bólek háreketlerdi tańlap alıp, az-azdanlıq menen olardan zárúr bolǵanhareket iskerligin dúziwge imqon iyat jaratıladı.

Háreket iskerligin ózlestiriw degi bóleklerge (bólim-larga) ajratıwdı tolıq úyretiw usılı menen bir birin tolıqtırıwı hám túrli jaǵdayǵa muwapıq, oqıw

wazıypaların anıq belgilep oqıwshılardıń gruppalı hám individual xarakteristikasına, tálim etapları, oqıw materialınıń xakteri hám mazmunı, oqıw qurallarınıń sanı (úskeneler, snaryadlar hám basqalar ) ga qaray qollanıluwı kerek. Tiykarlanıp, bul usıdan fizikalıq sapalardı rawajlandırıw maqsetinde paydalanıladı. Shınıǵıw belgilengen waqıt ishinde saylanǵanháreket pátı (tempi), ritmi, amplitudasi háreket fazaların ózgeriwsiz berilgen izbe-izlilikde aldınan dúzilgen programma tiykarında orınlawdı taqazo etedi.

Bólimlerge (bóleklerge) ajratıw menen ózlestiriw usılı baslanıwıdaháreket iskerligin bólek bóleklerge ajratıp, olardı az-azdan zárúr bolǵan ulıwmalıqqa birles-tirishni názerde tutadı. Bul usıldı tolıqqonli ámelge asırıw kópholdaháreket iskerliginiń bólek bóleklerin bólimlerge ajrata alıw jáne onı ajratıw kerek emesligin biliwnihamda ámelde onı atqara alıwdı uddalay aladıma -joqpa soǵan baylanıslı. Pedagogika ámeliyatındaǵı qatar ilimiy hám ámeliy izertlewlerhar qandayháreket iskerligin quram taptırǵan bóleklerge - bólimlerge ajratıw múmkinligin tastıyıqladı. Bólimlerge ajratıw shegarası jáne onıń xakteri tálimdiń wazıypalarına muwapıqholda, shınıǵıwdı bóleklay alıwdı biliwdi talap etedi. Bir pútkil quram daǵı bólek elementler arasında belgilengen munasábetler ornatıladı. Bir pútkil bolıwdı anıqlaw tek onı bólimlerge ajratıwdı ańǵarıw, bir pútkil bolıw nizamlıqların biliw arqalı ámelge asırıladı.

Bóleklerge bolıw bólimlerge ajratıp úyretiw usılıyatining xakterli belgisihisobdlanadi. Ol pútkil birháreket iskerligin iyelewdi jeńllashtiruvchi baslanǵısh bir etap tek, juwmaǵı bolıpháreketni tolıq úyreniw túsiniledi. Juwmaǵında oqıwshılarháreket iskerligin baslanıwınan aqırıǵa shekem bir pútkil dep qabıllawları kerek. Bul qosıwdıń orınlanıwında tiykarǵı hám ekinshi dárejeli elementler bolıwı múmkin emes, olardıńhammasi áhmiyetli bolıp tabıladı. Barlıǵı ol yamasa bul dárejede ózinde ulıwma tabısqa tiykar quradi.

Háreket iskerligin bólimlerge ajratıw usılları túrli rayon boladı, Biraq olardıńhar biri aqırında anıq jollanba beretuǵın shınıǵıwlardıń payda bolıwına alıp keledi. Óziniń wazıypasına kórehamda tábiyaatına kóre tolıq bir pútkilháreketning

“bólekleri-elementleri” menen qa'tiyatlar farqqa iye bolmaydı hám maqsetke muwapıq jóneltirilgen bóleklerge bolıw procesiniń nátiyjesi hisoblanadı.

Jollanba beretuǵın shınıǵıwlardan tolıqhareket aktini ózlestiriwdi ańsatlastırıw ushın aldınan, bir qatar menshikli bilimlerde beriw wazıypalardı hal etiwde paydalanıladı. Sol sebepli bir pútkilhareket iskerliginiń nerv-muskul zorıǵıwı elementleriniń dúzilisi hám xarakterine iykemlestirip, olarǵa uqsas jollanba beretuǵın shınıǵıwlardı tabıw áhmiyetli áhmiyetke iye. Jollanba beretuǵın shınıǵıwlar oraylıq nerv sistemasındaǵı effektli izning toplanıwına imqon beredi, aqıbette olar eń ápiwayı waqıtlı baylanıslar málim uqsawlıq hám koordinasion ulıwmalıqlar arqalı tiykarǵı shınıǵıwdı ózlestiriwdi jeńillestiredi.

Jollanba beretuǵın shınıǵıwlar sisteması oqıtıw ushın mólsherlengen iskerlik analizi nátiyjesinde onı strukturalıq bólimlerge bolıw hám olarǵa salıstırǵanda juwap beretuǵın dárejedege elementler, olardı ajratıp, oqıtıwda qóllawdı talap etedi. Jollanba beretuǵın shınıǵıwlar bir pútkil formada hám oqıwshılar kúshine muwapıq bolıwı kerek. háreket iskerligin bóleklerge bolıwdıń xarakteri, jollanba beretuǵın shınıǵıwlardıń sanı, olardıń gezegi - oqıtıwdıń individual sharayatına qaray qóllaw ushın oqıtıwshı tárepden saylanadı. Hár bir jollanba beriw shınıǵıwın qóllaw, onıń dawam etiw waqti (uzınlıǵı), moxiyati, qıyınlıǵı hám áhmiyetin itibarǵa alıwda, oqıwshılar tayınlıǵına qaraladı.

Jollanba beretuǵın shınıǵıwlardı shártli túrde eki qıylı kóriniste oyda sawlelendiriw múmkin:

1) bir pútkilhareketdan ajratılǵan bólimler yamasa pútkilhareket, Biraq olardan detallerdi ajratıp alıńǵanı menen, iskerliginiń bólegihyech qanday qosımshasız sofholda, bólimlerge bolıp ózlestirilayotganhareket iskerligi texnikasın ajratılǵanholdagi kórinisi formasında ;

2) jollanba beretuǵın shınıǵıwdıń kórinisi ózlestirilip atırǵan iskerliginiń belgilengen strukturasın dúziw ushın qollanıwı múmkin bolǵan formasındaǵı kóriniste.

Bólimlerge bolıp ózlestiriwhareket iskerligin ózlestiriw procesin jeńillestiredi hám pedagogikalıq ábzallıqqa iye. Oqıwshı mólsherlengen maqsetke ástesekinlik



menen, jeke tájiriybelerdi toplaw arqalı keledi hám olardan zárúr bolǵanhareket iskerligi qáliplesedi. Pútkilhareket aktidagihar qaysı detalning rolin tushunganholda dıqqat bir jayǵa toplandı, hár bir minuta este qaladı - bulardıńhammasi ayırım bóleklerdi puqta ózlestiriwge sebep boladı, iskerlikti tolıq iyelew jeńil sharayatta ótedi, tálimdiń - oqıtıwdıń waqtı qisqaradı. Ayırımhollarda usıldıń natiyjeliligi, bárinen burın, shınıǵıwdıń sapasına baylanıslı boladı, vahareket mádeniyatınıń asıwı menen kózge taslanadı. Jollanba beretuǵın shınıǵıwlardıń kópligin sabaqlardı salıstırǵanda túrli tuman bolıwı, tálim procesi qızıqlı ótiwine sebep boladı.

Háreket ilmiy tájriybelerin bólimlerge ajratıw arqalı tóplangán boyhareket rezervi wazıypaların tabıslıhal etiwge járdem beredi hám shuǵıllanatuǵınlarhareket tájiriybesin jáne de asıradı.

Bóleklerge ajratıpo'qitish metodi joǵatılǵan ilmiy tájriybelerdi demde tikleniwine tásir kórsetedi. Koordinasiyasiga kóre oǵada qıyın shınıǵıwlardı ózlestiriwde bul usıl bebaxo bolıp tabıladı. Kerek bolsa bóleklerge ajratıw ayırım buwınlar, ajartib alıngán muskul gruppalarına bólek tásir etiw imqon i bul usılda oǵada joqarı boladı.

Biraq shınıǵıw texnikasın bilmay bólimlerge ajratıw, ayrıqsha saylangán jollanba beretuǵın shınıǵıwlar, olardan nadurıs paydalanıwhareket qánigeliginiń qáliplesiw procesine unamsız tásir kórsetedi.

Harkatni tolıq ózlestiriw usılıhareket iskerligi tálimdiń juwmaqlawshı wazıypası neden ibarat bolsa, soǵan jaqın kóriniste ózlestiriwde názerde tutadı. Bul usılhar qandayhareket aktini oqıtıwdıń juwmaqlawshı etapida bóleklerge ajratıp oqıtıw usılınan keyin qollanıladı.

Fizikalıq shınıǵıw texnikasın jetilistiriw onı tolıq orınlaw arqalı ámelge asırıladı. Háreket iskerligin bir pútkilligine ózlestiriwhareket iskerligin atqarıp kóriw, sınaq kóriw (oprobirovaniye) de eń qolay usıl bolıp tabıladı. Kópshilikhareket xızmetleri shunchalar ápiwayıki, olardı bóleklerge ajratıp oqıtıw waqtın bexuda jumsaw bolıp esaplanadı, sol sebeplihareketholatini tolıq úyretiw ámeliyatda kóbirek qollanıladı. Ayırımhareket xızmetlerin biz xali ilimiy túrde

bóleklerge ajrata almaymız, sonın menen birge, ózin tolıq aqlağan jollanba beretuǵın shınıǵıwlar sistemasınhamhozircha isley alǵanımızcha joq.

Bólekan reglamentlastırılǵan shınıǵıw usılı. Názerde tutılǵan wazıypanı orınlaw ushın oqıwshılarǵa iskerlikti salıstırǵanda erkin tańlawǵa jol qóyadı. Bul usıldan, qaǵıyda boyınsha jetilistiriw etapda paydalanıladı, bunda oqıwshı jetkilikli dárejedege bilim hám atqara alıwǵa ilmiy tájriybesine iye bolǵanlıǵıhisobga alınadı. Bul gruppachaga kiretuǵın oyın hám jarıs metodları túrli belgilerge ıyelewine qaramay, olardı birden-bir ulıwmalıǵı ámeldegi: olardı qóllawda oqıwshılar arasında mudami báseki (bir-birin jeńiliske ushıraǵan qılıw ) sezimi ústin boladı, oqıwshılarda óz kúshin, ol yamasa bul iskerligin orınlawda artıqmashlıǵın tastıyıqlaw ushın umtılıwhar mudam joqarı boladı.

Oyın usılı dene tárbiyası daǵı oyınlardın kópshilik belgilerin ózinde sáwlelengenlengen. Sabaqlıqtın “Fizikalıq shınıǵıwlardın pedagogikalıq klassifikasiyasi” bóliminde oyın fizikalıq shınıǵıw xarakterindegi sistema formasında, yaǵnıy dene tárbiyası quralı kórinisinde berilgen. Biraq dene tárbiyasında oyınlar tálim hám tárbiyanın nátiyjeli usılı retindeham ámeldegi bolıwı múmkin. Usınıń sebebinen oyın metodınıń tábiyaatın oyın moxiyatini ashıw arqalıǵana túsiniw múmkin tek.

Oyındın moxiyatini úyreniwdiń salıstırǵanda perespektiv baǵdarı usıllastırıw teoriyasıhisoblanadı. Soǵan muwapıq, oyınlar insannın aldınan belgilengenhayotiy sharayatta islep shıǵarǵan óziniń júriwturishi, xulqi shegarasınan shıqqaytuǵın ayırıqsha elementlerdiń modeli bolıp tabıladı (N. I. Ponamarev). Oyında shártli túrde pútkil birhayotiy situasiya óz ańlatpasın tabıwı múmkin (mısalı, oyınlarda eliklew), insanhareket aktivitining ayırımları turmıs, miynet, qorǵaw iskerligi xarakteridagihareketlar bolıp, olarda tiykarlanıp adamlar arasındaqı óz-ara munasábet modeliniń barlıligi jatadı. Oyın tariyxan payda bolǵan jámiyethodisasi bolıp, adamlardıńharbiy hám miynet iskerligi tiykarında payda bolǵan hám ol insanhayotining materiallıq jáne social sharayatları menen belgilenedi. Oyınhayotiy reallıqtı sáwlelendiredi hám bir waqtınıń ózinde óziniń sap shártli nızamlarına boysunadı. Ol bizni qorshap alǵan bolmıstı ózgeriwdi názerde

tutmaydi, Biraq insandı dóretiwshilik miynetke tayarlawshı shárt retinde insan mádeniyatınıń áhmiyetli dáregi rolin oynaydı. Soǵan baylanıslıholda oyın tómendegixızmatlerdi atqaradı :tayarlaw (insandı fizikalıq hám ruxiy kúshlerin jetilistiriw, aktivlik hám dóretiwshiligi tárbiyalaydı ) hám ko'ngil ashıw, munasábetlerin, sonıń menen birge, olardı qorshap alǵan mu'it arasındaǵı munasábetlerdi qalıplestiredi. Bul sıyaqlı tiykarǵı xızmetler oyınlardıń baǵdarı hám mazmunın belgileydi.

ismoniy tárbiyada oyınlar qanday da arawlı'hareketlar jıyındısınan ibarat emes. Qaǵıyda daǵı sıyaqlı olarda óz formasınıg tábiyiyliǵı menen ajralıp turadıǵanhareket xızmetleri ushraydı (juwırıw, sekrew vah. k.). Aytarli kópshilik oyınlarda oyınshılar jeńiske erisiw ushın bir neshehareket iskerliginen, qolaversa, túrlishe aralas forma daǵı xızmetlerden paydala -nadilar. Bularıń barlıǵı oyınshılar organizmine kompleksli tásirde taǵaminlaydı.

6. Oyınshılardıń óz-ara munosabalarini qandayda bir predmet (mısalı, top, bayraqlar hám basqalar ) arqalı ámelge asırıw.

Mazmunı hám klassifikaciyasınıń baylıǵına kóre oyın uslihareket ilmiy tájriybeleri vahareket sapaların kompleksli rawajlandırıw, háreket koordinasiyasini jetilistiriw ushın, bır jola, jol ústinde payda bolǵan wazıypalardı shesha alıw, qısqa pursatda kerek bolǵan jumıs tempiga kirey alıw imqon iyatlarini vujudga keltira alıwın áhmiyeti úlken. Bul usıl arqalı tálimdiń natıyjeliligini anıqlaw hám ulıwma fizikalıq tayarlıq dárejesin asırıw ushın qural retinde paydalanıwham múmkin. Oyınnan tuwrı paydalanıw tiykarında kollektivizm ruxi, aktivlik, baslamashılıq, qorqpashlıq (batırlıq ), kat'ıyyatlilik hám sanalı ıntızamdı tárbiyalaw puqtalıq menen ámelge asırıladı jáne onıń nátiyjesi tálim processinde ayqın kórinetuǵın bolıwı ámeliyatda tastıyqlanǵan. Oyın usılınıń unamsız tárepiham bar. Tálim processinde odan jańa, ásirese, qıyınhareket texnikasına iye bolǵan iskerlik mamanlıǵın qalıplestiriwde paydalanıwdıń Natıyjeliligi tómenlew boladı.

Jarısuslubı jarısıw, kúsh sınaq kóriwishning xarakterli belgilerin, ózinde sáwlelendirgen fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwdıń oqıwshılarga stimul beretuǵın bólek formalarınan biri bolıp tabıladı. Sol sebeplihar qanday fizikalıq

shınıǵıwdı jarıs predmeti etip, shınıǵıwlarda keń payda -lanish múmkin. Mısalı : dene tárbiyası sabaǵın baslanıwı daǵı oqıwshılardı saflanishidan tartıp tap oqıwshılar zaldan shıǵıp ketgunlaricha, jarıs usılın qóllaw hám odan paydalanıw dene tárbiyası tálimi ámeliyatında kóp ushraydı.

Jarıs metodınıń xarakterli belgileri:

1. Ol yamasa buhareket iskerliginde iskerlikti wazıypaǵa boysındırıw aldınan belgilengenligi, ornatılǵan qaǵıydalar menen muwapıqlıǵı. Bunday wazıypalar oqıwshılar dóretiwshilik aktivligin stimullovchi faktorlardan bolıp, olardıń tayınlıǵın bahalaw hám salıstırılawdıń ólshewi bolıp tabıladı. 2. Joqarı sport nátiyjesi ushın fizikalıq hám psixologiyalıq quwattı maksimal kórinetuǵın qılıw. Jarısıw usılı arqalı organizmdeń funksional imqon iyatlarini tolıq ashıw ushın sharayattı jaratılıwı. 3. Oqıwshılardıń ushın belgilengen nagruzkalarını basqarıw imqon iyatlarining chegralanganligi. Bul usıl oqıwshı -lardanhareket iskerligin orınlaw dawamında payda bolǵan wazıypalardı orınlawda, sheshiwde, ayırıqsha ǵárezsizlikti talap etedi.

Sonıń menen birge, jarıs usilihareket iskerligin jetilistiriwde salıstırǵanda nátiyjelirok bolıp tabıladı, Biraq olar baslanǵısh ózlestiriwde kutilgan nátiyjeni bermasligi múmkin. Jarıs usilihareket sapaların derlik joqarı dárejede rawajlanǵanlıǵın talap etedi, ásirese olardı kompleksli kórinetuǵın qılıwda bul usılına mútájlik oǵada joqarı bolıp tabıladı. Jarıs usılı pedagogika kózqarasınan oqıwshılar jeńisi hám jeńiliwine turaqlı psixologiyalıq tayarlıqtı tárbiyalawǵa jóneltiriliwi, sondaqana tálim processinde ol ózin aqlaydı, basqa tárepeden bolsa túrli sharayattahar tárepleme jismonan tayınlıǵın tolıq kórsetiw imqon ini beredihamda onı dárejesin asırıw quralı bolıp xizmet etiwı múmkin.

### **Qadaǵalaw sorawları**

1. Dene tárbiyası sistemasınıń ayırıqsha nizamlıqı neden ibarat?
2. Dene tárbiyası tálimi, onıń wazıypaları hám qásiyetleri nelerden ibarat?
3. Tálim processinde sanalılıq hám aktivlilikni aytıń?
4. Tálim processinde kórgizbelilik principi qanday?
5. Sózden paydalanıw usılınan qanday paydalanıladı?

6. Kórgzbeli usıldı tushintiring?

7. Ámeliy usıl qanday usıl?

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston”. 2017. – 488 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – T.: “O'zbekiston”. 2017. – 592 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

O'zbekiston Respublikasining Qon stitusiyasi.-T.O'zbekiston, 2017.yil.

O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni 2020 yil 23 sentyabr O'RQ -637-son .

O'zbekiston Respublikasining “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to'g'risida” Qonuni 2019 yil 29 oktyabr O'RQ -576-son .

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Fizikaliq tarbiya va sport to'g'risida”gi O'RQ-394-sonli Qonuni.

O'zbekiston Respublikasining Qonuni “O'zbekiston Respublikasining ayrim qonun xujjatlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida”gi O'RQ-653-sonli Qonuni 2020 yil 3 dekabr

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Fizikaliq tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368 - sonli Farmoni.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 dekabr “O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida” gi PF-5887-sonli Farmoni.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabr PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportniyanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" GI QARORI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabr "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari tug'risida" gi PQ-488-sonli Qarori

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Hareketlar strategiyasi to'g'risida" gi 4947-sonli Farmoni.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 fevraldagi "Korrupsiyaga qarshi kurashish to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasi Qonunining qoidalarini amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-2752 sonli Qarori.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Fizikaliq tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031 sonli Qarori

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentyabrdagi "2019-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini innovasion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida" gi PF-5544 sonli Farmoni

O'zbekiston Respublikasining Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Fizikaliq tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Fizikaliq tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislerdi ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida" gi 658 - sonli qarori.

### **III. Maxsus adabiyotlar**

1. Salomov S.R. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 - jild. - T.: ITA - PRESS, 2015
2. Salomov S.R., Sharipov K.A. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2 - jild. - T.: ITA - PRESS, 2015.

3. Azizov N.N. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.:ITA - PRESS,2014.
4. Rahmonov P.F. Fizikaliq tarbiya o'qituvchisining faoliyati. -T.: ITA - PRESS,2016.
5. Tulenova X., Xujayev P., Xujayeva M., Meliyev X. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va metodikasi (1 qism). - T.: Iqtisod-moliya, 2012.
6. Tulenova X, Xujayev P, Xujayeva M, Abdullayev D. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va metodikasi (2 qism). - T.: Iqtisod-moliya, 2012.
7. Arslonov Q.P, Abdullayev Sh.D, Ibragimov M.B. Fizikaliq madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.- T.: Durdon, 2016.
8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Fizikaliq madaniyat nazariyasi va metodikasi. -T.: Navruz, 2018.
9. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. -T.: ITA – PRESS,2015.
10. F. Xo'jayev, T. Usmanxo'jayev. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996.
11. A. Abdullayev. Fizikaliq tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
12. X. Rafiyev "Fizikaliq madaniyat atamalarining ruscha-o'zbekcha lug'ati" Samarqand-2016.
13. Tursunov U., «Fizikaliq tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.
14. Rafiyev H.T, Axmedov J.Q. Fizikaliq tarbiya vositalaridan biri, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlarida "Yer"ning o'rni xususida. Zamonaviy ta'lim-tarbiya tizimida jismoniy tarbiya va sport muammolari. Chirchiq-2020y.

### 3-TEMA:FIZIKALIQ SIPATLARDIŃ RAWAJLANIWINIŃ FIZIOLOGIYALIQ MEXANİZMLERİ

#### Jobası:

1. Fizikalıq sapalarǵa xarakteristika.
2. Fizikalıq sapalardı rawajlantıratuǵın shınıǵıwlar.

**Tayanısh sózler.** Kúsh, Operativlik, Shıdamlılıq, Iyiliwshenlik, Shaqqanlıq, charchoq, intellektual, fizikalıq, emosional.

Kúsh jáne onı rawajlandırıw - Hár qaysı individ sırtqı tásir yamasa qarsılıqtı jeńiw ushın óz denesindegi málim sapanı kórinetuǵın etedi. Sırtqı tásirge qarsı muskul zoriǵıwı arqalı háreket iskerligi - shaxstıń kúshi, onıń kúsh qábileti dep ataw qabil etilgen. Shuǵıllanatuǵın shınıǵıw waqtında óz denesi tınısh turǵan haldan sport snaryadiga (ılaqtırıwda ), óz denesin háreketlentiriw maqsetinde (gimnastika shınıǵıwları hám basqalar ), aylandırıw, qózǵaw, kóteriwge intilsa, ayırım jaǵdaylarda onıń terissi, denediń ózi, yamasa onı bilagiga sırtqı kúsh tásir etiwı menen onıń statitik jaǵdayın buzib óz gewdesin aldınǵı (dáslepki) jaǵdayın ustap turıwǵa urnadı. Bokschiniń raxibi mushtining zarbi, gúressheńni raxibi tárepinen kúsh isletip onı denesin ayırım bóleklerin iyiwge shıdam beriwı dene jaǵdayın ózgertermaslik arqalı júz beredi. Bunda shuǵıllanatuǵın jáne onıń raxibi málim dárejede qarsılıqlardı, salmaqlardı jeńiw hám kóteriwde málim dárejede kúsh sapasın kórinetuǵın etedi.

Bul sapanıń psixofizik mexanizmi muskul zoriǵıwınıń basqarılıshi (regulyasiyasi) hám olardıń jumıs tártibi (rejimi) menen baylanıslı. Muskuldıń nıqlasıwı insannıń kúshin kórinetuǵın bolıwına alıp keledi.

Psixik azıq alıwı hám háreketi málim sistemada orınlaw oraylıq hám de pereferik nerv sisteması, atap aytqanda, nerv oraylarınan muskullarǵa kiyatırǵan signallarǵa hám muskullardıń óz xızmeti jaǵdayına baylanıslı. Ulıwma, muskul keriliwshenligi - zoriǵıwı (kúsh kórinetuǵın ete alıwı ) tómendegilerge qaray anıqlanadı ;



1) oraydan muskullarğa kiyatırğan qozǵalıwlarıń chastotasına (chastota qansha úlken bolsa, muskul sonshalıq zor dárejede óziniń keriliwshenligini asıradı ) kóre;

2) zorıǵıwǵa qosılǵan háreket birliginiń sanı menen;

3) muskuldıń qo'zg'aluvchanlıǵı hám odaǵı quwattıń dáregi muǵdarına qaray.

Muskul kúsh kórinetuǵın etiwı úsh qıylı rejimde zo'riqadi:

a) óziniń uzınlıǵın ózertirmey (statikalıq, izometrik rejimde).

b) muskul uzınlıǵın azayıwıhisobıǵa, shıdam beriw menen (miometrik).

v) muskuldı sozıw waqtında onıń uzayıwıhisobıǵa (qaptal beriw, bos keliw-pliometrik) kúsh júzege keledi.

Shıdam beriw menen, qaptal beriw, bosanıwtırıw menen kúsh kórinetuǵın qılıwdı dinamikalıq rejim degi kúsh dep ataw qabıl etilgen. Sonday etip bunday sharayatlarda maksimal kúshni kólemi túrlishe belgilengen kúsh kórinetuǵın qılıwdıń tiykarǵı xillari kúsh qábiletiniń klassifikasiyasi retinde qabıl etilgen.

Kúsh qábiletleriniń túrleri muskul zorıǵıwı rejiminiń kombinasiyalashtıra alıw xarakterine qaray parıq etedi. Statikalıq rejimde hám páseytiwtirilganhareketlerde kórinetuǵın bolatuǵın jekekuch qábiletleri hám tezlikkuchihisobıǵa júz bolatuǵın kúsh (dinamikalıq kúsh), tez atqarıladıghanhareketlerde qollanıladı. Basqashasına buni kúsh (jarılıw ) kúshi depham ataladı. Buǵan qısqa waqt ishinde eń kóp dárejede kúsh kórinetuǵın ete alıw qábileti dep qaraladı. Jarılıw kúshi sekrewlerde depsinish arqalı sakrovchenlik formasında kórinetuǵın boladı.

Kúsh asırılıwınıń úzliksizligi hám birin ketinligi. Bul qaǵıyda Nyutondıń eki (inersiya hám tezleniw) nızamınan kelip shıǵadı. Eń úlken kúshhareketni baslaw ushın, tınısh (turaqlı ) inersiyanı jeńiw ushın kerek boladı.

Mısalı, shtangani tóska alıwǵahareket baslaw ushın ayaqtıń hám jelkeniń arqa muskullarınan, olardıń kúshinen paydalanıladı. Sebebi onı toqtatıw yamasa tınısh turǵan dene enersiyasını azǵantay bolsa -de, ózgeriw ushın taǵı qosımsha páseytiwtirilishi yamasa uslanıwına jol qóyılssa, aldınghareketning paydalı effektinen juda bolıp qalıw múmkin.

Háreketlerdiń úzliksizligi hám dawam etiw waqti texnikalıq tayınlığı joqarı bolǵan sportshılarda, ásirese ılaqtırıw, sekrew, júziwdiń barlıq túrlerinde ayqın kózge taslanadı vahareket nátiyjesine tásir etedi.

Insanniń kúsh kórinetuǵın ete alıw daǵı tiykarǵı faktor - muskul zoriǵıwı, Biraq onıń denesiniń massası (salmaǵı ) da málim dárejede rol oynaydı. Soǵan kóre, absolyut hám salıstırmalı kúsh depham pariǵ etedi. Birinshisinde insanniń zoriǵıw talap etiledi. Tiykarınan bul zoriǵıwdan shınıǵıw tezligin jáne de asırıwda nátiyjeli paydalansa bo'lar eken.

Mabada yadro túrtkiniń qaysı bolıp tabıladı jayındahareketning azǵantay denesi salmaǵın esapqa almay, qanday da birhareketda kúsh kórinetuǵın ete alıwı tushunılsa, ekinshisinde, onıń dene salmaǵınıngar bir kilogrammına tuwrı keletuǵın etip kórinetuǵın etiletuǵın kúshdiń norması túsiniledi.

Kúshti ólshew. Absolyut kúsh insan dinamometriyasi kórsetkishleri hám basqalarǵa tiykarlanıp, kótere alatuǵın júk kúshin kórinetuǵın ete alatuǵın shegara túsiniledi. Salıstırmalı bolsa absolyut kúshdiń jeke salmaǵına (dene salmaǵına ) qatnası menen olshenedi. salmaǵı hár qıylı, Biraq birdey dárejede shuǵıllanganlikka iye bolǵanlarda absolyut kúsh dene salmaǵınıń asıwı arqalı artadı, salıstırmalı kúsh azayadı. Bunı sonday túsiniw kerekki, dene salmaǵın qosılıwı menen onıń salmaǵı muskul kúshine salıstırǵanda artıp ketedi.

Qatar sport túrlerinde (mısalı, ılaqtırıwda ) tabıs absolyut kúshhisobigagina qolǵa kiritiledi. Qaysıki dene salmaǵı shegaralanatuǵın, vaznhisobiga alınatuǵın túrlerde yamasa denediń kóp marotalab ornı almasırlıp turılatuǵın sport túrlerinde (mısalı, gimnastikada ) tabıs salıstırmalı kúsh menen qolǵa kiritiledi. Kúshdiń kórinetuǵın bolıwıhareketning biomexaniq sharayatına tuwrıdan-tuwrı baylanısqa : jelke súyekiniń hám basqa gewde richaginiń uzınlığı, muskullardıń fiziologikyo'g'on yamasa ingichgaligi, shozılıwshılıǵı, shımır yamasa mortlıǵı vah. k. larida itibarǵa alınadı.

Operativlik jáne onı rawajlandırıw - Operativlik degende, insan háreketleriniń tezlik xarakteristikası, tiykarlanıp háreket reaksiyasınıń waqtın begilovchi funksional ayırıqshalıqlardıń kompleksi túsiniledi. Tezlikti kórinetuǵın bolıwınıń ush tiykarǵı forması bar:

1. Jalgız háreket tezligi (kishi sırtqı qarılıqtı jeńiw menen);
2. Háreketler chastotası ;
3. Háreketler reaksiyası tezligi (jasırın latent dáwiri).

Mısalı, 100 m ga juwırıw nátiyjesi startdan shıǵıw reaksiyası waqtına, bólekhareketlerding orınlanıwı tezligi (depsinish, sannı tez tiklab alıw qádemler páti) hám basqalarǵa baylanıslı. Ámelde pútinhareketlar (juwırıw, júziw) dıń tezligi tolıqhareket aktining tezligine baylanıslı. Biraq quramalı koordinasionhareketlerdegi tezlik tek operativlik dárejesine emes, bálki basqa sebeplerge, mısalı, juwırıwda qádem uzınliligiga, ol óz gezeginde, ayaqtıń uzınliligiga hám depsinish kúshigaham baylanıslı. Sol sebepli pútinhareket tezligi individdiń operativligin bólekan ańlatadı tek. Tiykarınan operativliktiń eń ápiwayı formalarınıń kórinetuǵın bolıp atırǵanlıǵın analiz ete alamız tek.

Kóbinese maksimal tezlik menen atqarılayotganhareketlerde eki qıylı fazası parıqlanıp atır :

- a) tezlikti asırıp barıw (tezleniw, alıw ) fazası ;
- b) tezliktiń salıstırǵanda stabillashuvi fazası (startdagi tezleniw).

Tezlikti asırıp barıw qábileti menen aralıqtı úlken tezlikte ótiw qábileti - operativlik kórinetuǵın qılıwda biri ekinshisine baylanıslı emes. Júdá joqarı dárejede startdan shıǵıw tezligine iye bolıp aralıqta tez yuguraolmasligi yamasa onıń hákisishe de bolıwı múmkin. Signallarǵa reaksiya jaqsı bolǵanıholda, háreket chastotası az bolıwı da baqlanadı.

Psixologik fizikaviy mexanizmler tezlik reaksiyasınıń xarakterin túrlishe kórinetuǵın bolıwına baslawshı boladı. Tezlik kórinetuǵın bolıwınıń bunday xarakterin qısqa aralıqqa juwırıwda anıq kóriwimiz múmkin. Startni (waqt xarakteristikasına kóre) tez alıw múmkin, Biraq tezlikti aralıqta uzaq ustap tura almasligiga gúwa bolıwımız múmkin.

Juwırıw tezligihareketni kórsetilgen xarakteristikası menen salıstırmalı baylanıslı tek. Tezliktiń kórinetuǵın bolıwında yuguruvchi qádeminiń uzınlıǵı, onıń ayaǵı uzınlıǵına, óz gezeginde, yuguruvchi ayaq muskullarınıń jerge tiranish kúshine baylanıslı. Sol sebeplihareket reaksiyasınıń waqt dawamında kórinetuǵın bolıwına qaray oqıwshınıń sprintda ózin qanday kórinetuǵın etiwın boljawımız oǵadada qıyınshılıqlı.

Sap, tez atqarilatúǵın shınıǵıwlar ornına operativlikti rawajlandırıw júdá qıyın bolıp, kúsh talap etetuǵın shınıǵıwlar arqalıǵana muskul qozǵalıwı tezliginiń asıwı ámeliyatda tastıyqlanǵan. Kúsh imqon iyatlarini asırıw wazıypası bolsa júdá jónhal etiledi. Kúshni rawajlandırıw tezhareketlar sharayatında ótiwi kerek. Onıń ushın dinamikalıq zorıǵıw usılınan paydalanadılar : maksimal kúsh menen zorıǵıw háreketti tolıq amplitudada, eń joqarı tezlikte, shuǵıllanatuǵın ushın normanınan az saldamlılıkda júk menen júzege keltiriledi.

Háreket reaksiyasınıń tezligi. Individdiń qanday da saylanǵan signalǵa, buyırıqqa, dawısqa juwapan operativligin túsiniledi.

Háreket reaksiyası eki túrge ajratıladı : ápiwayı (ápiwayı ) reaksiya - bul kutilgan signalǵa aldınan belgilengenhareketlar arqalı beriletuǵın juwap.

Quramalıreaksiya - tańlay alıw reaksiyası bolıp tabıladı. Aldınan belgilengenhareketni orınlaw ushın bir neshe signal ishinen shártlangani tańlap alınadı yamasa bir signalǵa aldınan belgilengen bir neshehareketdan kelisip alınǵanın orınlaw túsiniledi.

Háreketlenip atırǵan obiektke salıstırǵanda reaksiya kóbinese oýınlarda, tiykarlanıp sport oýınlarında, sport jalǵız gúresinde mısalı, oýınshınıń raxibi tárepinen yamasa sherigi tárepinen uzatılǵan toptı qabil qılıp alıw ushın shıǵıwı. Quramalıhareket reaksiyasınıń dawam etiw waqtı ápiwayısınan - ápiwayı reaksiyadan anaǵurlım uzınlaw boladı.

Ápiwayı reaksiya “kóshiw” (ótiw) ózgeshelikine iye: egerde individ (shaxs ) qandayda -birholatda signalǵa tez reaksiya qılsa, basqalarigahamhuddi soǵan uqsáǵan sharayatta tez reaksiya etiwı múmkin. Qıyın reaksiyalar menshikliligi menen ajralıp turadı. Egerde adam gezegi menen eki signalǵa jaqsı reaksiya qılsa, ush hám odan artıq signallargaham sonday tez reaksiya etedi, dewimiz nadurıs boladı.

Háreket tezligi reaksiyasın sekundlar hám millisekundlar menen olshenedi. Tezlikti rawajlandırıw ushın qural etip, ádetde, arnawlı shınıǵıwlar tańlanmaydı. Ápiwayıhareket reaksiyası tezlik talap etetuǵın túrlihareketlerdi orınlaw dawamında rawajlanaveradi. Bundahareket reaksiyasın “kóshiw”i (tezliktiń kóshiwı) baqlanbaydı, yaǵnıy tezlik reaksiyasini rawajlandırıw menenhareket tezligin rawajlandırıw qıyın. háreket reaksiyasın

rawajlandırıwda hár túrlihareketli, sport oyunların qural retinde qımbatı joqarı, biraq basketbol olardıń ishinde jetekshisi bolıp tabıladı.

Onı tárbiyalawdıń tiykarǵı metodı - payda bolǵan, bolatuǵın signallarǵa imqon i barınsha tez reaksiya ete alıw.

Analitik jaqınlaw metodı, yaǵnıy jeńillestirilgen sharayatta hám tezlikdahareketlerdi bólek ajratıp alıp tezlikti rawajlandırıwham jaqsı nátiyjeler beredi.

Sensamotor metodidanham paydalanıladı (S. P. Geller-shteyn 1958). Ol jaǵdayda interval waqtın parıqlay alıw qábiletin asırıw ushın signallarǵa reaksiya qılıw tezligin asırıw shınıǵıw etiledi.

Mektep degi dene tárbiyası sabaqlarında reaksiya qılıw waqtın aldınan shártlashilgan hár túrli signallarǵa reaksiya qılıwdı talap etiwshi (mısalı, toqtalishlar menen atqarılatuǵın erkin juwırıwlar yamasa oqıtıwshı signalı, buyırǵı menen juwırıw baǵdarın ózgertiw) shınıǵıwlar járdeminde rawajlantiriladi. Sport oyunları reaksiya ete alıw jáne onı tárbiyalaytuǵın eń jaqsı qural bolıp tabıladı.

Shıdamlılıq jáne onı rawajlandırıw - Muskul jumısı iskerliginde fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw dawamında charchoqqa qarsılıq kórsetiw dárejesi shıdamlılıq sapası dep ataladı.

Fizikalıq miynet (sport iskerligi) ni atqarap atırǵan kisi aste uyań óz iskerligin dawam ettiriwi qiiynlashayotganligini sezedi. Ter quyulib oqa baslaydı, júzinde qızıllıq kúshayadi, reńi ózgeredi, muskullarında xorg'inilik sezedi, háreket koordinasiyasi, háreket texnikası quramındaǵı elementlerdiń orınlaw izbe-izligi buz'ladı, dem alıwı ritmi tereńligi ózgeredi. Atqarap atırǵan háreketi quramında qosımsha kereksiz háreketler payda boladı, qosılıp qaladı. Buǵan tiykarlanıp, organizmde kesheip atırǵan fiziologikalıq, bioximiyaviy hám biomexaniq ózgerisler sebep boladı. Iskerlikti dawam ettiriw bolsa ruxiy, shıdamlılıqlık hám basqa sapalar ornına atqarıladi. Bunday jaǵdaydı qan pensasiyali charchoq fazası dep ataladı.

Egerde shıdamlılıq kórinetuǵın qılıw dárejesin artqanligiga qaramay, jumıs intensivligi pasaya barsa, qan pensasiyasız charchoq fazası baslanǵanlıǵın gúzetemiz.

Charchoq ózi ne? Miynet (shınıǵıw qılıw ) dawamında jumıs qábiletiniń waqtınshalıq susayishi charchoq dep ataladı. Birdey jumıs iskerligi dawamında charchoq túrli kisilerde

túrlishe bolıwı ámeliyatda tastıyıqlanǵan. Sebebi, Hár bir individdiń shıdamlılıǵın rawajlanǵanlıǵı túrlishe bolıp tabıladı.

Dene tárbiyası ámeliyatında intellektual, fizikalıq, emosional, sensor charchoqlerdi parıqlawimizga tuwrı kelip atır.

Shıdamlılıq qurallar hám qurallarsız olshenedi. Shıdamlılıqtı qurallı ólshew ushın málim tezlik menen juwırıw usınıs etiledi, hám de sol intensivlikti bosanıwtirmay uslay alıw waqtı (tezlikti susayishi baslangunga shekem) esaplanadı. Sol sebepli tuwrıdan-tuwrı shıdamlılıqtı ólshew júdá qolaysız. Kóbirek quralız ólshewden paydalanıladı. Sport ámeliyatında, uzaq aralıqqa (10. 000 m; 20. 000 m) juwırıw ushın sarplanǵan waqtına qaray shıdamlılıqǵa baha beriledi.

Kisininghareket iskerligi túrlishe bolıp tabıladı. Charchoqning xarakteri hám mexanizmine qaray arnawlı hám ulıwma shıdamlılıq parıq etedi. Tańlap alınǵan (qánigelik) sport túri yamasa miynet iskerligi ushın talap etiletuǵın shıdamlılıqtı arnawlı shıdamlılıq, basqahayotiy sharayattaǵı iskerlik ushın kerek bolǵan shıdamlılıqtı ulıwma shıdamlılıq dep ataladı. Bokschining arnawlı shıdamlılıǵı, futbolshınıń ulıwma shıdamlılıǵı degen sóz dizbegilerden ámeliyatda paydalanılıp atır.

Juwırıw, júziw, shańǵında júriw, qayıq xaydash sıyaqlı sport túrlerinde derlik barlıq muskullarhareket iskerliginde qatnasadı. Sol sebepli charchoq ayırım muskullar toparıdahamda organizmdiń barlıq muskullarında bolıwı shıdamlılıqtı arnawlı hám ulıwmalıǵın keltirip shıǵaradı hám forma tárepten birdey bolǵan shınıǵıwlardı túrli intensivlikda orınlaw imqon ini jaratadı. Bunda shıdamlılıqham túrlishe kórinetuǵın boladı. Sol sebepli fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawda organizmdiń charchoqqa salıstırǵanda talabı túrlishe boladı.

Shıdamlılıq talap etiletuǵın shınıǵıwlardı orınlawda insanniń funksional imqon iyatlari, bir tárepten, kerek bolǵanhareket ilmiy tájriybeleri hám texnikanı iyelengenligi dárejesine baylanıslı bolsa, basqa tárepten, organizmdiń aerob hám anaerob (kislородlı, kislородsız ) imqon iyatlariga baylanıslı. Nápes imoniyatlarining menshikliliǵi salıstırǵanda joqarı emes, olarhareketni sırtqı formasınaham aytarli baylanıslı bolmaydı. Sol sebepli juwırıw shınıǵıwı járdeminde ózin aerob imqon iyatlarining dárejesin asırǵan shuǵıllanatuǵın basqahareketlerdi, mısalı, eskek esiw, júriw, velosipedte júriw

shınıǵıwları orınlawdaham óziniń shıdamlılıǵınan unamlı payda aladı. Mısal, júriw hám juwırıwdagihareketlerding koordinasiyaviy tuzulishi hám tezlik, kúsh xarakteristikası kóphollarda túrlishe. Trenirovka arqalı juwırıwda erisilgen tezlikti jaqsılanganlıǵı yurushni maksimal tezligine unamlı yamasa unamsız tásir kórsete almaydı. Yaǵnıy “kóshiw” joq. Juwırıw tezligi júriw tezligin ózgeriwine tásir kórsetpegen. Biraq uzın aralıqtaǵı shuǵıllanganlıq bir waqtın ózinde júriw menen juwırıwda biri-birine «ko'chishi» múmkinligi ilimiy-ámeliy tastıyıqlanǵan (v. M. Zasiorskiy hám basqalar ). Sonday eken, koordinasiyaviy biribiriga jaqın bolǵanhareketlerdi orınlawda sportshı organizminiń vegetativ sistemasın funksional imqon iyatini itibarǵa alsaq ulıwmalastırılǵanholat, shártli ayılǵanda, “vegetativ” shug'ulaganlıq shıdamlılıqtın “ko'chi-shi” (ótiw) ga qolay imqon iyat ashıladı. Biraqhar birholatda kóshiw júz bermaslıǵı organizmdiń energiyası imqon iyat-lariga, háreketlerdiń barlıq sapa qásiyetlerine talap qoymay, háreket ilmiy tájriybeleriniń óz-ara muwapıqlashuvi xarakterigaham baylanıslı boladı.

Shaqqanlıq jáne onı rawajlandırıw - Háreketlerdiń koordinasiyaviy quramalılıǵı shaqqanlıqtın birinshi ólshewi bolıp tabıladı. Eger háreketiń keńislik, waqt, kúsh xarakteristikaları háreket wazıypasına uyqas bolsa, háreket jetkilikli dárejede anıq boladı, háreket wazıypaları háreketiń anıqlıǵı túsiniǵin keltirip shıǵaradı, háreketiń anıqlıǵı shaqqanlıqtın ekinshi ólshewi bolıp tabıladı.

Turmısa hám sportda dus keliwi múmkin bolǵan barlıq háreketlerdi eki gruppaga ajratamız.

1. Salıstırǵanda stereotip háreketler.
2. Nosteriotip háreketler.

Jeńil atletika trotuarında, tegis orında juwırıwlar, ılaqtırıw hám sekrewler, gimnastika shınıǵıwları, birinshi grupp háreketlerine, sport oynları, jekpe-jek alıwıw, slalom, kross hám sol sıyaqlılar ekinshi gruppaga kiritiledi. Stereotip háreketler degi anıqlıq, kisi bul arakatlerdi orınlawdıń qanshellilik uzaq shınıǵıw etkenligine, jáne onı texnikasın ózlestirganlıǵiga baylanıslı. Eger insan tuwrıdan-tuwrı, tayarlıqsız jańa háreketlerdi bir jola atqara baslasa, háreketi ózlestirip alıwı ushın waqtın túrlishe sarıplanıwına qaray shaqqanlıqqa baha beriledi. Sol sebepli jańa háreketi ózlestirip alıwǵa ketken waqt shuǵıllanatuǵında shaqqanlıq sapasınıń kórsetkishlerinen biri bolıp tabıladı.

Joqarıda aytqanlardı esapqa alıp, birinshiden shaqqanlıqtı jańa háreketlerdi demde ózlestirip alıw qábileti (tez úyreniw qábileti), ekinshiden, háreket iskerligin kútpegende ózgerip atırǵan sharayat talaplarına muwapıq demde qayta maslaw dep túsiniw tuwrı boladı. Bul tariypimizdan kórinip turıptı, olda, shaqqanlıq - bul bahalaw ushın birden-bir ólshewge (kriteriyga) iye bolmaǵan quramalı kompleksli pazıylet bolıp tabıladı. hár bir arnawlı bir halda, jaǵdayǵa qaray ol yamasa bul kriteriyni tańlap aladılar. Shaqqanlıq ádewir menshikli pazıylet bolıp tabıladı. Sport oyunlarında shaqqan bolıp, gimnastikada onsha shaqqanlıq kórsete almaslik múmkin. Shaqqanlıqtıń turmıslıq zárúrli háreket sapası formasında kórinetuǵın bolıwı gewdediń salıstırǵanda kem háreketde bolǵanı halda, qol menen sheberona háreket qılıwda qol shaqqanlıǵın kórinetuǵın bolıwı (ajratıwshı, slesarlik, uymakorlik, aǵash ustasılıq, stanokda islew, qol ónermentilik hám basqalarda ) kózge taslanadı. Hár qanday háreket qanshalar jańa bolıp tuyulmasin, mudami koordinasiyaviy baylanısıwlar tiykarında atqarıladı.

Sxema formasında hár qanday individ tazadan -jańa háreketlerdiń barlıǵın aldınan ózlestirgen tájiriybeleri rezervi tiykarında ózlestiredi hám bekkemlengen, oǵada kóp elementar koordinasiyaviy bólekshelerdiń jıyının dúzedi. Kiside háreketler koordinasiyalarining rezervi, háreket kónlikpeleri jayi qanshellilik kóp bolsa, ol jańa háreketlerdi sonsha tez ózlestirip aladı. Ol jaǵdayda shaqqanlıq dárejesi aytarli joqarı boladı. Shaqqanlıqtıń kórinetuǵınlıq dárejesi analizatorlar iskerligine, atap aytqanda, háreket analizatorlarining iskerligine baylanıslı. Individdiń háreketlerdi anıq analiz etiw qábileti qanshellilik rawajlanǵan bolsa, jańahareketlerdi tez iyelep, olardı qayta ózlestiriw, jańalaw imqon iyatlari sonshalıq joqarı boladı. Sport menen endigina shuǵıllana baslaǵan kisilerde háreket sezimi (kinesteziya) kórsetkishleri rezervine súyene otirip úyretiw (oqıtıw ) procesi jolǵa qóyıladı. Basqasha etip aytsak, shuǵıllanayotganlarda óz háreketlerin anıq seziv hám aqıl qılıw qábiletleri qanshellilik jaqsı bolsa, jańa háreketlerdi olar sonshalıq tez ózlestirediler. Shaqqanlıq oraylıq nerv sistemasınıń plastikligigaham baylanıslı jáne onıń dárejesi usınıń menen anıqlanadı. Shaqqanlıq, psixologiya kózqarasınan, o'zhareketlarini hám aylanaidagihareketni jirlaw, sharayattı aqıl etiw qábileti qanshellilik ekenligine, sonıń menen birge, shuǵıllanatuǵındıń ǵayratkorligiga baylanıslı. Buhareket sapası



quramalıhareket reaksiyalarınıń tezligi hám anıqlıgın kórinetuǵın qılıwda júdá zárúrli rol oynaydı.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıwı usılıyati menen tanısıp shıqsak. Birinshiden-shaqqanlıqtı rawajlandırıw koordinasiya tárepten quramalıhareketlerdi orınlawdı, ekinshiden háreket iskerligin kútpegende ózgergen sharayat talaplarına muwapıq túrde qayta dúze alıw qábiletin tárbiyalawdan ibarat esaplanadı.

Bunda shaqqanlıq ushın zárúr bolǵan o'zhareketlerini keńislik hám waqıtta anıq aqıl etiw, kerek bolsa, stabilhareketler ete biliw, teń salmaqlılıq saqlay alıw, gá zor beriw hám muskullardı bosattırish yamasa, kerisinshe, muskullardı nıqlastırıw qábileti hám soǵan uqsas basqa ayırıqshalıqlardı tańlap jetilistiriw zárúrli áhmiyetke iye. Sonday eken “shaqqanlıq” degende, háreketler kordinasiyalvrining ulıwma kompleksi-jıyındısı tushiniladı.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw hám tárbiyalawdıń tiykarǵı jolı jańa túrme-túr háreket ilmiy tájriybelerin hám kónlikpelerin qalıplestiriw bolıp esaplanadı. Bul bolsa háreket ilmiy tájriybeleriniń rezervi artıp barıwına sebep boladı hám háreket analizatorlarining funksional imqon iyatlariga nátiyjeli tásir kórsetedi. Jańa háreketlerdi ózlestiriw úzliksiz bolǵanı jaqsı. Eger uzaq waqıt aralıǵında jańa háreketlerdi úyreniw joybarlastırılǵan sonda da, oqıwshılarga waqıtı -waqıtı menen ózlerine málim bolmaǵan shınıǵıwları atqarıp turıw usınıs etiledi. Sebebi jańa háreketler (shınıǵıwlar ) ózlestirip turılmasa shuǵıllanatuǵındı háreketke úyretiw qıyınlasadı. Bunday shınıǵıwları tolıq ózlestirip alıw shárt emes, sebebi ol shuǵıllanatuǵınlarıń qanday da jańa háreketlerdi sezim etip turıwları ushın zárúr.

Belgilengen shaqqanlıqtı kórinetuǵın bolıwına unamsız tásir kórsetip atırǵan muskul keriliwshenligini jeńiw usılları sport fiziologiyası hám dene tárbiyası teoriyası pánleri arqalı uyreniledi.

Shaqqanlıqtı rawajlantıratuǵın shınıǵıwlar tez charchatadı. Bunday shınıǵıwları orınlawda muskullar asa anıq hám joqarı dárejedegi sezim talabına mıtáj bolıp, sharshaw júz bergende, shınıǵıwdı orınlaw kem nátiyje beredi. Soǵan kóre organizm sarplanǵan energiyanı salıstırǵanda tolıq tikleniw ushın jetkilikli bolǵanda dem alıw aralıqlarınan (intervaldan ) paydalanıladı. Joqarı dárejede energiya jumsaw menen orınlanǵan

shınıǵıwlardan keyin shaqqanlıqtı tárbiyalaytuǵın shınıǵıwlardı orınlaw biz kutmagan nátiyjeni beredi.

Iyiliwshenlik jáne onı rawajlandırıw - Iyiliwshenlik - fizikalıq pazıylet bolıp, háreket tayansh apparatlarınıń morfofunkcional qásiyetleri bolıp esaplanadı. Bul ayrıqshalıqlar sol apparat zvenolarining jildamlıǵı, onıń maksimal amplitudasi (iyiwi, iymeyiwi, buklanishi, sozılıwı, qayısqaqlıǵı, buralishi hám taǵı basqalar ) menen olshenedi.

Iyiliwshenlik aktiv, passiv bolıwı múmkin. Muskul kúshi ornına bolatuǵın Iyiliwshenlik aktiv; sırtqı qarsılıqtı inersiya yamasa salmaǵı ornına sırtqı tásir kúshi vahokazolarhisobiga kórinetuǵın etiletuǵın Iyiliwshenlik passiv Iyiliwshenlik dep ataladı.

Emosionallik kóterińki keyip hám basqalar Iyiliwshenlikniń kórinetuǵın bolıwına unamlı yamasa unamsız tásir kórsetiwi ámeliyatda tastıyqlanǵan. Iyiliwshenlik shegaralanadı ol jaǵdayda shózılatuǵın muskullardıń qo'zg'aluvchanligi zárúrli áhmiyetke iye. Sebebi onıń tábiyaatında cho'zilayotgan muskullerdihimoyalash, saqlaw ózgesheligi bar. Cho'zilayotgan muskullardıń mayısqaqlıǵı artpaqtası menen olardıń qo'zg'aluvchenlikholati joqarı dárejege kóteriledi. Bunda shozılıwshı muskullardıń iskerligi málim dárejede pasayadi.

Iyiliwshenlikni kórinetuǵın bolıwı sırtqı ortalıq temperaturasınaham baylanıslı. Temperaturanıń artpaqtası menen Iyiliwshenlik artıp baradı. Erte tańdan tungacha bolǵan waqıt, basqa fizikalıq sapalarǵa qaraǵanda, Iyiliwshenlikqa kóp tásir etedi. Mısalı, azanda Iyiliwshenlik talay azayǵan boladı. Shınıǵıw waqtında Iyiliwshenlik túrli sharayatlar (temperatura, kúnniń waqtı ) tásirinde ózgeriwin itibarǵa alıw kerek.

Iyiliwshenlikni jamanlashuviga júrgizetuǵın qolaysızholatlerdi, quramalı jazıw (razminka) shınıǵıwları járdeminde muskullardı qızıtish menen saplastırıw múmkin. Iyiliwshenlik sharshaw tásirinde sezilerli ózgeredi, aktiv Iyiliwshenlik kórsetkishleri bolsa artıp baradı. Balalar úlkenlerge qaraǵanda talay mayısqaq boladı, degen pikir onshalar tuwrı emes. Bul pikirdi basqashalaw - balalarda Iyiliwshenlikni tárbiyalaw úlkenlerge salıstırǵanda ańsatlaw kóshedi, dep túsınsek tuwrırok boladı. Aktiv Iyiliwshenlik tikkeley muskul kúshi menen baylanıslı. Biraq kúshni rawajlandırıwshi shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw buwınlardahareketchenlikni susaytirishi, shegaralaw múmkin.

Biraq bunday unamsız tásirdi jeńiw múmkin. Iyiliwshenlik hám kúshti rawajlandiriwshi shınıǵıwlardı maqsetke muwapıq qosıp aparıw jolı menen Iyiliwshenlik fizikalıq sapasın normal tárbiyalanıwına erisiw múmkin.

Dene tárbiyası processinde Iyiliwshenlikti múmkin shekem normainan artıq rawajlandırıw unamsız aqıbetke alıp keliwi múmkin. Zárúrlıhareketlerdi imkaniyat dárejesinde erkin orınlanıwın taǵaminlaydiganholatda rawajlandırıw, onıń norması bolsahareket atqarılatuǵın maksimal amplitudadan ortmasligiga erisiw, Iyiliwshenlik rezervin bayıtıwǵa alıp keledi. Iyiliwshenlikten kelip shıǵıs gipertrofiya, buwınlardıń anotomik dúzilisi sheńberinde rawajlanıw ózin oqlamaydi, sebebi ol rawajlanıwdıń garmoniyasını buzadı, pedagogikalıq maqsetlerge qarsı keletuǵınholga keliwi múmkin. Omırtqa tekshesiniń tos san hám jelke buwınlarininghareketchanligini tárbiya processindegi áhmiyeti kútá úlken bolıp tabıladı.

Iyiliwshenlikti rawajlandırıw ushın maksimal háreket amplitudasidagi sozıw, esiw, buklana alıwdı asıratuǵın fizikalıq shınıǵıwlardan paydalanıladı. Olar eki gruppaga (aktiv hám passivga) bólinedi.

Aktivhareketlerde buwınlardagihareketchenlik sol buwınnan ótetuǵın muskullardıń qısqarıwıhisobiga júz beredi, passivhareketlerde sırtqı kúshlerden paydalanıladı.

Aktiv shınıǵıwlar atqarılıw xarakterine kóre bir-birinen pariq etedi. Olar bir fazalı hám prujinasimon (izbe-iz, eki-úsh mártelab eńkeyiw) shınıǵıwlar. Olarǵa denediń málim aǵzaların yamasa onıń bir bólegin shayqaltıw, siltew (maxlar) lar, aqırǵıholatini ustaw (fiksiya), qarsılıqlardı jeńiw, salmaqlıqtan paydalanıw shınıǵıwları. Bulardan tısqari maksimal amplitudada atqarılatuǵın, háreket dawamında deneni qimirlatmay ustaw menen (statikholatda) atqarılatuǵın shınıǵıwlarham sol gruppaga kiredi.

Passiv statikalıq shınıǵıwlarda gewdeningholati sırtqı kúshlerhisobiga saqlanadı. Bul aktiv Iyiliwshenlikti rawajlandırıw ushın dinamikalıq shınıǵıwlarǵa qaraǵanda nátiyjesizroq, Biraq passiv Iyiliwshenlikti tárbiyalawda joqarı kórsetkishlerge alıp keliwi múmkin. Muskullardıń shozılıwshılıǵı salıstırǵanda kem boladı. Eger birhareketda olardıń uzınlıǵın oshrishgahareket etilse, onıń nátiyjesi júdá tómen boladı. Biraq shınıǵıwlardı tákirarlayverish shınıǵıw qılıw arqalı olar qaldırǵan nátiyjeler jıynalıp, amplitudaning artpaqtası júdá sezirarli boladı. Sol sebepli Iyiliwshenlikti asırıw shınıǵıwları ceriyalar

menen, hár birin bir neshe ret qaytarıp orınlaw menen rawajlantiriladi hám sonday qılıwsham zárúr.

Ceriyadan ceriyaga ótken sarihareket amplitudasi úlkenlashtirilib barıladı. Hár bir shınıǵıwda shozılıwshılıq shınıǵıwların awrıw sezguncha orınlaw usınıs etiledi. Awrıw payda bolıwı menen shınıǵıw amplitudasi shegaralanadı. Eger shınıǵıwlerdihar kúni sistemalı bir yamasa bir neshe ret atqarılsa, olardıń paydası kóbirek boladı. Eger Iyiliwshenliktuń erisilgen dárejesin saqlap turıw maqset etilse, kemrek shınıǵıw qılıw, yaǵnıy shınıǵıwlar sanın ozaytirib barıw múmkin. Bul shınıǵıwlardı ózbetinshe tapsırma retinde uyge wazıypa etip beriw nátiyje beredi. Sabaqlarda bul shınıǵıwlar tiykarlanıp sabaqtıń tiykarǵı bólegi aqırına, quramalı jazıw waqtında hám tiykarǵı bolmaǵan shınıǵıwlar arasındadıǵı intervallarda orınlaw usınıs etiledi. Iyiliwshenlik shınıǵıwların orınlawdan aldın muskullarda jeńil ter payda bolaman degenge shekem quramalı jazıw shınıǵıwların orınlaw zárúr. Bul shınıǵıwlarhisobiga erisilgenhareketchenlikning artpaqtası salıstırǵanda uzaq dawam etpeydi - bólme temperatu-rasida 10 minutsha saqlanadı. Íssılıq tarqalıwın kemeytiw (ıssı kiyim kiyiw) menen, bul waqtın málim dárejede asırıw múmkin.

Balalıq hám óspirimlik jasında Iyiliwshenlikti rawajlandırıw ańsat bolǵanı sebepli 10 -15 jasadagılardan baslap bul sapanı rawajlandırıwdı joybarlaw nátiyje beredi.

### **Fizikalıq shınıǵıwlerdihareket sapaların rawajlandırıwına qaray klassifikasiyalash**

Házirgi kúnde fizikalıq shınıǵıwlarhareket iskerliktegi menshikli belgilerge qaray, fizikalıq sapalardı - kúshni, tezlikti, shıdamlılıqtı, shaqqanlıqtı, buwınlarhareketchanligini hám muskullar mayısqaqlıǵın kórinetuǵın etiwine qaray jańa pedagogikalıq gruppain ámeliyatda qalıplestirip gruppalarǵa ajrata basladılar.

Bul gruppadaǵı shınıǵıwlar fizikalıq sapalardı ayrıqsha ajratıp alıp tárbiyalaw yamasa fizikalıq tayarlıqtaǵı kemshiliklerdi ayrıqsha ajratıp alıp rawajlandırıw ushın qo'lay bolıp tabıladı. Basqa tárepeden bolsa, ol yamasa bul fizikalıq shınıǵıwdı orınlaw ushın qanday sapalar kerekligin aldınan biliw (kúsh, tezlik talap etetuǵın hám basqa sapalardı tańlaw ) imqon ini beredi.

Fizikalıq rawajlanıw, fizikalıq tayarlıq, fizikalıq sapalardı tárbiyalawına kóre bilim (maolumot) beriw wazıypalarinihal etiw ushin atqarılatuǵın fizikalıq shınıǵıwlar gruppası qalıplesti:

- tiykarǵı (yamasa jarıs ), yaǵnıy oqıw programmaları tiykarında úyreniliwi kerek bolǵan xızmetler.

- jollanba beretuǵın shınıǵıwlar - yaǵnıy nerv muskul zorıǵıwı, sırtqı tárepden uqsaslıǵı, háreket quramındaǵı ayırım elementlerdiń jaqınlıǵı menen ózlestiriliwi kerek bolǵanhareketlerdi ózlestirilishini ańsatlashtıruvchi fizikalıq shınıǵıwlar bolıp tabıladı.

Bul gruppada daǵı shınıǵıwlardıń xarakterli tárepi sonnda, háreket mamanlıǵın rawajlandırıw hám fizikalıq sapalardı jetilistiriw jasalma túrde ajratıladı. Tiykarınan bul process bir-birin talap etedi hám óz-ara tıǵız baylanıslı. Bular tálimninghar qaysı etapi ushin jetekshi wazıypanihal etiwge járdem beretuǵın shınıǵıwlardı tańlaw ushin imqon iyat beredi.

Fizikalıq shınıǵıwlardı ayrıqsha muskul gruppaların rawajlandırıwǵa qaray klassifikasiyalash.

Ayrıqsha muskul gruppaların rawajlandırıwına qarapham fizikalıq shınıǵıwlar gruppasına baslandı : moyin, jelke qamar, bel-jambas, háreket tayansh apparatı muskulları hám basqalardı rawajlantıratuǵın shınıǵıwlar. Bul gruppada daǵı fizikalıq shınıǵıwlar ishinde deneler menen, jimsiz atqarılatuǵın, individual, jup bolıp, otırǵan, jatqanholda ámelge asırılatuǵın, iyiliwshenlik hám kúshni rawajlandırıw shınıǵıwları bolıwı múmkin.

Sport túrleri boyınsha fizikalıq shınıǵıwlardı gruppalam. Óz gezeginde, hár bir sport túri óz shınıǵıwlarınıń individual klassifikasiyasiga iye: sport oynıları - futbol, basketbol vahokazolar.

Joqarıda belgilengen fizikalıq shınıǵıwlardı fizikalıq shınıǵıwlardıń pedagogikalıq klassifikasiyasi dep da atay basladılar.

Biomexanikada- statikalıq, dinamikalıq, siklik, asiklik, kombinasiyalashtirilgan, háreketniń dúzilisi yamasa ornlawholatiga qaray gruppаланған fizikalıq shınıǵıwlar dep gruppasına baslandı.

Fiziologiyada - maksimal, submaksimal, norma dağı hám normadan úlken quwattı talap etip atqarılatuğın shınığıwlar dep atalđan gruppainan dene tárbiyası ámeliyatında paydalanılıp atır.

### **Qadağalaw sorawları**

1. Ulıwma fizikalıq tayarlıq degende neni túsinesiz?
2. Fizikalıq tayarlıq degende neni túsinesiz?
3. Sport tayınlığı tayarlıq degende neni túsinesiz?
4. Shınığıw - jarıs procesin qanday joybarlawtırıladı?
5. Qaysı sport túrinde kóbirek kúsh kórinetuđın boladı?
6. Qaysı sport túrinde kóbirek Iyiliwshenlik kórinetuđın boladı?

## 4-TEMA: JOOLARINDA ĞALABA SPORT, DENE TÁRBIYA HÁM DEM ALIW IS-ILAJLARI FORMALARI

### Jobası:

1. Dene tárbiyası sabağınıń formaları.
2. Pedagogikalıq analiz ótkeriw stilistikası. (Xronometraj, pulsometriya ótkeriw stilistikası).

*Tayanış sózler.* analiz, xronometraj, pulsometriya, motor zichlig, ulıwma zichlig, protokol, salamatlandırıw, júkleme.

### 4. 1 Dene tárbiyası sabağı formaları

Mektep ámeliy jumıs iskerliginde kuyidagi sabaq xillari ámeldegi:

1. Kirisiw sabaqları.
2. Jańa oqıw materialı menen tanısıw sabağı.
3. Ótilgen sabaqlardı jetilistiriw sabaqları.
4. Aralas sabaqlar.
5. Qadaǵalaw sabaqları.

Xar qanday sabaq mámleket tálim standartı tiykarında islep shıǵılǵan programmaǵa muwapıq jumıs rejesine qarsı bolmaǵan túrde úlgili etip dúziledi hám olardıń xar biri ayırıqsha ayırıqshalıqlarǵa iye.

Kirisiw sabaqları oqıw jılınıń, xar sherektiń basında, sonıń menen birge, programmanıń jańa bólimlerin baslaw aldından ótileti.

Kirisiw sabağınıń basında suxbat bolıp ótedi. Ol jaǵdayda oqıtıwshı oqıwshılardı bulǵ'usi sabaqlardıń mazmunı, oqıtıwshı hám oqıwshılardıń wazıypaları, oqıw programmaları hám olarǵa ko'yiladigan talaplar menen tanıstıradı. Oqıtıwshı bul sabaqta balalar itibarın aktiv háreket etiwge, wazıypalardı anıq orınlawǵa, pútkil klass komandasınıń birgelikte axil háreket etiwı zárúrligiga karatadi.

Kirisiw sabaqlarınan keyin jańa oqıw materialı menen tanısıw sabaqları ótıledi. Bunday sabaqlar kóp bolmaydı. Kirisiw sabaǵınan keyin fakat bir jańa material menen tanısıw sabaǵı o'tilishi múmkin, sebebi keyingi sabaqlarda balalarǵa aldınǵı sabaqta málim bolǵan material ushraydı.

Bul sabaqlardıń ózgesheligi sonda, olardıń xar bir bóleginde balalar ushın jańa material ámeldegi bolıwı kerek. Bul bolsa oqıtıwshı moynına sabaqta balalar ańsat ózlestiretuǵın qızıqlı materiallardı beriw wazıypasın júkleydi.

Jetilistiriw sabaqlarında tiykarǵı wazıypa aldın úyrenilgen shınıǵıwlardı orınlawdı jáne de bekkemlewden ibarat. Bul sabaqlarda itibar shınıǵıwlardı orınlaw texnikasına, kónlikpediń qalıplesiwine karatiladi, háreketleniw ilmiy tájriybe hám kónlikpelerin rawajlanıwlastırıwshı quramalılashtirishlar xamda oyınlar qollanıladı.

Aralas sabaqlarda jańa material menen tanıstırıw hám ótilgenlerdi orınlawdı jetilistiriw wazıypaları birge ámelge asırıladi. Bul sabaqlardıń tiykarǵı bóleginde shınıǵıwlardıń bir túrine tán jańa materialdı beriw hám oǵan salıstırǵanda kóprok waqıt ajratıw kerek. Sabaqlardıń qalǵan materialları shınıǵıwlardı jaqsı orınlawǵa erisiw ushın tayarlanadı.

Ekenin aytıw kerek, jańa oqıw materialı balalardan úlken quntı talap etedi, ol sabaqtıń birinshi yarımında beriledi, keyin bolsa ótilgenler tákirarlanadı. Jańa material aldınǵı sabaqta ótilgen shınıǵıwlar tákirarlanǵanınan keyin beriledi. Bunday waqıtta jańa oqıw materialı júklemediń asıp barıwın esapqa alǵan túrde sabaqtaǵı tiykarǵı bólektiń ortasında xam o'tilishi múmkin.

Qadaǵalaw sabaqlarında jumısqa juwmaq yasaladi, oqıwshılardıń bilim, ilmiy tájriybeleri tekseriledi hám baxolanadi. Bunday sabaqlar sherek aqırında ótıledi, Biraq olar sherek ortasında xam, jıldıń ekinshi yarımı dawamında xam o'tilishi múmkin. Bul programma bólimlerin shereklerge kaday taksimlash menen boglik. Qadaǵalaw sabaqları aldınan joybarlawtırıladi, oqıwshılar bunnan xabarlı bolıwları hám oǵan úzliksiz tayarlanishlari kerek.



## 4. 2 Pedagogikalıq analiz ótkeriw stilistikası

O'mum tálim mekteplerinde dene tárbiyası sabaqların analiz qılıwda tómendegi talaplarǵa itibar beriw kerek.

Dene tárbiyası sabaǵın analiz qılıwdıń úlgili jobası

Sabaqtı ótiw waqtı... .. Sinf... ..

Sabaqtıń túri... .. Sabaqtaǵı oqıwshılar sanı... ..

Sabaq ótetuǵın... .. Analiz alıp baratuǵın... ..

Sabaq wazıypaları :

1... .. 2... .. 3... ..

Pedagogdın sabaqǵa tayarlanıwı

Sabaqǵa tayarlıq degende, birinshiden, sabaq qan spektini yukori dárejede islep chikib, okka kóshiriw hám sabaqtıń muvaffakiyatlı ótiwi ushın tikkeley tayarlanıw (sabaqtıń materiallıq-texnikalıqqa tárepinen támiyinleniwi hám oqıwshılar, oqıtıwshı járdemshileri, gezekshiler, gruppá baslıqların tayarlaw ) názerde tutıladı.

Sol sebepli analiz kilayotganda kuyidagılarga itibar beriw usınıs etiledi.

1. Sabaq qanspektining muxayyoligi, onıń xar sabaq jumıs rejesine muvofikligi, anıq islep chikilganligi hám tashki kórinisi:

a) dars wazıypalarınıń programma talaplarına muvofikligi, anıqlıǵı, tuwrı kórsetilgenligi, xar táreplemeligi (shuǵıllanatuǵınlardıń xar tárepleme hám uygun rawajlanıwın támiyinlew);

b) qon spekt mazmunında kerekli qurallardıń tuwrı tańlanıwı (sabaqtıń úshew bóleginde shuǵıllanatuǵınlardıń fizikalıq rawajlanıwı hám fizikalıq tayarlıq dárejesine, sabaq wazıypalarına saylanǵan qurallardıń muvofikligi, sabaq bólimlerindegi qurallardıń óz-ara hám shınıǵıw ótkeriletuǵın jaǵdayǵa muvofikligi);

v) mashqlerdi mikdorlash hám olardıń izbe-izligi;

g) qon spektning shólkemlestirilgen-metodikalıq kórsetpeleri bóliminde: sabaqtı shólkemlestiriw, ótkeriw metodikası, sharayatları buyicha kaday kórsetpeler berilgen, olardıń tuwrılıǵı, maqsetke muvofikligi, ańlatılıwı hám xokazo mısallar menen tasdiklanadi.

2. Sabaq ótkeriw jayı, oqıw kurollari hám inventarlarınıń tayınlıǵı hám olardıń sanitariya -gigiyena xolati.

3. Oqıtıwshı hám oqıwshılardıń tashki kórinisi.

4. Gezekshi hám gruppası baslıqlarınıń aldınan tayarlıqları.

5. Sabaqlardan azat kilingan yamasa júkleme mikdorlab beriletuǵın (keselligi buyicha) oqıwshılardıń sabaqtan aldın beriletuǵın kórsetpeler.

Sabaqtı shólkemlestiriw

Gúzetshi bul bólimde tómendegilerge itibar beriwi kerek:

1. Sabaqtıń waqtında baslanıwı hám tamamlanishi; sabaq bólimleri, ayırım ásbaplarda jumıs orınlaw hám shınıǵıw túrleri ushın taksimlangan waqtınıń maqsetke muvofikligi.

2. Shınıǵıw jayı, bar ásbap -úskelerden paydalanıw, oqıwshılardı jaylastırıw, saflantırish hám kayta saflanishlerding maqsetke muvofikligi, olardıń tárbiyalıq kiymati.

3. Sabaq bólimlerinde oqıwshılar iskerligin shólkemlestiriw usıllarınıń qollanıwı, maqsetke muvofikligi, olardıń sabaq mazmunına hám wazıypalarına, oqıwshılardıń jasına sáykesligi, sabaq júklemesi hám tıǵızlıǵına tásiri mısallar menen tasdiklanadi.

4. Sabaq bólimlerinde oqıwshılardıń háreket aktivliklerin asırıw ushın kaday metodikalıq usıllardan paydalanilgani, olardıń sabaq wazıypaların sheshiw degi natijjeliligi mısallar menen tasdiklanadi.

5. Sabaqta oqıwshılardan járdemshiler retinde paydalanıwdıń natijjeliligi, olardıń óz wazıypaların orınlawǵa tayarlıqları, dene tárbiyası processinde qawipsizlik koidalariga ámel qılıwları. Pedagogdıń óz járdemshileri jumısların baqlawı hám bahalawı.

Sabaqta qollanılatuǵın qurallardıń xarakteristika

1. Sabaqtıń tayarlıq bólegindegi qurallar menen onıń atqaratuǵın funksiyası arasındagı muvofiklik (arnawlı tayarlawshı hám yondashtıruvchi, oqıwshılardı sabaqqa qosıwshı shınıǵıwlarıdıń bar ekenligi hám júklemedıń jetkilikli bolıwı ).

2. Sabaqtıń tiykarǵı bólegi ushın shınıǵıwlarıdı tańlaw, shuǵıllanatuǵınlarıdı imqon iyatlarını esapqa alıw, ózlestirilip atırǵan materialdıń izbe-izligi, shınıǵıwlarıdı orınlaw ushın jeńillestirilgen sharayatlar jaratıw, kónlikpe hám ilmiy tájriybelardi esapqa alıw kerek.

3. Sabaqtıń juwmaqlawshı bólegi ushın qurallar tańlawda tiykarǵı bólekte orınlangan islerdiń qásiyetleri itibarǵa alınǵanı, organizmdiń tikleniwi kanchalik támiyinlengenine itibar beriw kerek.

4. Uyge vazifalari, olardıń tuwrılıǵı hám qásiyetleri, qollanıwına bolǵan tiykarǵı talaplarǵa ámel kilingani, aldınǵı sabaq tapsırıklarini tekseriw kaday ámelge asırılǵanı qadaǵalaw kilinishi kerek.

#### Úyretiw usıllarınıń qollanıwı

1. Oqıtıwshınıń sóylesiw usılın iyelegenligi, maxorati hám odan nátiyjeli paydalanıwı, sabaqta sóylesiw usılınıń kaday formaları qollanildi, olardıń sabaq wazıypalarına hám oqıwshılar qan tingentiga muvofikligi, berilip atırǵan maǵlıwmattıń mazmunlılıǵı (mısallar menen).

2. Sóylesiw usılınıń tásin kúshaytiruvchi metodikalıq usıllardıń qollanıwı (kiyoslash, tákirarlaw, oxang hám xk. mısallar menen).

3. Pedagogdıń ulıwma nutk mádeniyatı (nutkning tuwrılıǵı, baylıǵı, anıqlıǵı, tásirliılıǵı hám xk.).

4. Kórsetpelilik usılın tuwrı ko'llay biliwi (oqıwshılar qan tingentiga, sabaqtıń mazmunı hám anıq wazıypalarına sáykes keletuǵın kórsetpelilik koidalaridan paydalanıw ).

5. Kórsetpelilik usılınıń tásin kúshaytiruvchi metodikalıq usıllardıń qollanıwı (tez, aste hám xk.). Mısallar.

6. Oqıtıwshınıń sóylesiw, kórsetpelilik usılların hám xar qıylı háreketlerdi óz-ara baǵlıqlıqda ko'llay biliwi hám bir waqtınıń ózinde ámelge asıra alıwı, jámaát muxokamasi menen birgelikte aparıwı hám basqalardıń sabaq aldına ko'yılǵan wazıypalardı sheshiwge tásiiri.

7. Sabaqta fizikalıq shınıǵıwlardı ámeliy ózlestiriw usılların pútinliginshe, bólimlerge (bóleklerge) bolıp úyretiw usılların qollawdıń natıyjeliligi (oqıwshılardıń tayınlıǵın, xal etiletuǵın wazıypalardıń, fizikalıq shınıǵıwlardıń qásiyetlerin esapqa alǵan túrde xar bir usıldı qollawdıń ayırıqsha izbe-izligine ámel qılıw mısallar menen tasdiklanadi).

8. Sabaqta fizikalıq shınıǵıwlar texnikası daǵı qátelerdiń aldın alıw hám ońlaw usılların qollaw sapası (usıllardıń kópligi: yondashtiruvchi shınıǵıwlar usılı, tiykarǵı shınıǵıw texnikasın ózgertiw usılı hám xk.).

9. Qátelerdiń aldın alıw hám ońlaw usılın kullash, bunda qáteler sebebin, olardıń qásiyetlerin anıqlaw, yo'kotishni esapqa alıw.

10. Shınıǵıwlar texnikasın úyretiwde qollanılǵan metodikalıq usıllar (mısallar menen).

11. Pedagogning o'quvchilarga bolǵan mámilesi, qatallıǵı, kat'iyatlılıǵı, shıdamlılıǵı, ózin tuta biliwi; odobi, álpayımlıǵı hám oqıwshılardıń sorawlarına xozirjavoblighi, olardıń yutuklarını kórsete alıwı, tug'ri baxolay biliwi hám xk.

Fizikalıq qábiletlerdi tárbiyalaw stilistikası

1. Sabaq qismlarida oqıwshılarda tuwrı qáddi-qáwmetti qalıplestiriwge, ońlawǵa hám jetilistiriwge kanday itibar berildi? Baha beriń.

2. Fizikalıq kobiliyatlerdi tárbiyalaw jumıslarınıń mazmunı : oqıwshılardıǵa kanday tapsırıklar berildi, dene tárbiyasınıń kanday usılları (kat'iy tártiplestirilgen shınıǵıw usılları, oyın, musobaka usılları, aylanba shınıǵıw usılı hám xk.) qollanildi, olardıń maqsetke muvofikligi hám shuǵıllanatuǵınlardıń qásiyetlerine, sabaq wazıypalarına, sabaq ótkeriw sharayatlarına hám xk. muwapıqlıǵı.

3. Sabaqtaǵı júklemi bahalaw, onıń oqıwshılar qásiyetlerine, sabaq wazıypalarına, sabaq ótkeriw sharayatlarına hám xk. muwapıqlıǵı, júklemediń kolemin hám kúshini boshkarishda qollanılǵan metodikalıq usıllardıń maqsetke muwapıqlıǵı.

4. Dem alıw ushın ajratılǵan waqıt, onıń kaytarilishi hám dawam etiwı.

Pedagogdıń tárbiyalıq jumısları

1. Sabaqtıń túrli bólimlerinde tárbiyalıq wazıypalardı sheshiw ushın kanday tapsırıklar berildi.

2. Oqıwshılardıń akliy, estetik hám mexnat tárbiyası ushın neler kilindi, olar kanday ámelge asırıldı (ıntızamlılıq, doslıq hám o'rtoklik xissiyotlarını tárbiyalaw ; oqıwshılarda mustakillikni, pikirlew aktivligin asırıwǵa karatilgan metodikalıq usıllardı qollaw ; sabaqta mashqalanı sheshiw hám dóretiwshilik izertlew ushın sharayatlar jaratıw, shuǵıllanatuǵınlardıń baqlawda hám qátelerdi tuwrılawda, nátiyjelerdi bahalawda katnashishlarını, óz-ara úyretiw hám tárbiyalawdı shólkemlestiriw).

3. Pedagogdıń sinfni boshkara biliwi, oqıwshılarda sanalı munasábetlerdi qalıplestiriwi, olarda fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwǵa kizikish o'ygotishi hám xk.

## Oqıwshılardıń xulqi

1. Oqıwshılardıń sabaqqa waqtında tayarlanishi, olardıń sabaqqa, ayırım tapsırıqlardı orınlawğa munasábeti.
2. Shaxstıń aktivlik, sanalılıq hám baslamashılıq kórsetiwi.
3. Kórsetilgen nátiyjelerdi baqlawğa, qıyınshılıqlardı jeńiwge bolğan shıdamı.
4. Oqıw -tárbiya jumıslarınıń mazmunı hám nátiyjesinden oqıwshılardıń qanıqısh yamasa qanıqmaslıgı, olardıń xissiy xolati.
5. Oqıwshılardıń bir-birine járdem beriwi, olardıń oqıtıwshına bolğan munasábeti.
6. Gezekshi hám gruppa baslıqlarınıń óz minnetlerin kanday atqarganlıklari, kemshilikleri hám yutuklari.

Sabaqtı ulıwmalastırıw hám juwmaq

Sabaqtıń uyretiwshilik ma`nisi.

Sabaqtıń tárbiyalıq ma`nisi.

Sabaqtıń salamatlandırıw ma`nisi.

Oqıtıwshı iskerliginiń unamlı hám unamsız tárepleri.. Xronometraj ótkeriw stilistikası

Dene tárbiyası sabaqlarında xronometraj sabaqtıń ulıwma hám motor tıgızlıgın anıqlaw maqsetinde alıp barıladı.

Sabaqtıń ulıwma tıgızlıgı dep pedagogikalıq kózqarastan tuwrı paydalanılğan waqtınıń pútkil sabaq dawamındaǵı qatnasına aytıladı.

Sabaqtıń motor tıgızlıgı dep oqıwshılardıń tikkeley háreket iskerligine, shınıǵıw orınlawğa sarplaǵan waqtına aytıladı.

v) dars tıgızlıgınıń tekstte jazılǵan analizi.

Sabaq baslanguncha tekseriwshi xronometraj protokolına sabaq wazıypaların, sonıń menen birge, xar qıylı bólimlerge yamasa sabaq bólimlerine belgilengen waqtın anıqlap alıwı kerek. Onıń ushın tekseriwshi sabaq ótetuǵındıń qan spekti menen tanısıwı shárt.

Pulsometriya ótkeriw stilistikası

Dene tárbiyası sabaqlarında pulsometriya aparıwdan, yaǵnıy tamır urıwın ólshewden tiykarǵı maqset sabaqtaǵı júklemediń oqıwshılar jasına, tayınlıǵına, masho'ulot ótkeriletuǵın jay sharayatına muvofikligini anıqlawdan ibarat.

Pulsometriya maǵlıwmatların tuwrı analiz kila biliw bolsa studentlerge keyinirek óz háreketlerin obiektiv bahalaw, xar bir klass ushın júklemelerdi tuwrı joybarlaw, boshkarish usılların iyelewge járdem beredi.

Gúzetiw sekundomer járdeminde bir oqıwshı ústinde alıp barıladı. Onıń ushın oqıtıwshınıń tapsırıklarını aktiv atqaratuǵın oqıwshı tańlap alınadı. Bul oqıwshı gúzetiw obiekti xakida aldınan oǵoxlantirilishi kerek.

Puls birinshi bar sabaqǵa ko'ng'irok shalınıwına 5 dakika qalǵan de olshenedi. Bunda gúzetshi kuzatiluvchi oqıwshınıń tınısh xolatda, yaǵnıy onıń puls kórsetkishi norma xolatida ekenligine isenim payda etiwı kerek.

" Puls" sózi latinshadan awdarma etilgende " dúmpish" mánisin berip, tamır urıwı, júrek kiskarishi nátiyjesinde qan tamırlarınıń ritmik shayqalıwı, keńeyip-torayishi bolıp esaplanadı.

Puls tiykarlanıp bilektiń ishki maydanında, bilek arteriyası tarawinde anıqlanadı. Onıń ushın tekseriliwshiniń bilek bug'imi kól menen sonday uslanadiki, bas barmaq bilektiń ishinde bolǵanında, boshka barmaqlar menen bolsa onıń júzindegi urib turıwshı bilek arteriyashası paypaslab tapılıp, bir az basıladı. Puls 10 sekund dawamında olshenedi.

### **Qadaǵalaw sorawları**

1. Dene tárbiyası sabaqlarında pulsometriya qanday maqsette ótkeriledi?
2. Dene tárbiyası sabaqlarında pedagogikalıq analiz qanday maqsette ótkeriledi?
3. Dene tárbiyası sabaqlarında xronometraj qanday maqsette ótkeriledi?
4. Ulıwma bilim beriw mekteplerinde dene tárbiyası sabaqların analiz qılıwda qanday talaplarǵa itibar beriw kerek?
5. Sabaqǵa tayarlıq degende neni túsinesiz?

## ÁMELIYSHINIĞIWLARUSHINMATERIALLAR

### 1-2-TEMA: FIZIKALIQ SIPATLARDIÑ RAWAJLANIWINIÑ FIZIOLOGIYALIQ MEXANİZMLERİ.

#### Jobası:

1. Fizikalıq sapalarǵa xarakteristika.
2. Fizikalıq sapalardı rawajlantıratuǵın shınıǵıwlar.

Kúsh jáne onı rawajlandırıw - Hár qaysı individ sırtqı tásir yamasa qarsılıqtı jeńiw ushın óz denesindegi málim sapanı kórinetuǵın etedi. Sırtqı tásirge qarsı muskul zorıǵıwı arqalı háreket iskerligi - shaxstıń kúshi, onıń kúsh qábileti dep ataw qabil etilgen. Shuǵıllanatuǵın shınıǵıw waqtında óz denesi tınısh turǵan haldan sport snaryadiga (ılaqtırıwda), óz denesin háreketlentiriw maqsetinde (gimnastika shınıǵıwları hám basqalar), aylandırıw, qózǵaw, kóteriwge intilsa, ayırım jaǵdaylarda onıń terissi, denediń ózi, yamasa onı bilagiga sırtqı kúsh tásir etiw menen onıń statitik jaǵdayın buzib óz gewdesin aldınǵı (dáslepki) jaǵdayın ustap turıwǵa urnadı. Bokschiniń raxibi mushtining zarbi, gúressheńni raxibi tárepinen kúsh isletip onı denesin ayırım bóleklerin iyiwge shıdam beriw dene jaǵdayın ózgeralmaslik arqalı júz beredi. Bunda shuǵıllanatuǵın jáne onıń raxibi málim dárejede qarsılıqlardı, salmaqlardı jeńiw hám kóteriwde málim dárejede kúsh sapasın kórinetuǵın etedi.

Psixik azıq alıwı hám háreketi málim sistemada orınlaw oraylıq hám de pereferik nerv sisteması, atap aytqanda, nerv oraylarınan muskullarǵa kiyatırǵan signallarǵa hám muskullardıń óz xızmeti jaǵdayına baylanıslı. Ulıwma, muskul keriliwshenligi - zorıǵıwı (kúsh kórinetuǵın ete alıwı) tómendegilerge qaray anıqlanadı;

1) oraydan muskullarǵa kiyatırǵan qozǵalıwlarıń chastotasına (chastota qansha úlken bolsa, muskul sonshalıq zor dárejede óziniń keriliwshenligin asıradı) kóre;

- 2) zorlig'wga qosilgan hareket birligini'n sanı menen;
- 3) muskuldi'n qo'zg'aluvchanligi ham odağı quwattı'n dáregi muğdarına qaray.

Muskul kúsh kórinetuğın etiwı úsh qıylı rejimde zo'riqadi:

a) ózini'n uzınlıgın ózgerdirmey (statikalıq, izometrik rejimde).

b) muskul uzınlıgın azayıwıhisobıga, shıdam beriw menen (miometrik).

v) muskuldı sozıw waqtında onı'n uzayıwıhisobıga (qaptal beriw, bos keliw-pliometrik) kúsh júzege keledi.

Tezlik jáne onı rawajlandırıw - Tezlik degende, insan hareketlerini'n tezlik xarakteristikası, tiykarlanıp hareket reaksiyasını'n waqtın begilovchi funksional ayırıqshalıqlardı'n kompleksi túsiniledi. Tezlikti kórinetuğın bolıwını'n ush tiykarğı forması bar:

1. Jalğız hareket tezligi (kishi sırtqı qarsılıqtı jeńiw menen);
2. Hareketler chastotası;
3. Hareketler reaksiyası tezligi (jasırın latent dáwiri).

Mısalı, 100 m ga juwırıw nátiyjesi startdan shıgıw reaksiyası waqtına, bólekharakatlarning orınlanıwı tezligi (depsinish, sannı tez tiklab alıw qádemler páti) ham basqalarğa baylanıslı. Ámelde pútinharakatlar (juwırıw, júziw) dı'n tezligi tolıqharakat aktining tezligine baylanıslı. Biraq quramalı koordinasionharakatlardagi tezlik tek Tezlik dárejesine emes, bálki basqa sebeplerge, mısalı, juwırıwda qádem uzınliligiga, ol óz gezeginde, ayaqtı'n uzınliligiga ham depsinish kúshigaham baylanıslı. Sol sebepli pútinharakat tezligi individdi'n operativligin bólekan ańlatadı tek. Tiykarınan Tezlikti'n eń ápiwayı formalarını'n kórinetuğın bolıp atırğanlıgın analiz ete alamız tek.

Kóbinese maksimal tezlik menen atqarılayotganharakatlarda eki qıylı fazası parıqlanıp atır :

- a) tezlikti asırıp barıw (tezleniw, alıw ) fazası ;
- b) tezlikti'n salıstırğanda stabillashuvi fazası (startdagi tezleniw).

Tezlikti asırıp barıw qábileti menen aralıqtı úlken tezlikte ótiw qábileti - Tezlik kórinetuğın qılıwda biri ekinshisine baylanıslı emes. Júdá joqarı dárejede startdan shıgıw



tezligine iye bolıp aralıqta tez yuguraolmasligi yamasa onıń hákisishe de bolıwı múmkin. Signallarǵa reaksiya jaqsı bolǵanıholda, háreket chastotası az bolıwı da baqlanadı.

Psixologik fizikaviy mexanizmler tezlik reaksiyasınıń xarakterin túrlishe kórinetuǵın bolıwına baslawshı boladı. Tezlik kórinetuǵın bolıwınıń bunday xarakterin qısqa aralıqqa juwırıwda anıq kóriwimiz múmkin. Startni (waqıt xarakteristikasına kóre) tez alıw múmkin, lekin tezlikti aralıqta uzaq ustap tura almasligiga gúwa bolıwımız múmkin.

Juwırıw tezligiharakatni kórsetilgen xarakteristikası menen salıstırmalı baylanıslı tek. Tezliktiń kórinetuǵın bolıwında yuguruvchi qádeminiń uzınlıǵı, onıń ayaǵı uzınlıǵına, óz gezeginde, yuguruvchi ayaq muskullarınıń jerge tiranish kúshine baylanıslı. Sol sebepliharakat reaksiyasınıń waqıt dawamında kórinetuǵın bolıwına qaray oqıwshınıń sprintda ózin qanday kórinetuǵın etiwin boljawımız oǵadada qıyınshılıqlı.

### **Mektep oqıwshilari arasinda fizikaliq sipatlardin en tez osiw dawiri**

1-tablica

| Fizikaliq sipat       | Jasi         |              |
|-----------------------|--------------|--------------|
|                       | Qizlar       | Ul balalar   |
| Kuch                  | 10-14, 15-16 | 13-16        |
| Tezlik                | 10-13, 15-16 | 11-14, 15-16 |
| Tezlik-kuch sipatlari | 10-13, 15-16 | 11-16        |
| Shidamliliq           | 15-16        | 15-17        |

1. Salamatlıqtı tejeytuǵıntálimtexnologiyası - oqıwshılardıń oqıw, kognitivhám ámeliyiskerliginbasqarıwdıń shólkemlestirilgenusıllarınıń funktsionalsisteması, olardıń sawlıǵınsaqlawhámbekkemlewdiilimiyháminstrumentaltáreptentámiyinleydi.

2. Gipokineziya - bulhárekettezligihám diapazonı shekleniwimenendenediń háreketaktivliginiń etarliemesligi.

3. Fizikalıqhárekecezlik - bulfizikalıqiskerliginiń sheklengenligihám bulshıqetlerdiń qısqarıwkúshiniń tómenlewimenendenefunkciyalarınıń (tayansh-háreketsisteması, qanaylanıwı, demalıw, awqatassıńiriwqılıw ) aynıwı.

## 2-sabaq

### FIZIKALIQ SÍPATLARDÍ RAWAJLANDÍRÍW METODIKASÍ

Maqset: tiykarǵı fizikalıqpazıyletlerdirawajlandırıwmetodologiyasını ózlestiriw.

Sabaqmazmunı :

1. Fizikalıqsapalarhaqqındatiykarǵı túsinikler.
2. Shıdamlılıqtı rawajlandırıwusılları.
3. Kúshnı rawajlandırıwusılları.
4. Tezliktirawajlandırıwusılları.
5. Maslasıwshanlıqtı rawajlandırıwmetodologiyası.
6. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwusılları.

Sabaqtıń barıwı :

1. Oqıtıwshı sabaqtıń maqseti, wazıypaları, mazmunı haqqında maǵlıwmat beredi, fizikalıqpazıyletlerdirawajlandırıwmetodikası tiykarları menentanıstıradı : shıdamlılıq, kúsh, tezlik, maslasıwshanlıq, shaqqanlıq.
2. Jekefizikalıqsapalardı rawajlandırıwusılları kóripshıǵıladı (1-qosımsha ). Bul usıllardan (diagrammalar, kesteler, olyamasabulfizikalıqsapanı rawajlandırıwushınsızılǵanshınıǵıwlar kompleksi) paydalanıp, oqıwshılar oqıtıwshı baslıqlıǵında olyamasabuloqıwusılınatıykarlanǵan halda oqıwshınıǵıwlarınıń mazmunın islepshıǵadılar. Shaqqanlıq hám maslasıwshanlıqtı rawajlandırıwushınfizikalıqshınıǵıwlar sıızılǵan kompleksler járdemindede, oqıtılǵan studentlerge de kórsetiliwim úmkin.
3. Fizikalıq sapanı (qálegen) rawajlandırıw ushın ol yamasa bul shınıǵıw usılınan paydalanǵan halda bir qatar fizikalıq shınıǵıwlar protokolında (2-qosımsha ) belgilengenler etiledi.
4. Ámeliy sabaq nátiyjeleri talqılaw etiledi.

1-qosımsha

Sabaq protokolu

| Fizikalıq sapalardı rawajlandırırw | Mazmunı  | Dawamıylı ğı | Temp há mtezlik | Qaytalan ıwsanı | Seriyala rsanı | Demalısnıtervalı |
|------------------------------------|----------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|------------------|
| Birtegis Uzliksiztúrde             | 1.<br>2. |              |                 |                 |                |                  |
| Birtegis Uzliksiztúrde             | 1.<br>2. |              |                 |                 |                |                  |
| Intervallı                         | 1.<br>2. |              |                 |                 |                |                  |
| Aylanbashını ğıw                   | 1.<br>2. |              |                 |                 |                |                  |

## ÁMELIYSHINIĞIWLARUSHINMATERIALLAR

### **3-4-TEMA: JOQARI OQIW ORINLARINDA ĞALABA SPORT, DENE TÁRBIYA HÁM DEM ALIW IS-ILAJLARI FORMALARI**

#### **Jobası:**

- 1. Dene tárbiyası sabağınıń formaları.**
- 2. Pedagogikalıq analiz ótkeriw stilistikası. (Xronometraj, pulsometriya ótkeriw stilistikası ).**

Mektep ámeliy jumıs iskerliginde kuyidagi sabaq xillari ámeldegi:

1. Kirisiw sabaqları.
2. Jańa oqıw materialı menen tanısıw sabağı.
3. Ótilgen sabaqlardı jetilistiriw sabaqları.
4. Aralas sabaqlar.
5. Qadaǵalaw sabaqları.

Xar qanday sabaq mámleket tálim standartı tiykarında islep shıǵılǵan programmaǵa muwapıq jumıs rejesine qarsı bolmaǵan túrde úlgili etip dúziledi hám olardıń xar biri ayırıqsha ayırıqshalıqlarǵa iye.

Kirisiw sabaqları oqıw jılınıń, xar sherektiń basında, sonıń menen birge, programmanıń jańa bólimlerin baslaw aldından ótilei.

Kirisiw sabağınıń basında suxbat bolıp ótedi. Ol jaǵdayda oqıtıwshı oqıwshılardı bulǵ'usi sabaqlardıń mazmunı, oqıtıwshı hám oqıwshılardıń wazıypaları, oqıw programmaları hám olarǵa ko'yiladigan talaplar menen tanıstıradı. Oqıtıwshı bul sabaqta balalar itibarın aktiv háreket etiwge, wazıypalardı anıq orınlawǵa, pútkil klass komandasınıń birgelikte axil háreket etiwı zárúrligiga karatadi.

Kirisiw sabaqlarınan keyin jańa oqıw materialı menen tanısıw sabaqları ótıledi. Bunday sabaqlar kóp bolmaydı. Kirisiw sabaqlarınan keyin fakat bir jańa material menen tanısıw sabaqları o'tilishi múmkin, sebebi keyingi sabaqlarda balalarǵa aldınǵı sabaqta málim bolǵan material ushraydı.

Bul sabaqlardıń ózgesheligi sonnda, olardıń xar bir bóleginde balalar ushın jańa material ámeldegi bolıwı kerek. Bul bolsa oqıtıwshı moynına sabaqta balalar ańsat ózlestiretuǵın qızıqlı materiallardı beriw wazıypasın júkleydi.

Jetilistiriw sabaqlarında tiykarǵı wazıypa aldın úyrenilgen shınıǵıwlardı orınlawdı jáne de bekkemlewden ibarat. Bul sabaqlarda itibar shınıǵıwlardı orınlaw texnikasına, kónlikpediń qalıplesiwine karatiladi, háreketleniw ilmiy tájriybe hám kónlikpelerin rawajlanıwlastırıwshı quramalılashtırishlar xamda oynılar qollanıladı.

Aralas sabaqlarda jańa material menen tanıstırıw hám ótilgenlerdi orınlawdı jetilistiriw wazıypaları birge ámelge asırıladi. Bul sabaqlardıń tiykarǵı bóleginde shınıǵıwlardıń bir túrine tán jańa materialdı beriw hám oǵan salıstırǵanda kóprok waqıt ajratıw kerek. Sabaqlardıń qalǵan materialları shınıǵıwlardı jaqsı orınlawǵa erisiw ushın tayarlanadı.

Ekenin aytıw kerek, jańa oqıw materialı balalardan úlken quntı talap etedi, ol sabaqtıń birinshi yarımında beriledi, keyin bolsa ótilgenler tákirarlanadı. Jańa material aldınǵı sabaqta ótilgen shınıǵıwlar tákirarlanǵanınan keyin beriledi. Bunday waqıtta jańa oqıw materialı júklemediń asıp barıwın esapqa alǵan túrde sabaqtaǵı tiykarǵı bólektiń ortasında xam o'tilishi múmkin.

Qadaǵalaw sabaqlarında jumısqa juwmaq yasaladi, oqıwshılardıń bilim, ilmiy tájriybeleri tekseriledi hám baxolanadı. Bunday sabaqlar sherek aqırında ótıledi, lekin olar sherek ortasında xam, jıldıń ekinshi yarımı dawamında xam o'tilishi múmkin. Bul programma bólimlerin shereklerge kaday taksimlash menen boglik. Qadaǵalaw sabaqları aldınan joybarlawtırıladi, oqıwshılar bunnan xabarlı bolıwları hám oǵan úzliksiz tayarlanishlari kerek.

#### **4. 2 Pedagogikalıq analiz ótkeriw stilistikası**

O'mum tálím mekteplerinde dene tárbiyası sabaqların analiz qılıwda tómendegi talaplarǵa itibar beriw kerek.

Dene tárbiyası sabaǵın analiz qılıwdıń úlgili jobası

Sabaqtı ótiw waqtı... .. Sinf... ..

Sabaqtıń túri... .. Sabaqtaǵı oqıwshılar sanı... ..

Sabaq ótetuǵın... .. Analiz alıp baratuǵın... ..

Sabaq wazıypaları :

1... .. 2... .. 3... ..

Pedagogdın sabaqǵa tayarlanıwı

Sabaqǵa tayarlıq degende, birinshiden, sabaq qan spektini yukori dárejede islep chikib, okka kóshiriw hám sabaqtıń muvaffakiyatli ótiwi ushın tikkeley tayarlanıw (sabaqtıń materiallıq-texnikalıqa tárepinen támiyinleniwi hám oqıwshılar, oqıtıwshı járdemshileri, gezekshiler, gruppası baslıqların tayarlaw ) názerde tutıladı.

Sol sebepli analiz kilayotganda kuyidagılarga itibar beriw usınıs etiledi.

1. Sabaq qanspektining muxayyoligi, onıń xar sabaq jumısı rejesine muvofikligi, anıq islep chikilganligi hám tashki kórinisi:

a) dars wazıypalarınıń programma talaplarına muvofikligi, anıqlıǵı, tuwrı kórsetilgenligi, xar táreplemeligi (shuǵıllanatuǵınlardıń xar tárepleme hám uygun rawajlanıwın támiyinlew);

b) qon spekt mazmunında kerekli qurallardıń tuwrı tańlanıwı (sabaqtıń úshew bóleginde shuǵıllanatuǵınlardıń fizikalıq rawajlanıwı hám fizikalıq tayarlıq dárejesine, sabaq wazıypalarına saylanǵan qurallardıń muvofikligi, sabaq bólimlerindegi qurallardıń óz-ara hám shınıǵıw ótkeriletuǵın jaǵdayǵa muvofikligi);

v) shihigiwları mikdorlash hám olardıń izbe-izligi;

g) qon spektning shólkemlestirilgen-metodikalıq kórsetpeleri bóliminde: sabaqtı shólkemlestiriw, ótkeriw metodikası, sharayatları buyicha kanday kórsetpeler berilgen, olardıń tuwrılıǵı, maqsetke muvofikligi, ańlatılıwı hám xokazo mısallar menen tasdiklanadi.

2. Sabaq ótkeriw jayı, oqıw kurolları hám inventarlarınıń tayınlıǵı hám olardıń sanitariya -gigiyena xolati.

3. Oqıtıwshı hám oqıwshılardıń tashki kórinisi.
4. Gezekshi hám gruppа baslıqlarınıń aldınan tayarlıqları.
5. Sabaqlardan azat kilingan yamasa júkleme mikdorlab beriletuǵın (keselligi buyicha) oqıwshılardıǵa sabaqtan aldın beriletuǵın kórsetpeler.

Sabaqtı shólkemlestiriw

Gúzetshi bul bólimde tómendegilerge itibar beriwi kerek:

1. Sabaqtıń waqtında baslanıwı hám tamamlanishi; sabaq bólimleri, ayırım ásbaplarda jumıs orınlaw hám shınıǵıw túrleri ushın taksimlangan waqtınıń maqsetke muvofikligi.

2. Shınıǵıw jayı, bar ásbap -úskenelerden paydalanıw, oqıwshılardı jaylastırıw, saflantırish hám kayta saflanishlarning maqsetke muvofikligi, olardıń tárbiyalıq kiymati.

3. Sabaq bólimlerinde oqıwshılar iskerligin shólkemlestiriw usıllarınıń qollanıwı, maqsetke muvofikligi, olardıń sabaq mazmunına hám wazıypalarına, oqıwshılardıń jasına sáykesligi, sabaq júklemesi hám tıǵızlıǵına tásiri mısallar menen tasdiklanadi.

4. Sabaq bólimlerinde oqıwshılardıń háreket aktivliklerin asırıw ushın kaday metodikalıq usıllardan paydalanilgani, olardıń sabaq wazıypaların sheshiw degi natıyeliligi mısallar menen tasdiklanadi.

5. Sabaqta oqıwshılardan járdemshiler retinde paydalanıwdıń natıyeliligi, olardıń óz wazıypaların orınlawǵa tayarlıqları, dene tárbiyası processinde qawipsizlik koidalariga ámel qılıwları. Pedagogdıń óz járdemshileri jumısların baqlawı hám bahalawı.

Sabaqta qollanılatuǵın qurallardıǵa xarakteristika

1. Sabaqtıń tayarlıq bólegindegi qurallar menen onıń atqaratuǵın funksiyası arasındadı muvofiklik (arnawlı tayarlawshı hám yondashtıruvchi, oqıwshılardı sabaqqa qosıwshı shınıǵıwlardıń bar ekenligi hám júklemedıń jetkilikli bolıwı ).

2. Sabaqtıń tiykarǵı bólegi ushın shınıǵıwlardı tańlaw, shuǵıllanatuǵınlardıń imqon iyatlarını esapqa alıw, ózlestirilip atırǵan materialdıń izbe-izligi, shınıǵıwlardı orınlaw ushın jeńillestirilgen sharayatlar jaratıw, kónlikpe hám ilmiy tájriybelerdı esapqa alıw kerek.

3. Sabaqtıń juwmaqlawshı bólegi ushın qurallar tańlawda tiykarǵı bólekte orınlangan islerdiń qásiyetleri itibarǵa alınǵanı, organizmdiń tikleniwi kanchalik támiyinlengenine itibar beriw kerek.

4. Uyge vazifalari, olardıń tuwrılıǵı hám qásiyetleri, qollanıwına bolǵan tiykarǵı talaplarǵa ámel kilingani, aldınǵı sabaq tapsırıklarini tekseriw kaday ámelge asırılǵanı qadaǵalaw kilinishi kerek.

#### Úyretiw usıllarınıń qollanıwı

1. Oqıtıwshınıń sóylesiw usılın iyelegenligi, maxorati hám odan nátiyjeli paydalanıwı, sabaqta sóylesiw usılınıń kaday formaları qollanildi, olardıń sabaq wazıypalarına hám oqıwshılar qan tingentiga muvofikligi, berilip atırǵan maǵlıwmattıń mazmunlılıǵı (mısallar menen).

2. Sóylesiw usılınıń tásin kúshaytiruvchi metodikalıq usıllardıń qollanıwı (kiyoslash, tákirarlaw, oxang hám xk. mısallar menen).

3. Pedagogdıń ulıwma nutk mádeniyatı (nutkning tuwrılıǵı, baylıǵı, anıqlıǵı, tásirliılıǵı hám xk.).

4. Kórsetpelilik usılın tuwrı ko'llay biliwi (oqıwshılar qan tingentiga, sabaqtıń mazmunı hám anıq wazıypalarına sáykes keletuǵın kórsetpelilik koidalaridan paydalanıw ).

5. Kórsetpelilik usılınıń tásin kúshaytiruvchi metodikalıq usıllardıń qollanıwı (tez, aste hám xk.). Mısallar.

6. Oqıtıwshınıń sóylesiw, kórsetpelilik usılların hám xar qıylı háreketlerdi óz-ara baǵlıqlıqda ko'llay biliwi hám bir waqtınıń ózinde ámelge asıra alıwı, jámaát muxokamasi menen birgelikte aparıwı hám basqalardıń sabaq aldına ko'yılǵan wazıypalardı sheshiwge tásiiri.

7. Sabaqta fizikalıq shınıǵıwlardı ámeliy ózlestiriw usılların pútinliginshe, bólimlerge (bóleklerge) bolıp úyretiw usılların qollawdıń natıyjeliligi (oqıwshılardıń tayınlıǵın, xal etiletuǵın wazıypalardıń, fizikalıq shınıǵıwlardıń qásiyetlerin esapqa alǵan túrde xar bir usıldı qollawdıń ayırıqsha izbe-izligine ámel qılıw mısallar menen tasdiklanadi).

8. Sabaqta fizikalıq shınıǵıwlar texnikası daǵı qátelerdiń aldın alıw hám ońlaw usılların qollaw sapası (usıllardıń kópligi: yondashtiruvchi shınıǵıwlar usılı, tiykarǵı shınıǵıw texnikasın ózgertiw usılı hám xk.).



9. Qátelerdiń aldın alıw hám ońlaw usılın kullash, bunda qáteler sebebin, olardıń qásiyetlerin anıqlaw, yo'kotishni esapqa alıw.

10. Shınıǵıwlar texnikasın úyretiwde qollanılǵan metodikalıq usıllar (mısallar menen).

11. Pedagogning o'quvchilarga bolǵan mámilesi, qatallıǵı, kat'iyatlılıǵı, shıdamlılıǵı, ózin tuta biliwi; odobi, álpayımlıǵı hám oqıwshılardıń sorawlarına xozirjavoblıǵı, olardıń yutuklarını kórsete alıwı, tug'ri baxolay biliwi hám xk.

Fizikalıq qábiletlerdi tárbiyalaw stilistikası

1. Sabaq qismlarida oqıwshılarda tuwrı qáddi-qáwmetti qalıplestiriwge, ońlawǵa hám jetilistiriwge kanday itibar berildi? Baha beriń.

2. Fizikalıq kobiliyatlarni tárbiyalaw jumıslarınıń mazmunı : oqıwshılardıǵa kanday tapsırıklar berildi, dene tárbiyasınıń kanday usılları (kat'iy tártiplestirilgen shınıǵıw usılları, oyın, musobaka usılları, aylanba shınıǵıw usılı hám xk.) qollanildi, olardıń maqsetke muvofiklıǵı hám shuǵıllanatuǵınlardıń qásiyetlerine, sabaq wazıypalarına, sabaq ótkeriw sharayatlarına hám xk. muwapıqlıǵı.

3. Sabaqtaǵı júklemi bahalaw, onıń oqıwshılar qásiyetlerine, sabaq wazıypalarına, sabaq ótkeriw sharayatlarına hám xk. muwapıqlıǵı, júklemediń kolemin hám kúshini boshkarishda qollanılǵan metodikalıq usıllardıń maqsetke muwapıqlıǵı.

4. Dem alıw ushın ajratılǵan waqıt, onıń kaytarilishi hám dawam etiwı.

Pedagogdıń tárbiyalıq jumısları

1. Sabaqtıń túrli bólimlerinde tárbiyalıq wazıypalardı sheshiw ushın kanday tapsırıklar berildi.

2. Oqıwshılardıń akliy, estetik hám mexnat tárbiyası ushın neler kilindi, olar kanday ámelge asırıldı (ıntızamlılıq, doslıq hám o'rtoklik xissiyotlarını tárbiyalaw ; oqıwshılarda mustakillikni, pikirlew aktivligin asırıwǵa karatilgan metodikalıq usıllardı qollaw ; sabaqta mashqalanı sheshiw hám dóretywshilik izertlew ushın sharayatlar jaratıw, shuǵıllanatuǵınlardıń baqlawda hám qátelerdi tuwrılawda, nátiyjelerdi bahalawda katnashishlarını, óz-ara úyretiw hám tárbiyalawdı shólkemlestiriw).

3. Pedagogdıń sinfni boshkara biliwi, oqıwshılarda sanalı munasábetlerdi qalıplestiriwi, olarda fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwǵa kizikish o'ygotishi hám xk.

## Oqıwshılardıń xulqi

1. Oqıwshılardıń sabaqqa waqtında tayarlanishi, olardıń sabaqqa, ayırım tapsırıqlarnı orınlawğa munasábeti.
2. Shaxstıń aktivlik, sanalılıq hám baslamashılıq kórsetiwi.
3. Kórsetilgen nátiyjelerdi baqlawğa, qıyınshılıqlardı jeńiwge bolğan shıdamı.
4. Oqıw -tárbiya jumıslarınıń mazmunı hám nátiyjesinden oqıwshılardıń qanıqısh yamasa qanıqmaslıgı, olardıń xissiy xolati.
5. Oqıwshılardıń bir-birine járdem beriwi, olardıń oqıtıwshına bolğan munasábeti.
6. Gezekshi hám gruppa baslıqlarınıń óz minnetlerin kanday atqarganlıklari, kemshilikleri hám yutuklari.

Sabaqtı ulıwmalastırıw hám juwmaq

Sabaqtıń uyretiwshilik ma`nisi.

Sabaqtıń tárbiyalıq ma`nisi.

Sabaqtıń salamatlandırıw ma`nisi.

Oqıtıwshı iskerliginiń unamlı hám unamsız tárepleri.. Xronometraj ótkeriw stilistikası

Dene tárbiyası sabaqlarında xronometraj sabaqtıń ulıwma hám motor tıgızlıgın anıqlaw maqsetinde alıp barıladı.

Sabaqtıń ulıwma tıgızlıgı dep pedagogikalıq kózqarastan tuwrı paydalanılğan waqtınıń pútkil sabaq dawamındaǵı qatnasına aytıladı.

Sabaqtıń motor tıgızlıgı dep oqıwshılardıń tikkeley háreket iskerligine, shınıǵıw orınlawğa sarplaǵan waqtına aytıladı.

v) dars tıgızlıgınıń tekstte jazılǵan analizi.

Sabaq baslanguncha tekseriwshi xronometraj protokolına sabaq wazıypaların, sonıń menen birge, xar qıylı bólimlerge yamasa sabaq bólimlerine belgilengen waqtın anıqlap alıwı kerek. Onıń ushın tekseriwshi sabaq ótetuǵındıń qan spekti menen tanısıwı shárt.

Pulsometriya ótkeriw stilistikası

Dene tárbiyası sabaqlarında pulsometriya aparıwdan, yaǵnıy tamır urıwın ólshewden tiykarǵı maqset sabaqtaǵı júklemediń oqıwshılar jasına, tayınlıǵına, masho'ulot ótkeriletuǵın jay sharayatına muvofikligini anıqlawdan ibarat.

Pulsometriya maǵlıwmatların tuwrı analiz kila biliw bolsa studentlerge keyinirek óz háreketlerin obiektiv bahalaw, xar bir klass ushın júklemelerdi tuwrı joybarlaw, boshkarish usılların iyelewge járdem beredi.

Gúzetiw sekundomer járdeminde bir oqıwshı ústinde alıp barıladı. Onıń ushın oqıtıwshınıń tapsırıklarını aktiv atqaratuǵın oqıwshı tańlap alınadı. Bul oqıwshı gúzetiw obiekti xakida aldınan oǵoxlantirilishi kerek.

Puls birinshi bar sabaqǵa ko'ng'irok shalınıwına 5 dakika qalǵan de olshenedi. Bunda gúzetshi kuzatiluvchi oqıwshınıń tınısh xolatda, yaǵnıy onıń puls kórsetkishi norma xolatida ekenligine isenim payda etiwi kerek.

" Puls" sózi latinshadan awdarma etilgende " dúmpish" mánisin berip, tamır urıwı, júrek kiskarishi nátiyjesinde qan tamırlarınıń ritmik shayqalıwı, keńeyip-torayishi bolıp esaplanadı.

Puls tiykarlanıp bilektiń ishki maydanında, bilek arteriyası tarawinde anıqlanadı. Onıń ushın tekseriliwshiniń bilek bug'imi kól menen sonday uslanadiki, bas barmaq bilektiń ishinde bolǵanında, boshka barmaqlar menen bolsa onıń júzindegi urib turıwshı bilek arteriyashası paypaslab tapılıp, bir az basıladı. Puls 10 sekund dawamında olshenedi.

### **Qadaǵalaw sorawları**

1. Dene tárbiyası sabaqlarında pulsometriya qanday maqsette ótkeriledi?
2. Dene tárbiyası sabaqlarında pedagogikalıq analiz qanday maqsette ótkeriledi?
3. Dene tárbiyası sabaqlarında xronometraj qanday maqsette ótkeriledi?
4. Ulıwma bilim beriw mekteplerinde dene tárbiyası sabaqların analiz qılıwda qanday talaplarǵa itibar beriw kerek?
5. Sabaqǵa tayarlıq degende neni túsinesiz?

### **Dene tárbiya sabaqlarında xronometraj ótkeriw usılı**

Dene tárbiya sabaqlarında xronometraj sabaqtıń ulıwma hám motor tıǵızlıǵın anıqlaw maqsetinde alıp barıladı.

Sabaqtıń ulıwma tıǵızlıǵı dep pedagogtıń kózqarasınan durıs paydalanılǵan waqıttıń pútin sabaq dawamındaǵı waqıt kólemine aytıladı.

Sabaqtıń motor tıǵızlıǵı dep oqıwshılardıń tikkeliy háreket iskerligine, shınıǵıwdı orınlaw ushın sarıplanǵan waqıttıń pútin bir sabaq dawamındaǵı waqıt kólemine aytıladı.

Xronometrajdan alınǵan maǵlıwmatlar sabaqtıń pedagogikalıq analizin belgili dárejede tereńlestiredi, sebebi hár qıylı iskerlik ushın ketetuǵın waqıttı ratsional sarıplaw múmkinshiligin beredi.

Sabaqtı tekseriwshi xronometrajdıń tómendegi hújjetlerin:

A) xronometrajdıń protokolın;

B) ulıwma hám motor tıǵızlıǵın;

V) sabaq tıǵızlıǵın tekstte jazılǵan analizin alıp barıw kerek.

Sabaq baslanǵanǵa shekem tekseriwshi xronometrajdıń protokolın sabaqtıń wazıypaların, sonday-aq hár qıylı bólimlerge yaki sabaq bólimlerine belgilengen waqıttı anıqlap alıwı kerek. Bunıń ushın tekseriwshi sabaq ótiwshiniń konspekti menen tanısıwı shárt.

Protokoldı alıp barıwda tap sabaq ótiw waqtında onıń tek ǵana eki bólimiyaǵnıy - «oqıwshılardıń jumıs iskerliginiń mazmunı - 2» hám «jumıs iskerliginiń tamam bolıw waqtı - 3» toltırıladı.

Tashkent qalasındaǵı №\_\_\_\_ mekteptiń \_\_\_\_ klasında

Oqıtıwshı \_\_\_\_\_ tárepinen ótkerilgen sabaqta

xronometraj maǵlıwmatların esapqa alıw

Protokolı

\_\_\_\_\_ sáne

baqlanıwshı \_\_\_\_\_

| Sabaqtın bólimleri | Oqıwshılardıń jumıs iskerliginiń mazmunı | Jumıs iskerliginiń tamamlanıw waqtı | Oqıtıwshını tıńlaw, baqlaw | Shınıǵıwdı orınlaw ushın ketken waqt | Shınıǵıw ótkeriw ornın tayarlaw | Gezek kútiw | Oqıtıwshınıń ayıbı menen ketken waqt | Esletpe |
|--------------------|--|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------------------|---------|
|                    |  |                                     |                            |                                      |                                 |             |                                      |         |
|                    |  |                                     |                            |                                      |                                 |             |                                      |         |
|                    |  |                                     |                            |                                      |                                 |             |                                      |         |

Baqlaw dawamında sabaq bir oqıwshınıń ústinen alıp barıladı hám onıń familiyasın protokolǵa jazıw usınıs etiledi.

Ekinshi bólimge pedagog iskerliginiń mazmunı anıq hám shınıǵıwdıń izbe-izligi jazıladı. Máselen: Oqıwshılardı saplaw. Esabat. Oqıtıwshı tárepinen sabaqtıń wazıypaların túsindiriw. Júriw. Shınıǵıwları túsindiriw.

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwları ápiwayı tárizde yaki qısqasha – iyiliw, sekiriw hám t.b. dep jazıladı.

Úshinshi bólimge sekundomer boyınsha hár qanday jumıs iskerliginiń tamam bolıw waqtı jazıladı. Máselen, oqıwshılardıń saplanıwı hám esabatına 2 minut 10 sekund waqt ketse usı jumıs iskerliginiń tusına jazıladı.

Oqıtıwshı tárepinen shınıǵıwları túsindiriwge, kórsetiwge, kórgizbeli qurallardı tayarlawǵa, shınıǵıw ornın tayarlawǵa, oqıwshılardıń shınıǵıwdı orınlawǵa ketken waqıtların anıq etip tiyisli grafanıń tusına jazıladı.

Sabaq tamamlanǵannan keyin xronometraj maǵlıwmatların islep shıǵıw kerek. Bunda hár qanday iskerlikke ketken anıq waqıttı tabıw ushın keyingi sekundomer kórsetken sońǵı waqıttan aldınǵısı alıp taslanıwı shárt.

Shólkemlestiriw ushın bos ketken waqıt yaǵnıy oqıw-tárbiyalıq wazıypalardı sheshiwge baylanıslı bolmaǵan háreketler yaqı waqıttan aldın sabaqtı tamamlaw tártibiniń buzılıwı, inventarlardıń sınıwı, oqıwshınıń sebepsiz jumıs iskerliginen ketip qalıwı nátiyjesinde shınıǵıw waqtında payda bolatuǵın tánepisler – bulardıń hámmesi sabaq procesiniń aqlanbaǵan waqtına kiredi.

Sabaqtıń ulıwma tıǵızlıǵın esaplaǵanda, sabaq ushın ajratılatuǵın 45 minut waqıt 100% dep alınadı. Máselen, pedagogikalıq aqlanǵan waqıtta 42 minut sarıplanǵan bolsa, esap tómendegishe sheshiledi:

$$\begin{aligned} 45 \text{ minut} - 100 \% & \quad 42 \times 100 \\ 42 \text{ minut} - X \% & \quad \text{bunda } X = \frac{42 \times 100}{45} = 93,3 \% \end{aligned}$$

Sabaqtıń ulıwma tıǵızlıǵı 93,3% dan ibarat boladı. Fizikalıq shınıǵıwlardı orınlanatuǵın shınıǵıwlarda motor tıǵızlıq arnawlı kórsetkish bolıp esaplanadı. Máselen, háreketlerdi orınlawǵa 20 minut sarıplanǵan bolsa, esap tómendegishe sheshiledi:

$$\begin{aligned} 45 \text{ minut} - 100 \% & \quad 20 \times 100 \\ 20 \text{ minut} - X \% & \quad \text{bunda } X = \frac{20 \times 100}{45} = 44,4 \% \end{aligned}$$

Sabaqtıń motor tıǵızlıǵı 44,4 % ın quraydı. Sabaqtıń ulıwma hám motor tıǵızlıǵın anıqlaǵannan soń onı analiz etiw kerek. Ulıwma tıǵızlıqtıń eń joqarı bahası 45 minuttıń hámмесin durıs hám anıq qollanıwı. Motor tıǵızlıqtı optimal dárejesi úlken yaqı kishkeneligi menen bir qansha faktorlarǵa jazıw sabaqtı wazıypaǵa, shınıǵıwdı materiallıq tárepinen támiyinlengenligine baylanıslı.

Házirgi waqıtta fizikalıq tárbiya sabaqlarındaǵı optimal tıǵızlıq 4-5-klasslarda 37-47 %, 6-7-klasslarda 50-60%, joqarı klasslarda 70% ın quraw kerek.

Ózin-ózi tekseriw ushın sorawlar.

1. Sabaq degen ne?
2. Komponent degen ne?
3. Sabaqtıń qurılısı degen ne?
4. Fizikalıq tárbiya sabaǵı degen ne?

5. Fizikalıq tárbiya sabağı neshe bólimnen ibarat?
6. Fizikalıq tárbiya sabaqlarında xronometraj degen ne?
7. Fizikalıq tárbiya sabaqlarında pulsometriya degen ne?
8. Fizikalıq tárbiya sabaqlarında pedagogikalıq analiz degen ne?
9. Tálım beriw wazıypaları nelerden ibarat?
10. Sabaqtıń dúzilisi degen tusinikke baha beriń?
11. Dene tárbiyanıń tayarlaw basqıshında neshe minut sarplanadı?
12. Juwmaqlawshı bóliminiń wazıypası ne?

### **Dene tárbiya sabaqlarında pulsometriya ótkeriw usılı**

Dene tárbiya sabaqlarında pulsometriya alıp barıwdan tiykargı maqset, sabaqtağı júklemeni oqıwshılardıń jasına, tayarlığına, shınığıw ótkeriletuđın orınıń jağdayına sáykesligin anıqlawdan ibarat.

Pulsometriya mağlıwmatların durıs analiz ete alıw bolsa, talabalarđa keyinirek óz háreketlerin obyektiv bahalawđa hám hár bir klass ushın júklemelerdi durıs jobalastırıwđa, basqarıw usılların iyelewge járdem beredi.

Baqlaw sekundomer járdeminde bir oqıwshı ústinde alıp barıladı. Bunıń ushın tapsırmalardı aktiv orınlaytuğın oqıwshı tańlap alınadı. Usı oqıwshı baqlaw obykti haqqında aldınan eskertiwi gerek.

Puls birinshi ret sabaqqa qońıraw shalınıwına 5 minut qalđanda ólshenedi. Bunda baqlawshı, baqlanıwshı oqıwshınıń tınısh jağdayda yağnıy onıń puls kórsetkishi normal jağdayda ekenligine isenim payda etiwı gerek.

Puls-latinsha túrtki – tamır urıwı, júrek qısqarıwı nátiyjesinde qan tamırlarınıń ritmikalıq terbelisi, keńeyip-tarayıwı demek.

Puls tiykarınan, bilektiń ishki tárepinde bilek arteriyası oblast anıqlanadı. Bunıń ushın tekseriwshiniń bilegin bilekke ústińgi buwının qol menen solay uslaw gerek, bas barmaq bilektiń eki tárepinde, basqa barmaqlar bolsa onıń júzindegi pulsleniwshi bilek arteriyacınıń terisin ústinen basıp anıqlaydı. Puls 10 sekund dawamında ólshenedi. Tamırdıń urıwın tómendegishe ólshew usınıs etiledi:

1. Eger jumıs ózgesheligi mudamı bolsa, saplanıw, juwırıw ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar hám t.b. hár 3 minutta, 3 minuttan az aralıqta tamır urıwın ólshew maqsetke muwapıq emes, sebebi oqıwshınıń tez tamır urıwın ólshew ushın qatnastırıw, sabaqtaǵı haqıyqıy júklemi anıqlawǵa járdem bermeydi;

2. Hár bir sabaq bólimi tamamlanǵannan soń;

3. Úlken kúshleniwdi talap etetuǵın juwırıw, gimnastika snaryadlarında orınlanatuǵın shınıǵıwlar, juwırıp kelip sekiriw, estafeta basqıshın tamamlaw hám t.b. quramalı shınıǵıwlardı orınlaǵannan soń.

Alınǵan maǵlıwmatlardı esaplawda 10 sekundtaǵı tamır urıwınıń nátiyjesin altıǵa kóbeytip, protokoldıń besinshi grafasına, altınshı grafaǵa pulstıń 1 payızda ózgeriwi jazıladı. Bul tómendegishe ámelge asırıladı. Dáslepki jaǵdayda ólshengen puls 100 % dep alınadı. Ekinshi mártebe ólshengen pulstıń dáslepkesine qaraǵanda neshe payızǵa kóbeygenin anıqlaw ushın proporciya dúzilip, islenedi. Máselen, protokoldaǵı tınısh jaǵdayda ólshengen puls 1 minutta 90 márte, ekinshisi - 103 márte bolsın.

Soǵan qarap proporciya dúziledi:

$$90 - 100 \% \quad 103 \times 100$$
$$103 - X \quad X = \frac{103 \times 100}{90} = 114,4 \%$$

Úshinshisi - 108 márte, jáne proporciya dúzemiz:

$$108 \times 100$$
$$90 - 100 \% \quad X = \frac{108 \times 100}{90} = 120 \% \text{ hám t.b.}$$

Joqarıdaǵı wazıypalar orınlanǵannan soń alınǵan maǵlıwmatlar tiykarında tamır urıwınıń qıysıq sızıq grafigi dúziledi.

Joqarıdaǵı hújjetlerge tiykarlanıp, aqırında sabaqtaǵı awırılıqtıń jazba analizi orınlanadı. Bunda tómendegiler anıqlanıuı kerek:

Sabaqtıń wazıypaları, sabaqtıń túri, oqıwshılardıń sabaqqa shekem bolǵan iskerligi. Sabaq dawamında tamır urıwınıń ózgeriwi hám onıń sebepleri, sabaqtıń ayırım hám pútin sabaq dawamındaǵı awırılıqtıń maqsetke muwapıqlıǵı. Sabaqtıń aqırında tamır urıwınıń sanı hám onıń fizikalıq sabaqtan keyin 5 minut dawamında tikleniwi. Analiz juwmaǵında



baqlawshı oqıwshılardı sabaqtaǵı júklemesi boyınsha óziniń pikirlerin, usınısların jazıwı kerek.

Tamır urıwın ólshew protokoli, tamır urıwınıń qıysıq sızıq grafigi hám alınǵan maǵlıwmatlardıń analizi qosılıp, bir pútin hújjetti quraydı.

Tolıq tamamlanǵan hújjet baqlawshı tárepinen imzalanadı ham sabaqtı ótken oqıtıwshıǵa tanısıp shıǵıw ushın beriledi. Ol óz gezeginde hújjet penen tanısıp, óziniń pikirlerin bildiredi hám hújjetke imza qoyadı.

Ózin-ózi tekseriw ushın sorawlar.

1. Sabaq degen ne?
2. Komponent degen ne?
3. Sabaqtıń qurılısı degen ne?
4. Fizikalıq tárbiya sabaǵı degen ne?
5. Fizikalıq tárbiya sabaǵı neshe bólimnen ibarat?
6. Fizikalıq tárbiya sabaqlarında xronometraj degen ne?
7. Fizikalıq tárbiya sabaqlarında pulsometriya degen ne?
8. Fizikalıq tárbiya sabaqlarında pedagogikalıq analiz degen ne?
9. Tálim beriw wazıypaları nelerden ibarat?
10. Sabaqtıń dúzilisi degen tusinikke baha beriń?
11. Dene tárbiyanıń tayarlaw basqıshında neshe minut sarplanadı?
12. Juwmaqlawshı bóliminiń wazıypası ne?

## IV.KEYSLAR

### **1-keysushintema**

Dene mádeniyatınıń sociallıq hádiyse hám onıń jámiyet hám shaxs mádeniyatınıń bir bólegi sıpatında qalıplesiwi

### **2-keysushintema**

Dene mádeniyatınıń sociallıq áhmiyeti

### **3-keysushintema**

Fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwınıń fiziologiyalıq mexanizmleri.

### **4-keysushintema**

JOolarında galaba sport, dene tárbiya hám dem alıw is-ilajları formaları

### **5-keysushintema**

Fizikalıq sapalardı rawajlandırıw

## GLOSSARIY:

| Atama                         | qaraqalpaqsha  | Ingliz tilinde   |
|-------------------------------|--|--|
| <b>Fizikaliq shihigiwlar</b>  | Arnawlı saylangan hám fizikalıqtarbiya wazıypaların sheshiw maqsetinde ótkeriletuǵın háreket túsiniledi  | It is a conscious activity that is carried out with a view to solving specifically chosen and physical tasks   |
| <b>Ameliy shihigiwlar</b>     | Júriw, juwiriw, ılaqtırıw, tirmashibchiqish, asıpo'tiw, emaklabo'tish, teń salmaqlılıq saklash, tosıqlardan asıp ótiw hám basqalar.  | walking, running, throwing, climbing, climbing, crawling, balancing, overcoming obstacles, and more.   |
| <b>Fizikaliq rivojlanish</b>  | Adamorganizminiń tábiyyiprocesinátıyjesindeformahám wazıypanıń biologiyalıq ózgeriwi.  | Biological change of shape and function as a result of the natural process of the human body.  |
| <b>Fizikaliq tayyorgarlik</b> | Sawlıqtı bekkemlewge, háreket sapalarınrawajlandırıwǵa, Organizmniń ulıwmaıwqábiletinasırıwǵa qaratilǵan pedagogikalıqprocess.   | Pedagogical process aimed at strengthening health, developing quality of the body, increasing the overall work ability of the organism.  |
| <b>Fizikaliq tarbiya</b>      | Pedagogikalıqprocessbolıp, adamorganizminimorfologiyalıqvaf unksionalxolatini, ro'xiyhámshıdamlılıqtáreplerinitarbiyalab, bilim, kónlikpe, ilmiytájriybesapalarınjaqsılawǵa, mexnatvatanqorǵawındayukorinát iyjelergeerishishgakaratilgan. | It is a pedagogical process aimed at educating the morphological and functional state of the organism, the spiritual and the willpower of the organism, the improvement of knowledge, skills, qualifications, achieving high results in labor and defense of the Homeland. |
| <b>Fizikaliq madaniyat</b>    | Jámiyet vashaxsulıwmamádeniyatınıń strukturalıqbólegi, adamlardıń sawlıǵınbekkemlewge, fizikalıqqábiletlerinrawajlandırıwǵak aratilgansocialiskerliktúri.  | Acomponentofthegeneralculture ofthecommunityandthepersonisatypeofsocialactivityaimedatstrengthening people's health and developing their physical abilities.   |
| <b>Fizikaliq yuk</b>          | Shuǵıllanatuǵınlar organizmine Fizikaliq shihigiwlarni málim norması.  | The body of competitors is a known standard of physical exercise.  |
| <b>Sap</b>                    | Qatarda birgelikte atqarılatuǵın,  | Efforts to promote   |

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| <b>shihigiwlari</b> | shuǵıllanǵanda uyushqoqlık va intızamdı, jámáát bolıp háreket qılıw ilmiy tájriybelerin, qáddi qáwmetin sonıń menen birge ritm hám pát xissini tárbiyalawǵa járdemlesetuǵın háreketler.                                     | the harmoniousness and discipline, the teamwork skills, the groom as well as the rhythm and the sense of pace when combined together in the process.                          |
| <b>Sport zal</b>    | Sport, fizikalıq shihigiwlari menen shuǵıllanıw ushın hám bir yamasa birnechta sport túri buyichamusobakalar ótkeriwuchunmuljallangan ústi yopik jay.   | Itisaclosedbuildingdesignedforsports, physicalexercisesandoneormore sportsevents.   |
| <b>Tajiriybe</b>    | Avtomatlasqan, ádetdegi arnawlı bir usıl menen bexato atqarılatuǵın háreket bolıp tabıladı.   | It is an automated, usually action with definetemethod.   |
| <b>Olimpiada</b>    | Zamanagóy eń iri xalıq aralıq kompleksli sport jarısları  | Modern, the largest international sport competitions  |
| <b>Stadion</b>      | Tamashagóylar ushın tribunalar menen oralǵan, gimnastika hám sport oyınları ushın maydanlar, sport yadroları (futbol maydanı, juwırıw yulkalari, atıw hám sekrew ushın maydanlar ) uz ishine alǵan, kompleks sport imaratı. | A complex sports facility, surrounded by stands for spectators, including gymnastics and sports grounds, sports nets (football fields, runways, throw and jump).              |
| <b>Taktika</b>      | Bellashuvlar hám musobakalarda júzege kelgen arnawlı bir jaǵdaylarda rakib qásiyetlerin esapqa alǵan túrde texnikalıq shıdamlılıq hám fizikalıq imqon iyatlardanmoxironafoydalanish bolıp tabıladı.                         | Competitive use of technical will and physical capabilities, taking into account the opponent's specificity in certain situations occurring in competitions and competitions. |
| <b>Texnika</b>      | Sportshınıń jeńiske erisiw ushın qollanılatuǵın, koidalarda ruxsat berilgen háreketleri jıyındısı bolıp tabıladı.   | The sum total of allowed actions in the rules applicable to the achievement of the athlete.   |
| <b>Usul</b>         | Sportshınıń jeńiske yamasa rakib ústinen ústinlikke erisiw ushın hújimkinayotgansportchixolatinimaydonga  | An athlete's action to change the situation of the attacking athlete to the field to win or overcome the opponent.  |

## **Ádebiyatlardizimi**

### **I. ÓzbekistanRespublikasıPrezidentiniúmiynetleri**

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O’zbekiston”, 2017. – 488 b.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo’limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko’taramiz. 1-jild. – T.: “O’zbekiston”, 2017. – 592 b.
3. Mirziyoev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. T.: “O’zbekiston”, 2018. – 507 b.
4. Mirziyoev Sh.M. Niyati ulug’ xalqning ishi ham ulug’, hayoti yorug’ va kelajagi farovon bo’ladi. 3-jild.– T.: “O’zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild.– T.: “O’zbekiston”, 2020. – 400 b.

### **II. Normativ-huquqiy hujjatlar**

6. O’zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O’zbekiston, 2018.
7. O’zbekiston Respublikasining «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar to’g’risida»gi Qonunining yangi tahriri. T.: Adolat, 1998.
8. O’zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrda qabul qilingan “Ta’lim to’g’risida”gi O’RQ-637-sonli Qonuni.
9. O’zbekiston Respublikasining “Korruptsiyaga qarshi kurashish to’g’risida”gi Qonuni.
10. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyun “Oliy ta’lim muasasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PF-4732-sonli Farmoni.
11. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevral “O’zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo’yicha Hareketlar strategiyasi to’g’risida”gi 4947-sonli Farmoni.

12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 aprel "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli Qarori.
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 27 iyul "Oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3151-sonli Qarori.
14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentyabr "2019-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5544-sonli Farmoni.
15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 may "O'zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5729-son Farmoni.
16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyun "2019-2023 yillarda Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetida talab yuqori bo'lgan malakali kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va ilmiy salohiyatini rivojlantiri chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4358-sonli Qarori.
17. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgust "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi PF-5789-sonli Farmoni.
18. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabr "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmoni.
19. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentyabr "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli Qarori
20. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 sentyabrdagi "Diniy-

ma'rifiy soha faoliyatini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 4436-sonli Qarori

## I. Arnawhládebiyatlar

- 1.Salomov S.R. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va uslubiyati 1 - jild. - T.: ITA -PRESS, 2015
- 2.SalomovS.R., Sharipov K.A. Fizikaliqtarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2 - jild. - T.:ITA - PRESS, 2015.
- 3.Azizov N.N. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.:ITA - PRESS,2014.
- 4.Rahmonov P.F. Fizikaliq tarbiya o'qituvchisining faoliyati. -T.: ITA - PRESS,2016.
- 5.Tulenova X., Xujayev P., Xujayeva M., Meliyev X. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va metodikasi (1 qism). - T.: Iqtisod-moliya, 2012.
- 6.Tulenova X, Xujayev P, Xujayeva M, Abdullayev D. Fizikaliq tarbiya nazariyasi va metodikasi (2 qism). - T.: Iqtisod-moliya, 2012.
- 7.Arslonov Q.P, Abdullayev Sh.D, IbragimovM.B. Fizikaliq madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish.- T.: Durdon, 2016.
- 8.Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Fizikaliq madaniyat nazariyasi va metodikasi. -T.: Navruz, 2018.
- 9.Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. -T.: ITA – PRESS,2015.
- 10.F. Xo'jayev, T. Usmanxo'jayev. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996.
- 11.A. Abdullayev. Fizikaliq tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
- 12.X.Rafiyev "Fizikaliq madaniyat atamalarining ruscha-o'zbekcha lug'ati" Samarqand-2016.
- 13.Tursunov U., «Fizikaliq tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.
14. Rafiyev H.T, Axmedov J.Q. Fizikaliq tarbiya vositalaridan biri,tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlarida "Yer"ning o'rni xususida. Zamonaviy ta'lim-tarbiya tizimida jismoniy tarbiya va sport muammolari.Chirchiq-2020y.

## II. Internetsaytlar

1. Boshilmiy-metodikmarkaz:[www.bimm.uz](http://www.bimm.uz)
2. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)
3. WzbekistonRespublikasiPrezidentiningrasmiysayti:  
[www.gov.uz](http://www.gov.uz)33.[www.qqliterature.uz](http://www.qqliterature.uz).
34. [www.karakalpak.vestnik.uz](http://www.karakalpak.vestnik.uz).
35. [www.aknuk.uz](http://www.aknuk.uz).
36. [www.ilmhamjamiyet.uz](http://www.ilmhamjamiyet.uz).
37. [www.charqyuldizi.uz](http://www.charqyuldizi.uz).
38. [www.jahonadabiyoti.uz](http://www.jahonadabiyoti.uz).