

DENE TÁRBIYASI OQITWSHILARINIŇ KÁSIBIY TAYARLIĞIN

RAWAJLANDIRIW METODLARI

Xalmuratov Miyirbek Tajetdinovich

Berdaq Atındağı Qaraqalpaq Mámleketlik Universiteti.

Dene Mádeniyati Teoryasi hám Metodikasi kafedrası oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15009886>

Annotatsiya. Ol oqıwshılar muğallimniñ teoriyalıq maǵlıwmatlardı bayanlawın, hár shınıǵıwdıń organizmge qalay tásir etetuǵınlıǵın, oyın qaǵıydaları, dene sapaların rawajlandırıw metodikasi tuwralı túsindirgen sózlerin tıńlawları kerek. Muğallimniñ oyın dawamında tallawın túsiniwleri, sabaq dawamındaǵı shınıǵıw texnikasın kóriwi, balalardıń shınıǵıw orınlawların baqlawları kerek. Olar bos otırmay muğallimniñ sorawlarına juwap beriwi, sabaq ótkizetuǵın orındı tayarlawǵa járdemlesiwi, tóreshi bolıwı kerek. Bul ilajlar sabaqtan bosatılǵan oqıwshılardıń oqıw programması menen ótilip atırǵan sabaqlardıń materialların tolıq bilip otırıwlarına járdemlesedi, oqıwshılardıń bos jürip, tártip buzıwlarına jol bermeydi.

Tayanish sózler: tárbiyalaw wazıypalarının maqseti, Muğallim mektep programmasında, bilim beriw wazıypasınıń maqseti, Muğallim hár wazıypanı orınlaw ushın sport tūriniń tiykarǵı shınıǵıwlarının texnikasın úyretiwge.

Sabaqtıń oydaǵıday ótiwi muğallimniñ jaqsı tayarlıǵına baylanıslı. Tayarlıq tómendegidey is-háreketler arqalı orınlanadı.

Sabaqtıń wazıypasın anıqlaw. Dene tárbiyası metodında barlıq sabaqlardıń wazıypaları baǵdarına baylanıslı bilim beriw, sawallandıırıw hám tárbiyalaw dep úsh toparǵa bólinedi:

-bilim beriw wazıypasınıń maqseti – oqıwshılardı bilim beriw, shınıǵıwları epshillik penen, kónlikpe menen orınlawǵa, olardı ómirde qollanıp biliwge úyretiw;

-sawallandıırıw wazıypalarının maqseti – dene tárbiyası shınıǵıwlarının sabaq waqtında oqıwshı organizmine sawallandıırıw tásirin tiygiziwine qolaylı sharayat jaratıw;

-tárbiyalaw wazıypalarının maqseti – oqıwshılardıń adamgershilik hám jigerlilik qásietlerine dene tárbiyası shınıǵıwlarının járdemi menen tásir etiw.

Usı wazıypalardı basshılıqqa alıp, hár sabaqqa jeke minnetler qoyıladı. Ol wazıypalar sabaq ótkiziletuǵın waqıttaǵı shereklik joba - kestege, sport tūrine baylanıslı alınadı. Sabaq qızıqlı, mazmunlı bolıwı ushın qurastırılǵan tūrde shólkemlestirilip, bir sabaq waqtında shınıǵıw texnikasın úyreniw, ótken sabaqlarda úyrengen shınıǵıwlar texnikaların jetilistiriw, bir dene sapasın rawajlandırıw sıyaqlı wazıypalar kompleksli orınlansa maqsetke muwapıq boladı.

Mısalı:

- tómengi juwırıw texnikasın òyretiw;
- juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw texnikasın jetilistiriw;
- dene sapasın – tezlikti rawajlandırıw.

Qoyılğan wazıypalardı orınlaw jolların tańlaw. Muǵallım hár wazıypanı orınlaw ushın sport tırınıń tiykarǵı shınıǵıwlarınń texnikasın òyretiwge, jetilistiriwge ayrıqsha tayarlıq kerek, sùwretlew shınıǵıwlarına kewil bóliwi kerek. Ol shınıǵıwlardı orınladıw ushın dene tárbiyası metodların, usılların nátiyjeli qollanıw biliw sheberligi menen iskerligin òyreniwi kerek.

Metodikalıq-shólkemlestiriw ilajların belgilewde muǵallım oqıwshılardıń háreketlerin nátiyjeli shólkemlestiriw tırleri menen metodların tańlaydı. Olardıń turatuǵın, otıratuǵın orınların, háreket jolların belgileydi. Snaryadlardı ornalastırıw, jıynaw jolların, saqlandıırıw metodların kórsetedi.

Joba-konspekt jazıw. Sabaqtıń joba-konspekti ulıwma qabıllanǵan úlgi boyınsha, oqıwshı dápteriniń eki betine jazıladı. Jobanıń tórt baǵanası durıs, sawatlı jazılıp, tolıq toltırılıwı kerek.

Konspektte kórsetilgen shınıǵıwlar, metodikalıq kórsetpeler qısqa, anıq, túsiniikli jazılǵanı durıs.

Qozǵalısh-háreket tayarlıǵı. Muǵallım mektep programmasında ushırasatuǵın barlıq shınıǵıwlardı kórsete alıwı kerek. Sonlıqtan da muǵallım sabaqta òyretetuǵın shınıǵıwlardı tákirarlap, óz mǘmkinshiligin hámiyshe tekserip barıwı, waqtı waqtı menen ózi shuǵullanıp turıwı kerek.

Teoriyalıq bilimlerde beriwge tayarlıǵı. Muǵallım oqıwshılardıǵa beriletuǵın teoriyalıq bilimdi jaqsı biliwi menen birge, sheshenlik penen sóyley alıwı da kerek (bayanlaw, komanda beriw, tallaw jasaw t.b.).

Sabaqtı materiallıq tárepinen támiyinlew. Kerek ásbap-úskelerdi tayarlaw, shınıǵıwlardı òyretiw jolların texnikalıq qurallar menen támiyinlew, sabaqtı sport snaryadları menen tolıq támiyinlew t.b.

Kómekshilerdi tayarlaw. Tóreshiler menen, komanda kapitanları menen, sport qanıgelikleri menen turaqlı jumıs islew. Náwbetshilerdi tayarlaw. Muǵallımniń hár bir kómekshisi óziniń wazıypasın jaqsı biliwi hám dál waqtında orınlawı kerek. Ustaz hár bir sabaq aldında olardıǵa kórsetpe beredi, shınıǵıwdı durıs orınlawdı tapsıradı, saqlanıw metodikasın òyretedi.

Sabaqtan bosatılǵan oqıwshılar menen orınlanatuǵın jumıslardı shólkemlestiriw ilajları.

Ol oqıwshılar muǵallımniń teoriyalıq maǵlıwmatlardı bayanlawın, hár shınıǵıwdıń organizmge qalay tásir etetuǵınlıǵın, oyın qaǵıydaları, dene sapaların rawajlandırıw metodikası tuwralı túsindirgen sózlerin tıńlawları kerek.

Muğallimniñ oyın dawamında tallawın túsiniwleri, sabaq dawamındaǵı shınıǵıw texnikasın kóriwi, balalardıń shınıǵıw orınlawların baqlawları kerek. Olar bos otırmay muğallimniñ sorawlarına juwap beriwi, sabaq ótkizetuǵın orındı tayarlawǵa járdemlesiwi, tóreshi bolıwı kerek. Bul ilajlar sabaqtan bosatılǵan oqıwshılardıń oqıw programması menen ótilip atırǵan sabaqlardıń materialların tolıq bilip otırıwlarına járdemlesedi, oqıwshılardıń bos jürip, tártip buzıwlarına jol bermeydi.

Oqıwshılardıń qozǵalısh-háreketlerin shólkemlestiriw metodları. Oqıw dawamında basqarıw hızmetin orınlay otırıp, muğallim oqıwshılardıń sabaqqa aktiv qatnasıwına, shınıǵıw texnikasın durıs úyreniwine barlıq sharayat jaratıp beriwi kerek. Usı maqset penen hár túrli oqıw jumısların shólkemlestiriw metodları qollanıladı. Olar: toparlıq, daralıq, aynalmalı, frontallıq metodlar bolıp bólinedi. Hár bir metodtıń ózine tán hár qıylı birge qollanılatuǵın jolları boladı.

Frontal metod waqtında shuǵullanıwshılardıń bári bir mezgilde, bir tapsırmanı orınladı.

Oqıwshılardı jańa oqıw materialları menen tanıstırǵanda, basqalardıń járdimi kerek bolmaytuǵın ápiwayı shınıǵıwları úyrengende, jaqsı úyrenen háreketi jetilistirgende usı metod qollanıladı.

Oqıwshıǵa qozǵalısh-háreketi kóp orınladı, sabaq tıǵızlıǵın joqarılatıp biliw mümkinshiligi frontal metodtıń bahasın arttıradı. Frontal metodtıń tiykargı variantları: shınıǵıwları tapsırmanı bir waqıtta bárinin birge orınladı, shınıǵıwları gezeklesip orınladı, shınıǵıwları almasıw menen orınladı:

-bir waqıtta orınlaw waqtında barlıq oqıwshılar bir shınıǵıwdı sanaq boyınsha, muzıka sesti menen orınladı;

-dene tárbiyası shınıǵıwların gezeklesip orınlawda ekiden, úshen ózara járdemlesip, ózara bahalaw túrinde orınladı. Ásbap-úskeneler, snaryadlar bar waqıtta bul túrlerde shınıǵıwlar islew nátiyjeli bolıp tabıladı;

-shınıǵıwları úzliksiz orınlaw waqtında aldınǵı oqıwshı shınıǵıwdı juwmaqlamay turıp, endigi oqıwshı shınıǵıwdı baslap jiberedi (misalı, aldında awnap túsıwdı úyrengendegi orınlawlar);

-almasıwlı jol menen shınıqqanda barlıq oqıwshılar birneshe almasıwǵa 4-6-dan, onnan da kóp oqıwshıdan bólinip, bir shınıǵıwdı gezek penen orınladı. Sabaq ótkiziw ornına, qolda bar snaryadlar, ásbap-úskenelerge baylanıslı qollanıladı.

Quramalı shınıǵıwları tereń úyrengende toparlı metod qollanıladı. Bul waqıtta barlıq shuǵullanıwshılar jınısına, dene tayarlıǵı dárejesine baylanıslı birneshe mayda toparlarǵa bólinedi. Hár bir topar muğallimniñ baqlawı menen túrlishe tapsırmaları orınladı. Sabaq waqtında toparlardıń tapsırmaları, shınıǵıw orınları almasıwı mümkün.

Oqıwshılardıń tapsırma alıp, jeke óz betinshe orınlawın dara shólkemlestiriw metodı deymiz. Kóbinese jeke tapsırma dene tayarlıǵına, densawlıǵına baylanıslı beriledi.

Aynalmalı orınlaw metodı menen shólkemlestiriw dep shuǵullanıwshılar toparlarǵa bólinip, berilgen tapsırmanı bir «bándirgiden» kelesi «bándirgige» sheńber boyı menen retli túrde almasıp orınlawların aytamız. Bul metod ótken materiallardı jetilistiriw ushın hám fizikalıq sapaların rawajlandırıw ushın qollanıladı.

Balalar menen jas óspirimler 7 jastan 17-18 jas aralıǵında mektepte bilim aladı. Usı dáwirde olardıń densawlıqları bekkemlenedi, dene dúzilisi, dúziw denesi, hár qıylı qozǵalısh-háreket sheberlikleri qalıplese, tiykarǵı hár tárepleme sapaları rawajlanadı.

Ilimpazlardıń alıp barǵan ilimiy izertlewleriniń nátiyjelerine qaraǵanda, usı dáwirdegi tiykarǵı densawlıq belgisi – oqıwshılardıń fizikalıq rawajlanıwı bolıp tabıladı. Balalardıń boyı menen salmaǵına qarap olardıń ómir súriw jaǵdayı menen sırtqı ortalıqtıń bala organizmine unamlı yaqı unamsız tásirin biliwge boladı.

Balalardıń boyı menen salmaǵı olardıń densawlıqların anıqlaytuǵın sanitariyalıq-gigienalıq, shıpakerlik-awqamlıq kórsetkish bolıp esaplanadı¹.

Ilimiy-izertlewlerdiń nátiyjeleri boyınsha, balanıń boyı ortasha kórsetkishlerden joqarı bolsa, olardı turaqlı meditsinalıq qadaǵalawdan ótkizip, organizmniń jüklemege shıdamlılıǵın tekseriw kerek boladı. Dene salmaǵı orta kórsetkishlerden artıq bolsa onıń organizminde funkcionallıq ózgerisler, jürek-qan tamırı sisteması jumısı tómén bolıwı mümkün dep esaplanadı.

Usı jaǵdaylardı sabaq waqtında jükleme bergende este tutıwı kerek.

Orta kórsetkishlerden boyı menen salmaǵı joqarı balalar menen jas óspirimlerdiń nerv sistemalarınıń qozıw protsesi tez boladı, olar ashulansa kóp waqt ózlerine kele almay otıradı.

Oyin sabaqları, emotsiyalıq tásirler kóp payda bolatuǵın waqıtlarda, onday oqıwshılardı muǵallimler kóbirek dem alıwına itibar qaratıw kerek. Dene salmaqları kem oqıwshılardı dem alıw, gewde bulshıq etlerin rawajlandıratuǵın shınıǵıwları kóbirek beriw kerek boladı.

Rus alımlarınan Yu.P. Lisitsinniń (1996), N.N. Alfimovtıń (1981, 1985), Yu.P. Vısochanin hám V.I. Shaposhnikovanıń (1999) miynetleri boyınsha balanıń boyı, salmaǵına baylanıslı dene rawajlanıwın qadaǵalaw tablitsasın usındıq (4,5-tablitsalar).

Balalar denesiniń rawajlanıw kórsetkishleri olardıń dene kórsetkishleri menen tıǵız baylanıslı. Deneleri durıs rawajlangan balalardıń kóbinese dene quwatı kórsetkishleri de jaqsı boladı.

Rossiyanıń dene tárbiyası menen sport qánigeleri L.B.Kofman, V.A.Kabachkov, A.N.Tyapin, L.A.Zaxarov, Yu.P. Puzır (J.K. Xolodov, V.S.Kuznesov, 2003) 6-17 jastaǵı mektep

oqıwshılarnan jılına eki márte: sentyabr, may aylarında alınatuǵın, olardıń dene tayarlıǵı dárejesi kórsetkishlerin anıqlawshı shınıǵıwların izertlep shıqtı.

Usı kórsetkishler boyınsha oqıwshılardıń dene sapalarınıń rawajlanıw dárejesin anıqlap, keleshektegi jumıslarǵa ózgerisler kirgiziwge boladı. Bul standartlıq sınav shınıǵıwları ápiwayı hám dene dárejesi haqqında kóp informatsiyalardı beredi:

- 1000 m juwırıw. Sınav shınıǵıwı shıdamlılıq dárejesin anıqlawǵa arnalǵan;

- 10 m-di 5 márte tákirarlap juwırıw. Sport zalda, maydanda 10 m ólshenip, eki jaq shetine kubikler belgi retinde qoyıladı. Onıń biyikligi 15-20 sm boladı, shuǵullanıwshılar onı aynalıp juwıradı. Oqıwshı muǵallimniń belgisi menen 10 metrlik aralıqtı 5 márte juwırıp ótedi.

Sınav shınıǵıwı tezlik hám epshillikti bahalawǵa arnalǵan;

- turnikte tartılıw (er balalar). Sınav shınıǵıwı qol menen iyin dárejesiniń kúsh shıdamlılıǵın bahalawǵa arnalǵan;

- turnikte salbırıp asılıw (qız balalar). Sınav shınıǵıwı qol menen iyin dárejesiniń statikalıq kúsh shıdamlılıǵın bahalawǵa arnalǵan;

- shalqasına jatqan jaǵdayda 30 sek boyı gewdeni kóteriw. Sınav shınıǵıwı gewdeni kóteriw bulshıq etleriniń kúshin bahalawǵa arnalǵan;

- otırǵan jaǵdayda aldıda eńkeyiw.

REFERENCES

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.-234 с.
2. Аулик И.В. Как определит тренированного спортсмена. – М.: ФиС., 1977.
3. Вайсеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС., 1971. - 312 с.
4. Годик Н.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.
6. J.Turdimuratov. Dene mádeniyaty teoriyasi hám metodikası. Tashkent 2022.
7. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)
8. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov.D.K.
9. O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24- yanvardagi PF-5924-son Farmoni
10. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997-y., 11-12-son, 295-modda; O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2007-y., 15-son, 150-modda; 2013-y., 41-son, 543-modda; Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018-y., 03/18/456/0512-son)

11. Vazirlar mahkamasining 2018 yil 18 maydagi 369-son qaroriga ilova. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi to'g'risida nizom
12. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Автореф. дисс. канд пед. наук. -Т, 1994 , 24 с.