GIGIENALIQ FAKTORLAR DENE TÁRBIYA QURALI SIPATINDA QOLLANILIWI

Qashkinbaev Arislanbek Polatovich

https://doi.org/10.5281/zenodo.15204804

Annotatciya. *Hár túrlı fizikalıq shınıǵıwlardıń nátiyjesi hár qıylı yamasa hár qıylıdaǵı fizikalıq shınıǵıwlar birdey tárbiyalıq tásir kórsetiwi ámeliyatta tastıyıqlanǵan. Sonday eken, bul fizikalıq shınıǵıwlar turaqlı birdey tásir ózgesheligine iye emesliginiń tastıyıǵı bolıp tabıladı.*

Tayanish so`zleri: *Gigienalıq sharayat, Fizikalıq shınıǵıwlar, Pedagogikalıq process,tábiyaattıń sawallandırıwshı kúshleri, gigienalıq faktorlar.*

Gigienalıq *faktorlar* jeke hám jámiyetlik gigienası talapların óz ishine alıp, miynet gigienası, awqatlanıw, dem alıw hám sırtqı ortalıqtıń zıyanlı faktorları hám basqalar fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw (sabaq, ǵárezsiz shınıǵıwdı orınlaw, trenirovka) shınıǵıwlarında gigienalıq talap hám normalardı saqlawdı talap etedi. Olar fizikalıq shınıǵıwlar tásirliligin, nátiyjeliligin asırıwın ilimiy, ámeliy tárepten tastıyıqlaǵan.

Gigienalıq sharayattı jetkilikli dárejede támiyinlew, dene tárbiyası ushın paydalanılatuǵın materiallıq-texnikalıq baza, sport úskeneleri, buyımlar hám ámeldegi kiyimler jaǵdayına baylanıslı.

Fizikalıq shınıǵıwlar, tábiyaattıń sawallandırıwshı kúshleri hám gigienalıq faktorlardı ratsional qóllaw insan salamatlıǵın bekkemleydi hám fizikalıq qábiletlerdi rawajlandıradı.

Fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw insannıń ómirlik iskerliginiń organikalıq bólegine aylansaǵana dene tárbiyası sistemasınıń sawallandirılıwına baǵdarlanǵan principti ámelge asırıwdıń múmkinshiligi boladı. Basqa tárepten, kerek bolǵan gigienalıq normalarǵa ámel etilse ǵana fizikalıq shınıǵıwlar kerek bolǵan nátiyjesin beredi. Dene tárbiyasınıń arnawlı quralı esaplanbasa da gigenalıq faktorlar dene tárbiyasınıń wazıypasın tolıq sheshiw ushın áhmiyetke iye boladı.

Pedagogikalıq process qanshelli puqta shólkemlestirilmesin, awqatlanıw, uyqı kún rejimine ámel etilmese, sonıń menen birge, shınıǵıw medicina talaplarına juwap bermeytuǵın orınlar hám úskeneler menen ótkerilse, olar álbette nátiyjesiz boladı. Mine sol sebepli mekteplerdegi dene tárbiyası programmalarına gigienaǵa tiyisli bilimler mazmunın ańlatiwshı teoriyalıq maǵlıwmatlar ushın temalar usınıs etilgen. Olar dene tárbiyası processinen sırttaǵı insannıń turmıslıq iskerligin qurawshı hám dene tárbiyası procesi quramındaǵı qurallar bolıp tabıladı.

Fizikalıq shınıǵıwlar, eger olar dene tárbiyasınıń nızamlıqları negizinde qollanilmaytuǵın bolsa, unamsız nátiyje beriwi, zárer keltiriw múmkin.

Pedagog konkret sharayatlarda fizikalıq shınıǵıwlardıń tásirin biliwi hám esapqa alıwı, bunda adamnıń organizmi pútin bir barlıq ekenligi hám hár qanday háreket onıń bir talay organizm hám sistemalarınıń iskerligine tásir etiw hámde oǵan pútin bir tásir ótkeriwdi kózde tutıw kerek.

Hár túrlı fizikalıq shınıǵıwlardıń nátiyjesi hár qıylı yamasa hár qıylıdaǵı fizikalıq shınıǵıwlar birdey tárbiyalıq tásir kórsetiwi ámeliyatta tastıyıqlanǵan. Sonday eken, bul fizikalıq shınıǵıwlar turaqlı birdey tásir ózgesheligine iye emesliginiń tastıyıǵı bolıp tabıladı.

Tárbiya processinde fizikalıq shınıǵıwlardıń nátiyjeli tásirin belgiley alatuǵın faktorlardı biliw pedagogikalıq processti basqarıwdı ańsatlastıradı. Bul faktorlar tómendegishe toparlarǵa bólinedi:

1. Oqıtıwshı hám oqıwshılardıń jeke xarakteristikası faktorı. Tálim procesi óz-ara - oqıwshılar oqıydı, oqıtıwshı oqıtadı. Sol sebepli fizikalıq shınıǵıwlardıń tásiri keń dárejede kim oqıtıp atırǵanlıǵına hám kimlerdi oqıtıp atırǵanlıǵına, etikalıq sapalarına hám intálıǵı (intellekti) na, fizikalıq rawajlanǵanlıǵına hám tayarlıǵı dárejesine, sonıń menen birge, baslanǵısh orınlay alıw tájriybesi, qızıǵıwshılıǵı, háreket aktivligi hám de taǵı basqalarǵa baylanıslı.

2. Ilimiy faktorlar – dene tárbiyasınıń nizamlıqların tárepinen ańlanıwshı normasın xarakterleydi. Fizikalıq shınıǵıwlardıń pedagogikalıq, psixologiyalıq, fiziologiyalıq ózgeshelikleri qanshelli tereń islep shıǵılǵan bolsa, pedagogikalıq wazıypalardı sheshiw ushın olardan sonshalıq nátiyjeli paydalanıw múmkin.

3. *Metodikalıq faktorlar* – fizikalıq shınıǵıwlardan paydalanıwda ámel etiletuǵın júdá keń mazmundaǵı talaplar toparın ulıwmalastıradı.

Fizikalıq shınıǵıwdı oqıtıw dawamında yamasa basqa pedagogikalıq wazıypanı sheshiw ushın qollanılıp atırǵan metodika (fizikalıq qábiliyetti ashsın, ózlestiriwdi ańsatlastırsın) mısalı, fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıwda tómendegiler esapqa alınadı, birinshiden fizikalıq shınıǵıwdan kùtilip atırǵan nátiyje, yaǵnıy bul shınıǵıw menen qanday wazıypalar (bilim beriw, tárbiyalaw, yamasa sawallandırıwshı) dı sheshiw; ekinshiden, fizikalıq shınıǵıwdıń dúzilisi, statikalıq yamasa dinamikalıq shınıǵıwma, ciklik, atsiklik háreketpe yamasa basqasıma; úshinshiden, múmkin bolǵan tákirarlaw metodikaları (bóleklerge ajıratıp yamasa shınıǵıwdı tolıq orınlaw menen úyretiw maqsetke muwapıqpa, tákirarlawlar aralıǵında aktiv dem alıstı qóllaw kerekpe yamasa passiv dem alıstı támiyinley aladıma hám taǵı basqalar). Fizikalıq shınıǵıwlardıń bunday xarakteristikası qoyılǵan pedagogikalıq wazıypalardı sheshiw ushın dene tárbiyası quralları hám metodların tańlaw imkaniyatın beredi.

Fizikalıq shınıǵıwlardıń nátiyjesi optimal tekseriwdi belgiley alıw arqalıǵana bolıwı múmkin. Iskerlikte tekseriwdiń dawam etiw waqti hám de onıń intensivligi, tákirarlaw chastotası (interval hám dem alıw), tákirarlawlar aralıǵındaǵı dem alıstıń xarakterine baylanıslı.

Júklemeni basqarıwda joqarıda kórsetilip atırǵan jaǵdaylardıń óz-ara qatnası esabına alınıwı shárt. Mısalı, shınıǵıwdıń orınlanıwında dawam etiw waqtınıń artıwı onıń intensivliginiń tómenlewine alıp keliwi nizamlıǵı menen belgilengen.

Fizikalıq shınıǵıwdıń nátiyjesi onıń orınlaw usılına baylanıslı. Mısalı, arqanǵa úsh usıl menen tırmasıp shıǵıw erkin usıl menen tırmasıp shıǵıwdan natiyjelilew bolıp tabıladı, sebebi úsh usıl qollanǵanda biyikrekke shıǵıw múmkinshiligi boladı.

Fizikalıq shınıǵıw menen shuǵullanǵannan keyin organizmde arnawlı funktsional ózgeris payda boladı hám ol málim waqıtqa shekem organizmde ız qaldıradi, saqlanıp turadı. Payda bolǵan ózgeris fonında keyingi shınıǵıwdıń tásir nátiyjesi jáne de basqashalaw bolıwı múmkin.

Dáslepki hám sońǵı shınıǵıwda shınıǵiw natiyjeliligi artıwı yamasa tómenlewi múmkin.

Kóp jaǵdaylarda áyne birdey háreket wazıypası túrlishe usıllar menen orınlawǵa bolatuǵın (mısalı: biyiklikke sekiriw ushın tuwrıdan yamasa azmaz shetirekten juwirıp keliw, plankaǵa jaqın ayaq penen yamasa odan uzaǵıraq turǵan ayaq penen hám sekiriw múmkin hám basqalar). Biraq bulardıń ishinde talay nátiyjeli usıllar da bar. Fizikalıq shınıǵıwlardıń háreket wazıypasın maqsetke muwapıq túrde, talay nátiyjeli sheshiwge múmkinshilik beretuǵın orınlaw usılların fizikalıq shınıǵıwlar texnikası dep ataw qabıl etilgen.«Texnika» sózi grekshe «maxorat» mánisin ańlatadı.

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 соревнователных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической културы. – М .: ФиС., 1986.
6. J.Turdımuratov. Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası. Tashkent 2022.

QOSIMSHA ÁDEBIYATLAR.

7. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARǴA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŃ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, *3*(11), 546-550.
8. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴÍ. *Modern Science and Research*, *3*(12), 664-666

9. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, *3*(12), 396-400.
10. Yuldashov, U. K., & Jumanıyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŃ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIǴINA SIPATLAMA.
11. Djanizakovich D. N. THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Web of Teachers: Inderscience Research. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 8-16.