

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. -М.: «ФиС», 1991. –С. 544.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1988. –С.192.
4. Керимов Ф.А. «Курашга тушаман». –Тошкент: 1990.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада ёш курашчиларнинг тезкорлик сифатларини такомиллаштириш йўллари қўрилган. Чарчаш, жисмоний юклама, тикланиш, шахсий гигиена ва бошқаларнинг айрим параметрлари алоҳида кўрсатилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается характеристика совершенствования качеств быстроты юных курашистов. Выделяются отдельные значения таких параметров, как утомляемость, физическая нагрузка и разгрузка, восстановление, личная гигиена и другие.

SUMMARY

The article deals with the pedagogical characteristics of the development of physical abilities of young fighters. There have been distinguished the meanings of such parameters as tiredness, physical loading and unloading, personal hygiene and others.

ӨСПИРИМЛЕР ХАМ БАЛАЛАРДЫҢ ХӘР ТӘРӘПЛЕМЕ РАҶАЖЛАНЫҰЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНЫҢ МАҚСЕТИ ХАМ ҰАЗЫЙПАЛАРЫ

С.М.Тойлибаев – ассистент оқытушы

Д.Б. Кеңесбаева – Дене мәдениеті факультетінің 2-курс студенті

Әжінияз атындағы Нөкіс мәмлекетлік педагогикалық институты

Таянч сўзлар: ўсмирлар ва болаларнинг ҳар томонлама ривожланиши, манъавий-ахлоқий тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбиянинг вазифалари, кучни ривожлантириш, тезликни ривожлантириш, чидамликни ривожлантириш.

Ключевые слова: всестороннее развитие детей и подростков, духовное воспитание, физическое развитие, задачи физического воспитания, развитие силы, развитие скорости, развитие выносливости.

Key words: all-round development of children and teenagers, spiritual education, physical development, problems of physical training, development of force, development of speed, endurance development.

Өспиримлер хам балалардың хәр тәрәплеме раҷажланыўында дене тәрбиясының атқаратуғын хызмети социаллық система сыпатында балалардың физикалық раҷажланыўын жетилистириўди тәмийинлеўде жәмийеттиң мақсетин иске асырыў болып табылады. Бунда тийкарғы мақсети улыўма тәрбияның мақсетиңе муўапық денеси хәр тәрәплеме жетилискен, руўхый жактан бай, ўатанын сүйиўши келешек әўладларды тәрбиялаў болып есапланады. Усындай хәр тәрәплеме раҷажланған кәмил жаслар елимиздин экономикасы хам мәдениетин, қала берсе, жәмийеттиң барлық кубылыслары ушын хызмет етеди. Усының нәтийжесинде, балалардың денсаўлығы, дене таярлығы, дәретиўшилиқ искерлиги раҷажланады.

Физикалық жетилистириў деп, денсаўлығы, хәр тәрәплеме дене таярлығы күшли, жәмийетте мийнет хам әскерий хызметтиң талапларына толық жуўап беретугын, хәр тәрәплеме раҷажланған балаларға айтылады.

Дене тәрбиясы хам спорт процесинде балалардың дене тәрбиясын шөлкемлестириўдеги хәр тәрәплеме раҷажландырыўда дене тәрбиясының мақсети улыўма ўазыйпаның ишинен анықланады. Ўазыйпа – бул белгиленген бағдарламалық мақсетти иске асырыў [1]. Дене тәрбиясының мақсетиниң мазмуны хәр қыйлы ўазыйпаларға ажыралған түрде иске асырылады. Дене тәрбияның өзгешелиги хам басқа тәрбиялар менен байланысын есапқа алып, тийкарынан үш ўазыйпаны анықлайды. Бул ўазыйпа-дене сапасының хәр тәрәплеме раҷажланыўын тәмийинлеў, дене уқыбын тәрбиялаў, дене дүзилисин жетилистириў, ден саўлықты беккемлеў хам көп жыллық мийнет искерлигин сақлаў. Дене тәрбия системасы өзиниң ўазыйпасын төмендегише иске асырады: жеке адамның өзгешелиги сәйкес турмысқа зәрүр дене сапасын раҷажландырыў, әсиресе күш, тезлик, координациялық уқыбын, шыдамлылығын жетилистириў. Бул сапалар балалардың дене мүмкиншилигин анықлайды.

Физикалық сапасын тәрбиялаў тийкарында балалардың дене дүзилисин жетилистириў ўазыйпасы шешилиди. Дене дүзилисиниң жетилисиўи белгили

муғдарда денениң функциясының жетилисиўин анықлайды [2]. Демек, дене функциясының раҷажланыўы денсаўлықтың тийкары болып есапланады.

Арнаўлы билим бериў ўазыйпасы. Бул ўазыйпаға турмыста зәрүрли уқып хам көнлигиўдин қәлиплесиўи, соның менен бирге спорт тараўы бойынша арнаўлы билимлер киреди. Дене таярлығына ийе болыў ушын дене сапасын раҷажландырыў жеткиликсиз, соның ушын саналы түрде уқып хам көнлигиўди раҷажландырыў талап етиледі. Хәрәкет искерлигин ислеў нәтийжесинде көнлигиўдин қурамалы түрлери жетилистириледі. Дене тәрбиясы хам спорт процесинде балалардың дене тәрбиясын шөлкемлестириўдеги хәр тәрәплеме раҷажландырыўда дене тәрбиясының барлық басқышларда билим бериў ўазыйпасы хәрәкет тәжирийбесиниң артыўы нәтийжесинде көнлигиўдин қурамалы түрлерин саналы ислеў арқалы шешилиди.

Хәр қыйлы, көп муғдарда уқып хам көнлигиўдин топланыўы жаңа уқып хам көнлигиўдин қәлиплесиўине жәрдемін тийгизеди. Дене тәрбиясы бойынша билим бериў нәтийжесинде өзиниң дене мүмкиншилигин турмыста пайдаланыўға үйретеди. Соның менен бирге, дене тәрбиясының жеке бала ушын хам жәмийет ушын әхмийетин түсиндиреди хам дене мәдениетиниң өзін таярлаў ушын пайдаланыўға үйретеди. Жеке баланың қәлиплесиў ўазыйпасы:

дене тәрбиясы баланың әдеп-иқрамлық сапасын, минез-құлқын таярлаўда үлкен әхмийетке ийе [3]. Баланың дене таярлығы дене тәрбиясы арқалы иске асырылады хам жәмийет ушын хызмет етиўге таярлайды. Хәр бир сабақ даўамында денсаўлықты беккемлеў, билим бериў хам улыўма тәрбиялық ўазыйпалары иске асырылады. Дене шынығыўларын орыналаў арқалы баланың дене раҷажланыўына тәсир жасалады. Дене тәрбияның хәр қыйлы илажларын пайдаланыў арқалы балалардың ақыл, мийнет уқыбы қәлиплеседи.

Спорт таярлығының мақсети, хәр бир баланың техника-тактикалық, дене хам психологиялық таярлық дәрәжесиниң максимал мүмкиншиликлерге

жетилисиўи болып есапланады. Хәр бир спорт түриниң қәнигелигине дерекли, жарыс бабындағы жоқары нәтийжеликке ерисиў болып табылады [4]. Спорт таярлығының мақсети, демократиялық тәрбияның улыўма мақсетлеринен келип шығады хәм органикалық жақтан байланыста болады.

Таярлық процесинде шешилетуғын тийкарғы ўазыйпалар төмендегише:

- таңлап алынған спорт түриниң техника хәм тактикасын өзлиестирип алыў;
- қозғалыс ис-хәрекети санасын организмниң функционал системасы мүмкиншиликлериниң раўажланыўын керекли дәрежеде жеткерип берий;
- руўхый хәм жигерлик саналарын тәрбиялаў;
- жигерли дәрежеде арнаўлы психикалық таярлық пенен тәмийинлеў;
- таярлық хәм жарыс искерлигиниң нәтийжели болыўы ушын теориялық билимлерди хәм әмелий тәжирийбелерди өзлиестириў;
- жарыс искерлигинде спортшыларды хәр тәрәплеме таярлаў хәм комплексли түрде жетилистириў. Бул көрсетилген ўазыйпалардың улыўма көриниси, спорт таярлығының тийкарғы бағытын анықлайды хәм хәр бир анық ўазыйпа таярлық бөлими менен байланыслы.

Дене тәрбиясы хәм спорт процесинде балалардың дене тәрбиясын шөлкемлестириўдеги хәр тәрәплеме раўажландырыўда дене тәрбиясында техниканы жетилистириў ўазыйпаларына [5]:

- спорт техникасы ҳаққындағы түсиникти пайда етиў;
- жетерли дәрежеде уқып хәм тәжирийбеге ийе болыў;
- спорт техникасының динамикалық хәм кинематикалық параметрлерин өзгертиў жолы менен жетилистириў;
- таза әмеллерди хәм элементлерди үйрениў.
- Техникалық жетилистириў ўазыйпасына:

Енди болатуғын жарыстың әҳмийетлигин болжап анализлеў, қарсыласлардың қурамын хәм болажақ жарыстың оптимал техникасын ислеп шығыў, соның менен бирге хәмме ўақытта анық бир спортшы ушын ең қолайлы техникалық схемаларды жетилистирип берий керек. Болажақ жарыстың әҳмийетлигине, спортшылардың функционал жағдайына, жарыс искерлигиниң барысына қарап, моделлестириў жолы менен оптимал вариантларды ислеп шығыў керек.

Соның менен бирге, ситуациялық жағдайларға байланыслы техникалық шешимлердиң вариантвилги (орын алмасыў) менен тәмийинлеў керек. Дене тәрбиясы хәм спорт процесинде спорттың техникасы хәм тактикасы бойынша арнаўлы билимлерди ийелеў керек. Дене таярлық процесинде балаларда, функционал системаның мүмкиншилик дәрежесин жоқарылатыў керек. Қозғалыс ис-хәрекетин сапаларын раўажландырыў, күшти, шаққанлықты, ийкемдилікти, координациялық уқыптылықты хәм жарыс пайытында усы дене сапаларды шығарып хәм жетилистирип билиўи керек.

Психологиялық таярлаў процесинде жигерликти хәм балалардың арнаўлы психикалық хызметин тәрбиялап жетилистириўи керек, таярлық хәм жарыс пайытында өзиниң психикалық жағдайларын басқарып билиўи тийис ўазыйпалардың бөлек топарлары интеграция менен байланыслы.

Дене тәрбиясы хәм спорт процесинде балалардың дене тәрбиясын шөлкемлестириўдеги хәр тәрәплеме раўажландырыўда уқыптарды жыйналған билим хәм тәжирийбелерди таярлықтың хәр түрли байланысларын биргеликте толық бир жерге жәмлеп билиўи керек.

Көп жыллық таярлықтың нәтийжесине, ўазыйпаның түрине, спорт шеберлигиниң дәрежесине, денсаўлығының жағдайына байланыслы балалардың ўазыйпалары бир жерге жәмленип тутасады хәм анықлықлар киргизиледи.

Әдебиятлар

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. -М.: Академия, 2003.
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб пособие для студ. пед. вузов и универ.- М.: 2001.
3. Ноткина Н.А. Физическая культура. – Санкт-Петербург: «Питер», 2004.
4. Осокина Т. И. Физическая культура. - М.: Академия, 2005.
5. Романенко М.И. Физкультура. – Киев: 2008.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада балалар ва ўсмирларнинг ҳар томонлама ривожланишида жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазибалари тўғрисида айтилган. Шунинг билан жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда барча тарбиявий ва таълим беришдаги ютуқ ва камчиликлар ҳисобга олинган.

РЕЗЮМЕ

В статье говорится о целях и задачах физического воспитания для всестороннего развития детей и подростков. При этом указаны все необходимые воспитательные и образовательные составляющие при занятиях физическим воспитанием и спортом.

SUMMARY

In the article it is told about the purposes and problems of physical training for all-round development of children and teenagers. At the same time all necessary upbringing and educational components at occupations by physical training and sport have been distinguished.