



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍNDÁ ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

SPORT TRENIROVKASÍN REJELESTIRIW MAZMUNÍ, ÁHMIYETI HÁM ONÍN TÚRLERI

A.Bekmurzaev,
NMPI. Sport pánleri
kafedrası úlken oqıtıwshısı

Annotaciya. *Bul teziste sport tayarlǵı wazıypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılları, sportshı iyelewi kerek bolǵan sport nátiyjelerin aldınnan rejelestiriw hám tayarlıq processindegi tiykarǵı kórsetkishlerdi belgilew talapları kársetilgen*

Tayanış sózler. *Trenirovka, júkleme, federaciya, mikrociql, mezociql, funkcional múmkinshilik, sportshılar tayarlǵı, biologiyalıq norma*

Sport trenirovkasını rejelestiriw - bul sport tayarlǵı wazıypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılların, sportshı iyelewi kerek bolǵan sport nátiyjelerin aldınnan gózlew bolıp tabıladı. Sportshılar tayarlǵın tuwrı rejelestiriw bul usı sportshılar kontingenti (yamasa bir sportshı) ózgeshelikleriniń analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq processindegi tiykarǵı kórsetkishlerdi belgilew hám de olardı waqıt aralǵında bólistiriw bolıp tabıladı.

Sońǵı waqıtlarda erkin gúres penen shuǵıllanıw procesin rejelestiriw haqqındaǵı kózqaraslar biraz ózgerdi. Bul jarıs qaǵıydalarına ayırım ózgerislerdiń kiritiliwi hám Xalıq aralıq gúres federaciyasınıń jarıs bellesiwleri tamashagóyligin asırıw boyınsha qoyǵan talapları menen baylanıslı.

Házirgi waqıtta úlken tájiriybe materialları toplanǵan, sportshılar tayarlǵın jáne de joqarı dárejede sapalı rejelestiriw ushın obyektiv shárt-shárayatlar jaratılǵan.

Sportshılar tayarlǵı procesin tabıslı basqarıw eki zárúrli shártlerdi esapqa alıwdı talap etedi: birinshiden, júklemeler kólemi hám kúshiniń keskin ósiwi (házirgi zaman sportında joqarı nátiyjelerge erisiwde júklemeler biologiyalıq normalar shegarasına jaqınlasıp atır); ekinshiden, trenirovkanıń san parametrleri hám uqıp dárejesiniń teńlesiw (jáhanniń jetekshi sportshıları tájiriybesinde). Sol sebepli shuǵıllanıw strukturasını optimallastırıw hám optimal shuǵıllanıw programmaların dúziw birinshi dárejedeǵi áhmiyetke iye bolıp qalmaqta.

Shuǵıllanıw procesin rejelestiriw - bul birinshi náwbette túrli dáwirler ushın jobalar sistemasın jaratıw esaplanadı. Bul dáwirlerde óz-ara baylanıslı bolǵan maqsetler kompleksi ámelge asırılıwı kerek.

Shınıǵıw-shuǵıllanıw procesiniń elementar strukturalıq bólimi esaplanadı. Ayrıqsha shınıǵıwlardan shuǵıllanıw kúni, olardan - mikrociql dúziledi, bir neshe



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIWDIŃ INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

mikrocikller birlespesi jańa, salıstırǵanda gárezsiz, shuǵıllanıw procesiniń pútkil bólegi bolǵan mezocikldi payda etedi.

Bir neshe mezocikllerdiń birlespesi hám de iri hám salıstırmalı úlken struktura - makrocikldi quraydı (G.S.Rayonyan, 1984). Shuǵıllanıwdıń mikro - mezo - hám makrocikller sıyaqlı dáwirlerge ajırılıwına qaray júklemeler ólshemleri, kólemi, kúshi, tayarlıq quralları hám de usılları ózgeredi.

Erkin gúreste oqıw - shınıǵıw barısın rejelestiriw tómendegi sırtqı kórinislerde ámelge asırıladı:

- perspektivalı - basqısh, dáwir, jıl, bir qatar jıllar ushın;
- kúndelikli - shuǵıllanıw mikrocikli ushın;
- tezlik - bir shınıǵıw ushın.

Gúresshilerdiń kóp jıllıq shuǵıllanıwına mólsherlengen rejeni dúziwde erkin gúrestiń rawajlanıw jolınıń boljawı hám de jarıslar qaǵıydalarındaǵı ózgerislerge ámel etiliwi kerek. Sol sebepli shuǵıllanıw quralları, kólemi hám kúshi wazıypalarınıń ózgeriwın názerde tutıw zárúr.

Perspektivalı joba pútkil oqıw toparı sıyaqlı bólek hár bir gúresshi ushın dúziledi.

Sport shuǵıllanıwınıń ulıwma (toparlı) jobası tómendegi bólimlerdi óz ishine aladı: topardıń qısqasha sıpatlaması; kóp jıllıq shuǵıllanıw maqseti hám tiykarǵı wazıypaları; tayarlıq basqıshları hám shuǵıllanıw procesiniń basqıshlar boyınsha tiykarǵı baǵdarı (tiykarǵı wazıypaları, olardıń hár bir basqıshaǵı úlesi); sportshılar tayarlıǵın sıpatlaytuǵın sport-texnikalıq kórsetkishler hám qadaǵalaw normaları; pedagogikalıq hám de medicinalıq qadaǵalaw.

Shuǵıllanıwdıń perspektivalı rejelestiriliwi, álbette jıllıq jobalardı islep shıǵıwdı talap etedi. Jıllıq jobalarǵa qollanılatuǵın qurallar hám shuǵıllanıw júklemeleriniń tolıq bayanı kiritiledi. Kúndelik rejelestiriw sport forması dinamikasınıń ilimiy nızamlıqları (júzege keliw, turaqlılastırıw hám waqtınshalıq tómenlewi) qollanıladı. Kúndelik rejelestiriw strukturasına túrli faktorlar: oqıw hám miynet tártibi, shınıǵıwlar mazmunı, sanı hám júklemeler ólshemleriniń ulıwma jıyındısı, shuǵıllanıw júklemelerine bolǵan reaksiyanıń ayırıqsha ózgeshelikleri hám de gúresshiler tájiriybesine tásir etedi.

Tezlikte rejelestiriw kúndelik joybarlaw tiykarında ámelge asırıladı. Bunday joybarlaw túri wazıypalar, qurallar, usıllar, júkleme kólemi hám kúshin anıqlastırıwdı názerde tutadı. Shuǵıllanıw shınıǵıwları strukturası, birinshi náwbette, maksimal shuǵıllanıw nátiyjesine erisiwge qaratılǵanlıǵı menen belgilenedi. Shuǵıllanıwdıń



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

tezlik rejesine muwapıq shınıǵıwlar konspekti dúziledi, ol jaǵdayda tayarlaw (dene qızdırıw) tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimler, tákirarlawlar sanı, tánepisler dawam etiw waqtı hám de dem alıw ózgesheligi bayanlanadı.

Shuǵıllanıw processinde úsh dáwir: tayarlıq, jarıs, ótiw dáwirleri ajratıladı.

Tayarlıq dáwirinde shuǵıllanıwlar aktiv dem alıstan kúshli arnawlı jumısqa, fizikalıq sapalardı keyinirek te rawajlandırıwǵa, gúres texnikası hám taktikasın iyelew de jetilistiriwge az-azdan ótiwdi támiyinlewge qaratılǵan. Sportshılardıń aldında turǵan jarıs dáwirinde tabıslı iskerlik kórsetiwi ushın bekkem tiykar jaratıw kerek. Tayarlıq dáwiridin tiykarǵı wazıypaları organizmniń funktsional múmkinshiliklerin asırıw, ulıwma fizikalıq tayarlıqtı jaqsılaw hám gúresshi ushın zárúr bolǵan fizikalıq sapalardı rawajlandırıwdan, texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi iyelew hám de jetilistiriw, olardı ámelge asırıwdaǵı kemshiliklerdi saplastırıw, shıdamlılıq hám ruwxıy sapalardı tárbiyalawdan ibarat.

Ádebiyatlar

1. Абсатаров А.А., Истомин А.А. Дзюдо кураши. Т, “Ўқитувчи”, 1998.
2. Атаев А.Қ. Кураш. Т, “Ўқитувчи”, 1987, 138-б.
3. Керимов Н.А., Ахмедов Х.Р., Шарипов А.. Проблемы контроля тренировочных нагрузок в дзюдо. // Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002.
4. Керимов Ф.А. Теория и методы в спортивной борьбе. Ташкент, 2001.
5. Керимов Ф.А., Югай Л.П. Компьютерная программа для анализа соревновательной деятельности дзюдоистов. // Труды 1-й международной научной конференции «Оптимизация подготовки дзюдоистов», Ташкент, 2002. - С. 25-28.
6. Тураев Ш.Р., Югай Л.П. Привила дзюдо (учебное пособие). Ташкент, 2002, - 50 с.