

# Қазақстан Республикасының ғылым және жоғары білім министрлігі

## Академик Ә.Қуатбеков атындағы халықтар достығы университеті

Арысбаев Е., Нуркасымова Г.М., Хайдаров С.С.

Балалар және жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі  
6В01440 - Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасының  
студенттеріне арналған оқу құралы



Шымкент 2022ж

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75.0я7

А

Оқу құралы Академик Ә.Қуатбеков атындағы халықтар достығы университетінің оқу әдістемелік кеңесі мәжілісінде (Хаттама №5 02.12.2022ж.) талқыланып, баспаға ұсынылды.

Арысбаев Е., Нуркасымова Г.М., Хайдаров С.С.

Балалар және жасөспірімдер және кәсіби спорттың теориясы мен әдістемесі  
(оқу құралы). Шымкент: 2022ж. 193 бет

**ISBN 9965-525-76-5**

Оқу құралы қазақ және орыс тілдерінде жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәні мұғалімдеріне, жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі кафедраларына, жас жаттықтырушыға және енді бастаған спортшыларға, жеңіл атлетиканың түрлерінің техникасын өз бетінше үйреніп, меңгерушілерге арналған.

Рецензент: Шыршықбаев С.А.. п.ғ.к.

УДК 796.42 (075.8)  
ББК 75.0я7

**ISBN 9965-525-76-5**

© Арысбаев Е., Нуркасымова Г.М., Хайдаров С.С.  
© Академик Ә.Қуатбеков атындағы халықтар достығы университеті

## Кіріспе

Қазіргі қоғам өмірінің экологиялық, экономикалық және әлеуметтік жағдайларының түрлі себептерінен, сондай-ақ жалпы білім беретін мектептер мен басқа да жоғары білім беретін оқу орындарында дене тәрбиесі мен спорт жүйелерінің нашарлауына байланысты оқушылар мен жас жеткіншектердің денсаулықтары төмендеп, жылдан жылға аурулардың саны көбеюде. Осыған орай болашақ жастардың дене тәрбиесі жүйесін жақсартуға мемлекет тарапынан әр жыл сайын бірнеше шаралар жүзеге асырылып, заңдар қабылданды. Атап айтқанда Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан Республикасының 1996 – 2000 жылдар аралығында жалпы бұқаралық спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасы» туралы Жарлығына қол қойып (1996ж), 1997 жылы «Қазақстан - 2030» бағдарламасын ұсынды. Ал 1999 жылы «Қазақстан Республикасының дене мәдениеті және спорт» туралы заңы қабылданып, 2001 жылы «Қазақстан Республикасының 2001 – 2005 жылдар аралығындағы дене тәрбиесі мен спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасы» туралы Жарлығы шықты. Бұл бағдарламалар мен заңдардың негізгі мақсаты дене тәрбиесі саласын дамытуды әлеуметтік тұрғыдан анықтап, қалыптасқан жағдайға жаңаша көзқараспен қарай отырып, оған әлемдік ғылым мен прогресс деңгейіне сай білім және тәрбие беру. Сонымен қатар жас ұрпақтың өркениетті қоғамда бас бостандығын қорғай алатын, бүкіл адамзат құндылығын бағалай білетін адамгершілікті, имандылықты және ізгілік мінез – құлықты, іскерде, дені сау, ой еңбегі мен дене еңбегіне бірдей қабілетті адамзат тәрбиелеу. Сондықтан да дене тәрбиесінің бала тәрбиесіндегі атқарар әлеуметтік ықпалы зор деп есептейміз.

Қазіргі педагогикалық ғылым жөнінде дене тәрбиесінің ілімі мен тәжірибесі балалардың денсаулығын сақтауға дене тәрбиесі, әдетте қозғалыс белсенділігі мен денсаулықтың арасындағы себеп – салдарға байланысты жастардың кәсіби – қолданбалы дене дайындығының әлеуметтік маңыздылығына арналған іргелі зерттеулермен толықты.

Көптеген белгілі ғалымдар теориялық зерттеулер өскелең ұрпақтың дене тәрбиесімен айналысуын теориялық тұрғыдан педагогика теориясы және тарихы, философия, психология, дене тәрбиесі мен әдістемесі, жасөспірім физиологиясы, мектеп гигиенасы т.б. мамандарының жалпы теориялық негізіне сүйене отырып жүргізілуде.

Дайындалып отырған оқу құралының ерекшеленетін айырмашылығы дене тәрбиесі тәсілі балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын нығайту және қорғау бойынша стратегиялық міндеттерді шешу үшін жүйелі талдауды қолдану болып табылады.

Сонымен бірге әр түрлі шет елдерде пайда болған дене тәрбиесі бағдарламасының нәтижесі берілген және іс-тәжірибелері қорытындылаған. Баланың тәуелділік қозғалыс белсенділігін тәртіпке келтіру міндеттері жаңа қорынан қарастырылған. Балалардың денсаулығы мен қозғалыс белсенділігінің сандық көрсеткіштерінің арасындағы тәуелділік концепциясы игерілген. Балалар мен жасөспірімдердің қимыл қозғалыс қабілеттілігі бойынша әр түрлі

ұйымдарда алынған дене тәрбиесі жүйесінің көпжылдық бақылау қорытындылары жинақталған. Ағзаға берілген дене жүктемесіне бейімделу әсерінің сан алуандылығы көрсетілген.

Кітапта балалық және жасөспірімдік кезеңінде әлеуметтік маңызды қызметінің белсенді қалыптасуы үшін дене тәрбиесінің әдістерін дұрыс пайдалануы бойынша жаңа материалдар ұсынылған. Жасөспірімдердің мамандықты таңдауы және дәрігерлік кәсіби бағытты іске асыру үшін ЖӨСМ және жалпы білім беретін мектеп оқушылары үшін қажетті дене қасиеттерін дамыту жөніндегі мәліметтерге ерекше көңіл бөлінген.

# **I – БӨЛІМ. БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТЫНЫҢ ІЛІМІ МЕН ӘДІСТЕМЕЛЕРІНІҢ НЕГІЗДЕРІ**

## **1.1. Балалар мен жасөспірімдер спорты ілімін қалыптастыру тарихы**

Өскелең ұрпақтың дене тәрбиесі адам қоғамының ерте тарихи кезеңдеріне жатады. Алғашқы қауымдық құрылыс адамның еңбегі қарапайым болғанымен үлкен ептілікті, үлкен төзімділікті, күшті талап етеді. Адам бұны өз басынан өткізіп, оның аңдарды, балық аулағанда т.б. еңбек түрлерінде дене қабілеттері қаншалықты керек болғанын түсінді. Қызба жұмыстары барысында табылған ежелгі мәдениет үлгілері адамдардың еңбек пен аң аулауға пайдаланылған құралдарын ағаштан, тастан, сүйектен дайындайтынын көрсетті. Б.ғ.д., 1200ж шамасында садақ жасалған, ол адамның одан ары дамуы мен оның дене қабілеттерін дамытуға көмектесті.

Білім мен өмірлік тәжірибесін беру сол кездің өзінде – ақ болашақ ұрпақ тәрбиесінде маңызды орын алды. Ал еңбек әрекеті мен аң аулау адамның басты жұмысы болғандықтан көптеген халықтардың тәрбиесінде ұл балаларды ерте жастан атқа мінуге, садақ атуға, тас пен найза лақтыруға, күреске, қайықты басқаруға үйрету кең қолданылды.

Дене дамуын ұымдастырудың негізгі түрлері сипаттық, сосын сайыс түріндегі ойындар болды. Ұлдар аң аулау ойынын ойнады, ойын барысында «жабайы аңдарға» қақпан құру «аң қуу» түрлерін ойнады, ал қыздар күнделікті тұрмыста анасынан көрген істерін жасады.

Дене жаттығулары мен ойындары өскелең ұрпақтың тәрбиесіндегі маңызды құрал болып табылды.

Дене тәрбиесі тарихының зерттеушісі Л.Кун (1982) адамды жас кезінде оқытудың қозғалыс кезеңіне әскери дайындық жататынын атап өтті. Әрине, осы саладағы міндеттердің өсуіне байланысты ересек жасқа қарай дайындық түрлері дамыды, атап айтқанда оның қорытынды бөлігі – ересектікке өту дәстүрі дамыды.

Яғни өскелең ұрпақтың дене тәрбиесінің ұымдастыру түрлері мен тәрбие жұмыстарының алғашқы түрі қалыптаса бастады (Платонов, Гуськов, 1994; Пономарев, 1970).

Отырықшы өмірге өту, егін егумен және мал шаруашылығымен айналысу адамның жақсы жерлер мен жемісті мол беретін аймақтар үшін күресі белең алды. Бұл тәрбиенің бағытына да әсер етеді. Отырықшылық өмірге өту барысында жасөспірімдікті ересек жасқа өткізу дәстүрі жаңа талаптар мен жағдайларға бейімдеп әскери дайындыққа тән қозғалыс түрлеріне назар аударды.

Сонымен, өскелең ұрпақтың алғашқы қауымдық кезеңіндегі дене тәрбиесінің жастарды еңбекке, аң аулау мен әскери қимылдарға дайындау тәрізді міндеттері болды.

Адамдар арасындағы қоғамды тапқа бөлуге орай меншік, теңсіздігінің құрылуымен дене тәрбиесі өскелең ұрпақ тәрбиесінің бөлігі ретінде тұлғаны қалыптастыруға, жаулап алу мен билікті ұстап тұруға бағытталған таптық сипат

ала бастайды. Қоғамдық құрылыс жастардың дене тәрбиесі мазмұнына әрқашан ықпал етеді. Халықтық тапқа бөлінуі қарқынды жүргізілген жерлерде дене дайындығы әскери және діни бағытта болды.

Осы кезеңде дене тәрбиелері туралы білім элементтері пайда болды. Олар ежелгі Грецияның ғалымдары мен философтарының жұмыстарында сипатталды. Демокрит (б.ғ.д., 460-370 ж.ж.) Сократ (б.ғ.д. 460-399 ж.ж.) Платон (б.ғ.д. 427-348 ж.ж.) Гиппократ (б.ғ.д. 460-377 ж.ж.)

Ежелгі Грецияның белгілі философы, аңызға айналған Ескендір Зұлқарнайын – тәрбиешісі (б.э.д. 384-322 ж.ж.) дене дайындығы туралы қызықты тұжырымдар жасады, қазіргі кезге дейін, ол өзінің маңызын жойған жоқ. Ол сол кездің өзінде-ақ балалық шақтағы ауыр дене жүктемелері оның дене қабілеттерінің ары қарай дамуына кері әсер ететінін айтты. Жасөспірім кезінде көптеген жетістікке жеткен жасөспірім (мысалы, олимпиада ойындарында) есейгенде жеңіске жете алмайды.

Көне Грециядағы мәдениеттің жоғары деңгейде дамуы жастардың дене тәрбиесі жүйесін – ежелгі гимнастиканы құру мүмкіндігін берді.

Ежелгі гимнастика жүйесінде мынадай үш негізгі саты бар.

Ептілікке тәрбиелейтін балалар ойындары, доп жаттығулары, шығыршықпен жаттығу, жүгіру, тастабақ пен найза лақтыру. Бұл саты 1 – 7 жастағы балаларға арналған.

200 м. дейінгі жүгіру сипатындағы жаттығулар, альтермен ұзындыққа секіру, найза мен тастабақ лақтыру, күрес жас жігіттер жекпе-жекке, жұдырықтасуға, қарумен жүгіруге, садақ атуға, атқа мініп жүруге, жүзу мен ескек есуге үйренді. Бұл саты жас жігіттердің әскери іске дайындығына, яғни жалпы дене және арнайы дене дайындығына бағытталған.

Доппен жаттығу, акробатикалық жаттығу, ғұрыптық, театрланған және әскери билер. Бұл сатының бағыты жігіттерде қимыл үйлесімін, ырғағын, ұжымдасып әрекет жасау іскерлігін тәрбиелеу мақсаты бар.

Көптеген елдерде болашақ ұрпақтың дене дайындығының өз жүйелері мен бағыты болды, бірақ Ежелгі Грециядағы жастардың дене дайындығының мазмұны біздің кезімізге дейін ескеріліп, қолданылып келеді.

Киев Русінде жастардың дене тәрбиесіндегі жүйені әзірлеуге дене жаттығуларын жоққа шығаратын шіркеу көп ықпал етті. Денесі мығым, дені сау Князь балаларын қалай тәрбиелеу керектігі туралы Владимир Мономахтың «Поучение чадам своим» шығармасында біршама пайдалы кеңестер берілген (1053-1125).

Феодализм дәуіріндегі еуропалық ағарту ісі негізінен орта ғасырлық христиан шіркеуінің теологиялық ілімімен анықталды. Олар дене жаттығуларын алып тастап, оқушылардың гигиеналық тәрбиесін соңғы мәселе ретінде ығыстырды. Бұл кезең үшін рыцарьлық тәрбие жүйесі тән. Ол жеті жасынан басталады, онда ұл бала феодал отбасынан шығып, феодал әкесіне қарағанда біршама жоғары дәрежелі, сарайдағы паж бола алады.

Рыцарьлық тәрбие дене жаттығулары сабақтарын қарастырды, онда ең алдымен тепе-теңдікті дамыту тиіс болды, өйткені, рыцарь ауыр сауытқа оранып алатын. Шапшандық пен ептілік тәрізді дене сапалары бағасын

жоғалтып, доп жаттығулары, қарумен жүгіру жойылып кетті. Өйткені, әскер темір сауыт кигендіктен дене тәрбиесі күш бағытындағы сипатта болады.

Ол кезде Ресейде дене тәрбиесі жүйесі болған жоқ, бірақ халық күшті, төзімді жауынгерлердің өзге жерлік басқыншылармен соғыста өз жерінің тәуелсіздігі мен өз елінің бостандығын қорғайтын мықты батырлар дайындауды қамтамасыз ететін өзіндік тұрмыс жүйесін сақтап, дамытып отырды. Тек екі жарым ғасыр бойында орыс халқы татарлармен, моңғолдармен, литвалықтармен, неміс рыцарьларымен, поляктармен, т.б 160 соғысты бастан өткерді. Орыс азаматы бұл соғыстарда табандылық пен ерлік, терең отан сүйгіштік жоғары рухани адамгершілік және дене сапаларын көрсетті. Ал бұл сапалар өте ерте балалық шақтан бастап тәрбиеленеді.

Әрбір әйел де, еркек те атпен шауып, онда ерсіз де ерімен де жүре алды. Жауынгер қолын соғыс үшін бос қалдырып, тек аяғымен басқара білуі тиіс. Орыс слободаларында аяқ күшін дамыту өнерлі дамытылды. Терімен қапталған бір пұт тасты тік тұрып тізесімен ұстап тұруы керек болды. Аяқ тез шаршап, тас құлайды. Көтер де ұста, одан да үлкен тастар беріліп, жүкті төрт пұтқа жеткізеді. Бірақ слабодалықтар жетекке мойынсұнбады, ат аяқтың бұйрығымен – ақ жүрді.

Заманауи спортта аяқ бұлшық еттерінің күшін жаттықтырудағы мұндай жүктемелер «шектен тыс» әдісі деген ат иеленді (ең жоғарғы, шектік).

Жастардың дене тәрбиесіндегі Запарожье сечі мектебі маңызды болды. Мектепте және бос уақыттарда жасөспірім ұлдарды атқа мінуге найза мен жебені игеруге винтовкадан оқ атуға үйретті. Мектептен тыс уақыттарда жастарға ойындар мен көңіл көтеруге уақыт бөлінді.

Әр көктем сайын Днепрдің жоғарғы жағындағы казактар тасыған өзеннен көлденеңінен ескек есуден жарыстар ұйымдастырды. Сөре орнына қарама – қарсы жағаға жеткен қайық жеңімпаз атанды.

Суға сүнгуден жарыстар жиі өткізілді. Бұл үшін старшина өзінің түтікшесін суға тастады, ал жас казактар оны су астынан тауып алып шығуы тиіс болды. Су түбінен тісімен алып шығу құрметке ие болды.

Осы және басқа көптеген күшке төзімділікке, дәлдікке арналған жарыстар жастарға казактардың күнделікті өміріне қажетті сапаларды дамытуға көмектесті. Мамандардың пікірінше, Запорожьеде де Ежелгі Грециядағыдай жеке тұлғаның дене дамуы бірінші орында тұрды.

Казактар арасында жекпе - жек жүйесінің көптеген түрлері таралған барлық жүйелер ішіндегі ең танымалы ұлттық «гопак» биінің негізін салды. Ғалымдар дәлелдегеніндей, бидегі қызу, қарқынды сипаттардан қазіргі кезде де оның бірінші шығу көзін, яғни ата - бабаларының өзін - өзі қорғау жүйесінің құрамдас бөліктерін байқауға болады. Гопак шығыс жекпе – жектеріне ұқсайтын жекелеген ұрыстардың секіру жүйесін бейнелейді. (1.1-1.2 сурет). Басқа жекпе – жек түрлерінен «гойдок» (бұл ойын барлаушыларға арнайы белгіленген) пен «спас» (тек қорғаныс сипатында) ойындарын атауға болады.

Отбасы жоқ казактар дене мен психо – физикалық дайындығын барынша дамытуды өзіне өмірлік мақсат етті. Нәтижесінде кейіннен Богдан

Хмельницкийдің негізгі әскери күшін құрайтын ержүрек және батыл жауынгерлер өсіп жетілді.

Чех ойшыл – гуманисті Ян Амос Коменскийдің «Ұлы дидактика» жұмысы жастардың дене дайындығы жүйесін жасауға үлкен көмек берді (1592-1670).

Өскелең ұрпақтың тәрбие мәселесін қарастыра отырып, ол дұрыс таңдалып, мөлшерленген дене жаттығулары денсаулықты сақтап мектеп сабақтарына байланысты шаршауды басуға көмектеседі. Ол ұзақ үзілістер мен түстен кейінгі уақыттарды мұғалімдер балалармен тәрбие жұмыстары мен дене жаттығулары сабақтарына пайдалануды ұсынды.

Коменский тұңғыш рет оқушыларға жоспарлы түрде өскелең ұрпақты оқыту бағдарламасына ендіру туралы дене дайындығы үлгісін қарастырды.

Коменский балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі ілімінің дамуына көп үлес қосты. Ол еңбек пен демалыстың ырғақтығы туралы талаптар қалыптастырып, балалардың жас ерекшелігі мен дене жаттығуларының өзара байланысы туралы бай материалдар жинап, тәрбиенің денелік және басқа түрлерінің үйлесімділігін қалады. Осының барлығы жастардың дене тәрбиесі жүйесін құруға көмектесті.

Осы кезеңде Е.Славенскийдің «Гражданство обычаев детских» кітабы жарық көрді, онда дене тәрбиесінің балаларға білім беру жүйесіндегі орны көрсетіліп, оның жас ұрпақтың ақыл – ой және адамгершілік тәрбиесіндегі байланысы сипатталады.

Дж. Локктың, Жан Жак Руссоның, Иоганн Песталоццидің жұмыстарында балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесіне үлкен назар аударылды. Олар жас ұрпақ дене тәрбиесінің бірінші ілімінің негізін қалады.

Бұл еңбектердегі ой – түйіндер неміс, швед, француз, чех тәрізді ұлттық дене тәрбиесі жүйесін құруға ықпал етті. Онда негізінен билеуші таптың мүддесі жоғары қойылды.

XIX ғасыр Ресейде материалист – философтар Н.Г.Чернышевскийдің, Н.А.Добролюбовтың көзқарастары, Н.И.Пирогов пен И.М.Сеченовтың зерттеулері, П.Ф.Лесгафттың басқаруымен алдыңғы қатарлы зиялы қауымның қатысуы негізінде жас ұрпақтың дене тәрбиесі жүйесінің заманауи негіздері қалыптасты.

Батыс Еуропа елдеріндегі дене тәрбиесінің қойылымымен танысқан П.Ф.Лесгафт өз мақалалары мен дәріс оқығандарында шетелдік жүйені өткір сынға алды. Ол балалардың жас ерекшелігін, анатомио – физиологиялық және психикалық ерекшеліктерін ескеретін жан – жақты тәрбиеге негізделген. Жас ұрпақтың дене тәрбиесі жүйесін даярлауға бастама көтерді.

Лесгафт өзінің дене тәрбиесі жүйесіне деген көзқарасын «Теориялық анатомия негіздері», «Отбасы тәрбиесі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесін басқару» атты еңбектерінде ашып көрсетті.

Дене тәрбиесі ілімінің негізгі ережелері мынадай.

- дене тәрбиесі сананың жетекшілігімен адамның үйлесімді дамуына қажетті құрал болып табылады.
- дене тәрбиесі жүйесі физиология заңдылығына бағынады.



- баланың дұрыс дене дамуы табиғи қимылдарға негізделген дене тәрбиесінің ғылыми жүйеленген тәртібін қолдану жағдайында ғана мүмкін болады.
- дене тәрбиесі жүйесінде оқыту жас ерекшеліктерін ескеріп, бірізділік пен сабақтастықты сақтап атқарылуы тиіс.

Бұл жасалған жүйе 1894 ж. Петербургте ұйымдастырылған дене жаттығуларын басқарушылар курсына негізгі пән болды.

Лесгафттың ілімдік және әдістемелік ережелері құрамдас бөлігі ретінде мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің заманауи жүйесінің мазмұнына ендірілді.

Сол кезде жас ұрпақтың үйлесімді қалыптасу бағдарламасы пайда болды. Жастар тәрбиесі ақыл – ой тәрбиесін, дене тәрбиесін (гимнастика мектептері мен әскери жаттығулар) және техникалық оқыту тәрізді үш бөлікті қарастыруы тиіс деген тезис нақты айтылды.

Сонымен, жас ұрпақ дене тәрбиесінің заманауи жүйесінің өз тарихы бар, ол адамзат қоғамының діни кезеңге дейінгі өте ерте кезеңінде бастау алды.

Әрине, көптеген ғасырлар барысында жас ұрпақ дене тәрбиесінің мазмұны өзгергенімен, ол әрдайым билеуші таптың мүддесіне арналып, жастарды соғыс әрекетіне, жаулап алуға дайындады.

Балалардың, жасөспірімдер мен жастардың дене тәрбиесінің заманауи жүйесінің негіздері жалпы тәрбие процесінің құрамдас бөлігі ретінде құрылды, ол ақыл – ой дамуы мен политехникалық оқытудың сәйкестігі арқылы дамушы тұлғаны үйлесімді қалыптастыруға көмектеседі.

## **1.2. Балалар мен жасөспірімдер спортының Қазақстандық және Кеңестік ілімі мен әдістемесінің дамуы**

Бірінші дүниежүзілік соғыстан кейін Украинадағы дене тәрбиесі мен спорт қозғалысы толық қирады, бірақ адамдардың дене жетілдіруге ұмтылуымен спортқа деген сүйіспеншілігі оның қайта туылуына ықпал етті.

XX ғ. 20 – жылдарының басында мамандар жетіспеді, спорттық база болмады, бірақ осыған қарамастан балалардың, жасөспірімдер мен жастардың ақыл – ой адамгершілік дене, әсемдік және еңбек тәрбиесін біріктіретін жаңа мектеп құру бойынша жұмыстар жүргізіле бастады. Бұл кезеңдегі дене тәрбиесі әскери қолданбалы бағытта болды, ол негізгі басқарушы ұйым жалпы әскери оқыту Орталық бөлімі (Всеобуч) болды. Жалпы оқытудың өзінің жұмыс атқара бастаған бастапқы кездерінде балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесінен бірыңғай бағдарламасы болмады. Мектептегі дене тәрбиесінің мазмұны мен әдістемесі ең алдымен мұғалімнің қандай гимнастикалық жүйені ұстанып, осы жұмысқа қаншалықты дайын екендігіне байланысты болды. Жалпы оқыту әскери бағытта болуы тиіс дене тәрбиесіне оқушыларды көптеп тартуды өзіне мақсат етіп қойды.

1923-1925 жылдар арасындағы кезеңді дене тәрбиесіне жүйесіз оқытудан бағдарламалық оқытуға өту кезеңі деп сипаттауға болады. Дене тәрбиесінен алғашқы бағдарламалар – «Спартактың» жұмыс әдісі, «Дене сауықтыру мен

дене тәрбиесі бағдарламасы», «Еңбекшілер дене тәрбиесі бағдарламасы», «Жас пионерлер ұйымдары мен әлеуметтік тәрбие сабақтарының жоспарлары мен бағдарламалары» - қазіргі кезде еліміздегі жалпы қабылданған оқушылар дене тәрбиесінің жүйесінен алшақ болды. Бұл бағдарламалар «қалыпты» сабақтардан алыс кетпеді, ал жаттығуларды «күшейтілген» жүктемемен орындау ұсынылды, секіруде «күшейтілген» ал дененің барлық бұлшықеттері үшін «бірқалыпты» жетістіктер болуы тиіс. Бағдарламалар заманауи әдістерді, оқушылардың жоғары спорт нәтижелеріне жетуге ұмтылуын жоққа шығарды.

Бұл алғашқы бағдарламалардың оң жақтары бар: оқу материалдары оқушылардың жас ерекшеліктері есебін, оқытудағы бірізділік есебін қарастырып, ашық ауада өткізілетін сабақтарға үлкен мән берілді.

Алайда оқушылардың дене тәрбиесі әдістемесінің ғылыми негізделген түрлері болмады, дұрыс әрі нақты қағидалар кері қайтарылып, жоққа шығарылды.

Бұны біріншіден, дене тәрбиесі мамандары арасында бірауыздылықтың болмауымен түсіндіреді, ал жана дене тәрбиесінің қалыптасуы, мазмұны және қоғамдық ролі туралы мәселелерге деген көзқарастар мен түрлі бағыттар болды. Демек, балалардың дене тәрбиесін орталықтандыру белгісімен көрінетін бағыттар тек ойын әрекетіне негізделді, дәрігерлік бағыт тек гимнастикадағы ғана дене тәрбиесінің жаңа негіздерін қарастырды, гигиенашылар жарыс қимылдарын күрт жоққа шығарды, т.б.

Жоғары дене тәрбиесі оқу орнын құру 1926 ж. оқушылардың дене тәрбиесі бойынша «I дәрежелі мектептегі дене тәрбиесі» атты ғылыми - әдістемелік еңбегін, ал 1927ж I және II дәрежелі мектептер үшін дене тәрбиесі бағдарламасын шығару мүмкіндігін берді.

Бұл кезде балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстары ұйымдастырылып, дене тәрбиесімен өзіндік айналысу жұмыстары дамып, дене тәрбиесі үйірмелері құрылды.

1931 ж. дене тәрбиесі жүйесінің бағдарламалық – нормативтік негіздері дайындалып, «КСРО-ны қорғау мен еңбекке дайын бол» кешені тәжірибеге ендірілді. ЕОҚД төсбелгісін ендіру өскелең ұрпақтың дене тәрбиесі мен спорт жөнінен оқу түрлері мен өзіндік жұмыстарының көлемін кеңейтуге көмектесті. Мектептерде көптеген спорт үйірмелері құрылды, олар өз ішінде спорттың жекелеген түрлеріне қарай секцияларға бөлінеді. Сонымен, балалар мен жасөспірімдер спортының заманауи негіздері қалыптасты.

1934 ж. бірнеше спорттық секциялар негізінде балалар спорт мектебі құрылды. Бұл 1935 ж. балалар мен жасөспірімдерге арнап бірқатар ірі спорттық іс – шараларды ұйымдастырып, өткізуге мүмкіндік берді.

ЕОҚД кешенін ендіру біртұтас Бүкілодақтық спорт классификациясын құруға да мүмкіндік берді, ол 1935 – 1937 ж.ж. құрылды. Спорт оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінде үлкен орын ала бастады. Бұған ғалымдар Ф.В.Белиновичтің, В.В.Гориневскийдің, М.Ф. Иваницкийдің, А.Н. крестовниковтың, И.М.Саркизов – Серазиннің, А.Д.Новиковтің, А.И.Красуцкийдің, т.б. ғылыми – зерттеу жұмыстары да көмектесті. Бұл

ғалымдардың еңбектері жас ұрпақтың ғылыми негізделген спорттық дайындық жүйесін даярлауда маңызды іс атқарды.

Екінші дүниежүзілік соғыс бейбіт өмірді тоқтатты. (1939 - 1945), бірақ 1940 – жылдардың соңына қарай балалар мен жасөспірімдер спорттық дайындығы саласында негізгі зерттеулер жүргізіле бастады.

1962 ж. балалар мен жасөспірімдер спортының мәселелері бойынша I Бүкіл әлемдік ғылыми конференциясы болып өтті. 1977 ж. бастап бұндай конференцияларды өткізу дәстүрге айналып, жыл сайын жүргізілетін болды.

Ғалымдардың белсенді ғылыми әрекеттері балалар мен жасөспірімдік спорты іс – тәжірибесі үшін маңызды бірқатар монографиялық және әдістемелік жұмыстар шығаруға көмектесті.

В.Фимен дұрыс атап өткендей, спорт мектебі жаттықтырушысының жұмыс тиімділігі ең алдымен ағымдағы балалар мен жасөспірімдер жарыстарының нәтижесімен бағаланады. Бұндай жағдайда оқытушы спортшыларды балалар мен жасөспірімдер спортында ғана табысқа жеткізетін арнайы жаттығуларды үйретуге жұмыс жасайды. Көптеген жаттықтырушылар жасөспірімдік спорттың басты міндетін, яғни спорттағы әрбір жас үшін тиімді халықаралық дәрежедегі нәтижелерге жету үшін қолайлы алғы шарттар құру туралы ұмыт қалдырады.

Бұндай амал ұзақ уақыт бойы сипат алып келді және олимпиадалық қосалқы топтың дайындық негізіне көмек бермеді.

1990 жылдары көптеген Еуропа мен Азия мемлекеттері өмірінде біршама саяси және экономикалық өзгерістер болды. Украина да өз тәуелсіздігін алып, Кеңес Одағы құрамынан шығып қалды.

Демократиялық принциптерге сүйенген тәуелсіз мемлекет құру жаңа ұлттық, педагогикалық жұмыстарды, оның ішінде жас ұрпақтың дене тәрбиесі мен спорт жүйесіндегі жаңа технологияларды талап етеді (Олейник, 2000; Олейник, Скрипник, 2000).

Ғылым мен спорттық іс – тәжірибе алдында нақты міндеттер тұрды, ол тұлғаның жоғары деңгейдегі дене, рухани және психикалық денсаулығын жан – жақты дамытуды қамтамасыз ету болып табылады. Украинаның «Дене тәрбиесі мен спорт туралы» (1993) Заңы, Украинаның білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесі тұжырымдамасы (1997), «Дене тәрбиесі - ұлттың саулығы» мақсатты кешенді бағдарламасы (1998) тәрізді бірқатар маңызды құжаттар жасалып, қабылданды.

Мемлекет украин халқының ұлттық дәстүрлерін пайдаланып дене тәрбиесі мен спорт құралдары арқылы халықтың денсаулығын көтеруді маңызды міндет деп есептейді.

Мемлекеттік саясаттың бұндай бағыты ғалымдардың ғылыми еңбегін біршама деңгейде белсендірді, ол халықаралық ғылыми іс – тәжірибелік конференцияларды ұйымдастыруда сипат алды.

Конференция материалдарының мазмұны елдегі халықтардың денсаулығын нығайтудағы, заманауи ғылыми мәліметтер мен әлемдік озық тәжірибеге сүйенген дене тәрбиесінің құрылымы мен мазмұнын жетілдіруде дене тәрбиесі мен спорттың жас ерекшелігіне қарай алатын орнын көрсетеді.

Украина мамандарының халықаралық ғылыми конгрестерге қатысуы спорттағы ілімгерлер мен тәжірибешілерге денсаулықты нығайту мен спорттағы жоғары нәтижелерге жетуге мүмкіндік беретін спорттық дайындық, спорттық медицина, дәрігерлік бақылау, емдік дене тәрбиесі, тамақтану мен т.б. көптеген мәселелер бойынша заманға сай ақпарат алуға мүмкіндік берді.

Украин ғалымдарының дене тәрбиесі мен спорт саласындағы белсенділігі Ресейдегі, Белоруссиядағы, Польшадағы, Германиядағы, Словакия мен әлемнің басқа да мемлекеттерінде ұйымдастырылған халықаралық конференциялар мен конгрестерде белгіленді.

«Олимпийский спорт» (Платонов, Гуськов, 1994) оқулығының жарыққа шығуы олимпиадалық спорт туралы ғылымда айтарлықтай оқиға болды, ол спорт саласындағы студент жастар мен мамандарына олимпиада ойындарының тарихы, оның пайда болуы, заманауи қоғамдағы жағдайда оларды ұйымдастыру мен дамыту туралы үлкен дәйекті материалдарға негізделген заманға сай ақпарат алуға мүмкіндік берді.

Спорттық дайындық саласындағы жеке тәжірибелік зерттеулер, әлемдік ғылым мен іс – тәжірибенің озық тәжірибесі «Спортшыларды олимпиадалық спортқа дайындаудың жалпы ілімдері» оқулығында сипатталды (Платонов, 1997). Әлемнің көптеген елдерінде ол жоғары бағаланып, Украинаның мемлекеттік премиясында ескерілді.

Осы кезде спорттық дайындықтың, спорттағы физиология мен психологияның, дәрігерлік бақылаудың, гигиена мен емдік дене мәдениетінің ілімі мен әдістемесіндегі бірқатар ғылыми және әдістемелік еңбектер жарық көрді.

Әсіресе өскелең ұрпақтың, мектепке дейінгі және мектептен кейінгі оқушылардың дене тәрбиесіне үлкен назар аударылады. Дене тәрбиесі мұғалімдері үшін «Оқушылардың дене тәрбиесі әдістемесі» (Шиян, 1996, 2000), «Дене тәрбиесі ілімі» (Шиян, Папуша, Приступа, 1996), «Дене тәрбиесі барысындағы балалар мен жасөспірімдердің жеке денсаулығын зерттеу әдістері» (Круцевич, 1999), «Оқушылардың қимыл қабілетін сынақтан өткізу» (Сергиенко, 2001) және де басқа оқулықтар мен әдістемелік құралдар шығарылды.

Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі бойынша тәрбиешілер мен нұсқаушылар үшін «Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің ілімі мен тәрбиесі» (Вильчковский, 1988) оқу құралы жарық көрді.

Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебіндегі жаттықтырушылар жас спортшылардың дайындық жүйесін құру, спортшыларды іріктеу, оқу-жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру заманға сай мәліметтерді «Спорттық іріктеу ілімі: қабілет, дарын, талант» (Л.Волков, 1997); «Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығы» (Л.Волков, 1998) және де басқа ғылыми және әдістемелік қайнар көздерден, оқу-әдістемелік көмекші құралдардан алады.

Украинада ғана емес, әлемнің басқа да елдерінде (Naglak, 1991; Paszek, 1991; Sozanski, 1987; Sozanski Zaparozanov, 1993) жас ұрпақтың заманауи педагогикалық дене тәрбиесі технологиясын қарқынды әзірлеу жүргізілуде.

### **1.3. Балалар мен жасөспірімдер спорты жүйесінің қызметі. Кешенді ықпал ететін педагогикалық жүйесі ретіндегі спорттық дайындық**

Балалар мен жасөспірімдердің көпжылдық спорттық дайындығы жүйесінің қызметі жас ерекшеліктері мен жеке даму ерекшеліктері арқылы педагогикалық процесті тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік беретін педагогикалық және психологиялық, биологиялық және физиологиялық, биохимиялық және басқа ғылыми пәндердің зерттеу нәтижелеріне сүйенеді.

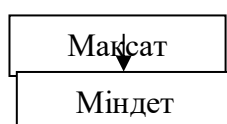
Көпжылдық спорттық дайындығының негізгі заңдылықтарын даярлау барысында үлкен ақпараттар санын қолдану тиісті әдістемелік амалды талап етеді. Ғылыми түрде жүйелік деп аталатын бұндай амалды спорт тарихында бірінші рет Н. Озолын қолданып (1982), В.Плотонов (1988, 1997) жекелеп түсіндірді. Спорттық дайындық өзара көптеген байланысты және өзара шарттасқан құрамдас бөліктердің біріккен бүтін педагогикалық жүйесі ретінде қарастырылды. (1.3 сурет)

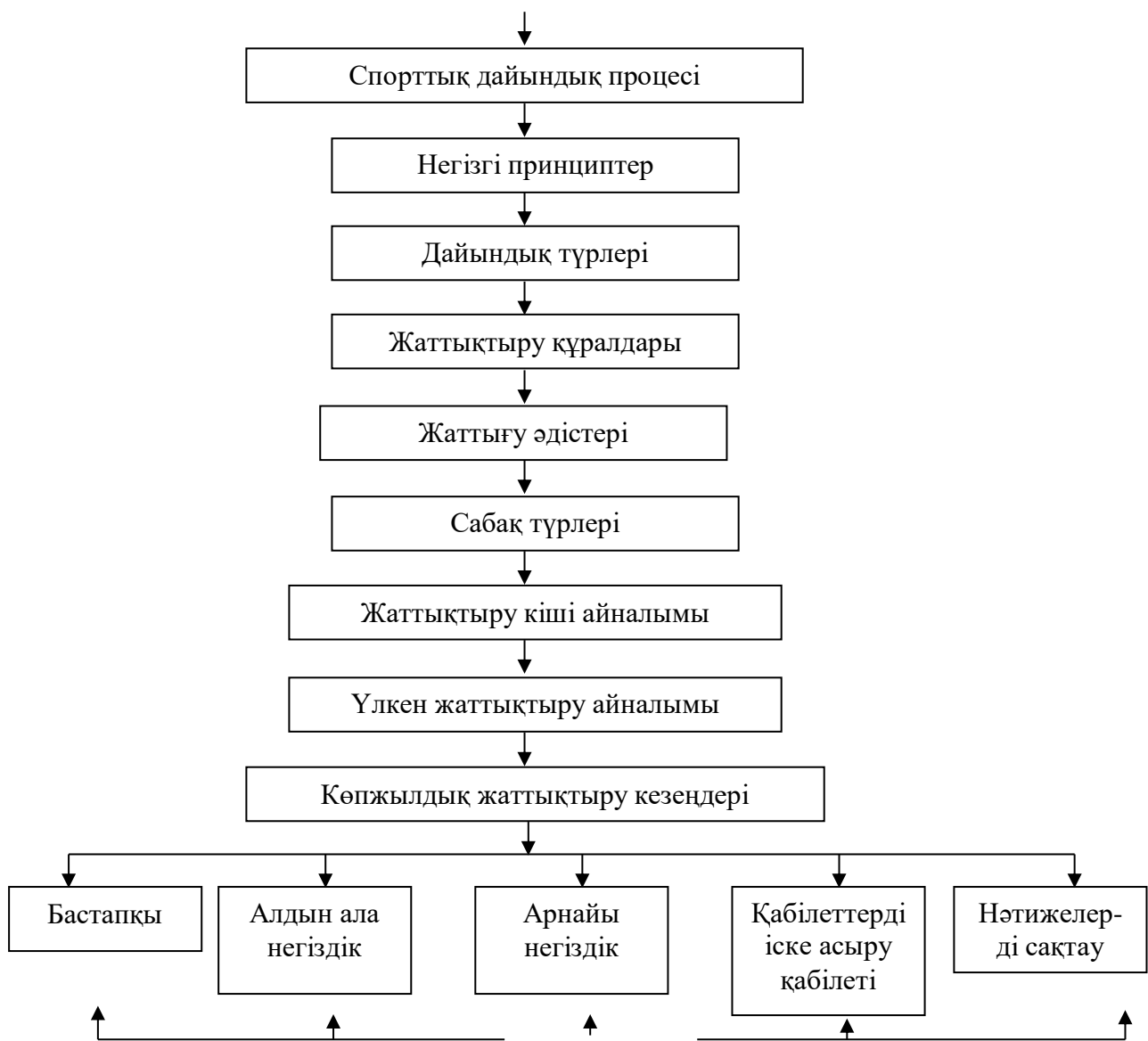
Бүтін зерттеуді дамыту олардың қызметі бөліктерінің өзара байланысы мен өзара әрекеті ақиқатты танудың негізгі принципі болып табылады. Бұндай зерттеулер біріккен бағдарлама жұмыс істейтін және ортақ мақсатқа жету үшін өз әрекеттерін үйлестіретін түрлі мамандардың кешенді әрекетін қарастырады.

Педагогикалық нысан ретінде спорттық дайындықты кешенді зерттеу зерттеулерде нысанды ілімдік танудың бір түрі - жүйелердің жалпы ілімін қолдануға мүмкіндік береді. Аталған ілім ғылыми зерттеулердің пән аралық саласын ұсынады, ол өз міндеті ретінде жүйенің құрылу, тәртіп, қызмет көрсету және даму заңдылықтарын анықтау мен оны ілімдік тұрғыдан сипаттауды қояды.

Заманауи философиялық ілімдерге сәйкес, ақиқат ғылыми ілім ретіндегі жүйелік амал жалпы өзара байланыспен өзара әрекет, әлемнің материалдық бірлігі, материаның бөлінбеуі, зерттеудің жан – жақтылығы, ақиқаттың басымдығы, қатыстығы және нақтылығы тәрізді әдістемелік принциптерді, сондай – ақ бөлігі, бүтіндігі, түрі мен мазмұны, жеке, ортақ, жалқы және көпшілік тәрізді философиялық санаттарды нақтылауды қарастырады.

Жүйелік амал сондай – ақ көптеген құрамдас бөлшектер өзара байланысып, бүтінді құрайтын жүйе нысанын зерттеу тәрізді белгілі бір міндетті қарастырады. Зерттеуге арналған нысан спортшының дайындығы, спорттық жаттықтыру, сондай – ақ спортшының ағзасы, оның биологиялық және психологиялық процестері болуы мүмкін. Бұл жүйелік амалдың барлық процестерді, құбылыстарды, заттарды т.б. мүмкіндігін белгілі бір құрылымы бар жүйе ретінде қарастыруды қамтамасыз ететінін білдіреді.





**1.3 – сурет. Спортшы дайындығын ұйымдастыру жүйесі**

Бүтінді оқып үйрену құрылымды талдау арқылы жүргізіледі, оның сипатында құрамдас бөлшектердің өзара байланысы, қарым – қатынасы мен байланысы, жүйе түзуші байланысы, сабақтастық құрылымы, құрамдас бөліктердің мінез құлқы мен бүкіл құрылым тәрізді пәндер қарастырылады.

Жүйелік амалдың ой – түйіндерін қолдана отырып, ғалымдар спорттық дайындықтың негізгі мақсаттары мен міндеттерін, принциптерін, әдістері мен құралдарын, сабақ түрлерін, жаттықтыру айналымдарын жеткілікті деңгейде әзірледі.

Спорт ілімі арқылы /Платонов, 1987, 1997/ спортшының жағдайын басқару механизмі жасалды, ал оның өте жоғары спорттық нәтижелерге жетуіне арналған жаңа деңгейге өтуін дұрыс жүзеге асыруға көмектеседі. Бұл спортшының спорттық дайындығының негізгі құрамдас бөліктерін түзетіп, оның жағдайын бағалауға көмектесетін педагогикалық және дәрігерлік бақылау аясында жүргізіледі.

Бұл мәліметтер жас спортшылардың көпжылдық дайындық сатыларының мазмұнын зерттеу үшін (Деркач, Исаев, 1985; Платонов, 1987, 1988, Филин, 1987, Алабин, 1993) сондай – ақ балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығын басқару жүйесін әзірлеу үшін негіз болды. Жасалған технологияға сәйкес басқару (1.4 - сурет) бірқатар операциялардан құралады. Шешім қабылдау, орындауды ұйымдастыру, ақпаратты жинау және сараптау, қорытынды жүргізу. Жас спортшылардың әзірленген дайындық технологиясы негізінде жүйені басқарудың классикалық принциптері жатыр. Нысанды зерттеу ықпал ету стратегиясын әзірлеп, оны қолдану, бақылау мен түзету.

Сонымен, қазіргі кезде балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығының жалпы жүйесін, сондай – ақ оның дене, техникалық, ілімдік, тәсілдік және психологиялық жекелеген құрамдас бөліктерін басқарудың негізгі ережелері жасалды.

Спорттық дайындықты басқару педагогикалық ықпал бағытталатын нысанды түбегейлі зерттеуді қарастырады. Бұл нысан – іс барысы белгілі бір заңдылықтарға бағынатын жас спортшының өскелең, дамушы ағзасы болып табылады.

Дене дайындығының мазмұнын анықтайтын шапшаңдық, күш, төзімділік, икемділік пен ептілік жас ерекшеліктері тұрғысынан гетерохронды дамиды. Әлемнің түрлі аймақтарында тұратын балалардағы даму қарқынының ұлғаюы, оның төмендеуі мен көтерілуі нақты қарастырылады (1.5, 1.6 - сурет)

Бұл мәліметтер жас спортшылар дайындығының әр бір сатысы үшін педагогикалық жаттықтыру ықпалының бағытын анықтау негізінде кірістірілді.

Дамушы ағзаны бүтін өзгермелі жүйе ретінде зерттеу жаттықтыру жүктемелерінің жалпы мөлшерін, оның түрлі жас кезеңдеріндегі қарқын алуын анықтауға мүмкіндік береді.

Сонымен, жас спортшылардың өскелең ағзасының даму заңдылықтарын, олардың жарыс және жаттықтыру жүктемелеріне бейімделу ерекшеліктерін, т.б. көптеген мәліметтерді зерттеу балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығының құрылымы мен мазмұнын анықтап, балалар мен жасөспірімдік спорттың ілімі мен әдістемелік негіздерін жасауға мүмкіндік берді.

Соғыстан кейінгі өскелең ұрпақтың спорттық дайындығы туралы ғылымның қалыптасуын талдай отырып, В. Филин (1987) 1950-1960 жылдардағы жұмыстарға тән жекелеген мекемелерді зерттеуден соңғы жылдардағы спорттық дайындықтың бүтіндей даму жүйесі заңдылықтары туралы, жас спортшылардың жас ерекшеліктерінің дамуы мен көпжылдық дайындық сатыларының мазмұнына негізделетін қызметі бар ғылыми талдау еңбектеріне дейінгі бірнеше кезеңдерде балалар мен жасөспірім спортының өзекті мәселелерін даярлау бастан өткергенін айтты. Бұл бағытта көптеген ғылыми жетістіктерге жетті, оның нәтижелері әлемнің түрлі елдеріндегі балалар мен жасөспірімдер спортының іс-тәжірибесінде кең қолданысқа ие болды.


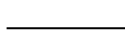
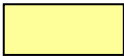
#### **1.4. Көпжылдық спорттық дайындық жүйесінің мазмұны**

Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығы егер жаттықтырушы - педагог оны спорттың (дене) жетілдірудің жоғары деңгейіне тұлғаны жеткізуге бағытталған көптеген өзара байланысты құрамдас бөліктерден құралатын педагогикалық жүйе ретінде ұйымдастырып, қарастырған жағдайда ғана өз мақсатына жетеді. Мұнда әрбір жүйенің өзіне тән негізгі және қосымша жүйе түзуші факторлары болатынын ескеру қажет. 1.4 – сурет спорттық жаттықтырудың педагогикалық процесін басқару жүйесі. (Набатникова, 1982).








**1.5 – сурет.** Балалар мен жасөспірімдердің дене ерекшеліктері дамуындағы жас ерекшеліктері.

**Шартты белгілер:**  - ұлдар;  - қыздар;  - ұлдар мен қыздар арасындағы айырмашылық көлемі.

Күш	Қозғалыс шапшаңдығы	Жалпы төзімділік
-----	---------------------	------------------

**1.6 – сурет.** Әлемнің түрлі аймақтарында тұратын балалар мен жасөспірімдердің дене ерекшеліктері дамуындағы жас ерекшеліктері.

**Шартты белгілер:**  - Украина  - Польша  - БАӘ

**1.7 – сурет.** Көпжылдық спорттық дайындық жүйелерінің жаттықтыру ықпалын ұйымдастыру сызбасы.

					Жылдық жұмыс көлемі, сағ
					Арнайы дайындық, %
					Қосымша дайындық, %
					Жалпы дайындық, %
					Жасы
Бастапқы	Алдын ала негізгі	Арнайы негізгі	Қабілетті барынша көрсету	Жетістікті сабақтау	Дайындық сатысы

Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындық жүйесін ұйымдастырудың негізгі факторлары мыналар:

- жеке қабілеттерін анықтап, сәйкес спорт түрін таңдау;
- оқу – жаттықтыру жарыс, қалпына келу.

- тұлғаның ақыл-ой және рухани (көңіл күй) дамуымен спорт сабақтарын үйлестіруге мүмкіндік беретін өмір салты.
- спорттық дайындықтың, оның барлық құрамдас бөліктері жүйесін бақылау мен түзету, қалпына келтіру.

Бұл факторлардың мазмұны мен оның жұмыс заңдылықтарын, дамушы ағзаның мүмкіндіктері мен жеке ерекшеліктер есебі жинақтаған тәжірибесі жаттықтырушыға дайындық жүйесін басқаруды жүзеге асыруға, олимпиада шыңын бағындыруға қабілеті жоғары дәрежелі спортшылар қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Ғалымдар көпжылдық спорт дайындығының құрылымы мен мазмұнын жасады, ол бес сатыға бөлінеді, алғашқы дайындық пен негізгі дайындық, спортшының жеке қабілеттерін шектік жүзеге асырады; спорт шеберлігіне жеткен деңгейін сақтау және ұстап тұру. Көпжылдық дайындықтың әрбір сатысының ұзақтығы спорттық дарыны деңгейіне байланысты және орта есеппен 2 – 3 жылды құрайды. (1.7-сурет).

Әрбір оқу жаттықтыру жылы немесе үлкен жаттықтыру айналымы кезеңдерге бөлінеді: дайындық, жарыс және өтпелі, ал кезеңдер өз кезегінде кіші айналымдарға, яғни жаттықтыру сабақтарына, ал мезо айналымдар 3-6 жаттықтыру сабақтарына бөлінеді.

Көпжылдық спорттық дайындығының мұндай жүйесі спортшының жас және жеке ерекшелігіне сүйенген, әрбір сатысының өз ерекшелігі бар оқу – жаттықтыру процесін дұрыс іске асыруға мүмкіндік береді.

1) Алғашқы спорттық дайындық 7-9 жаста басталып, 2-3 жылға созылады. Аталған сатының бағдарламасы көп факторлы, ал оның мазмұны спорттық – ойын әдісін, ырғақты гимнастика мен топтық сипаттағы тренажер құрылғыларының элементтерін пайдаланумен көп қырлы болуы тиіс. Әрине, бұл саты түрлі спорт түрлерінен дене жаттығуларын кең қолдануды қарастырады.

Қозғалыс мектебі мен жан жақты дене дайындығын құру – бұл алғашқы спорт дайындығының негізгі міндеті.

Дене жаттығуларының жан – жақты ықпалы әсерімен өскелең ағзаның барлық жүйесі нығайып, денсаулық жағдайы жақсарады, жалпы дене дайындығының деңгейі, артып, дене дайындығы жақсарады.

Алғашқы спорттық дайындықтың факторлық құрылымдағы биологиялық көрсеткіштер, дәлірек айтқанда, дене дамуы жетекші ықпал болып табылады.

Оқушылардың алғашқы спорт дайындығының бағыты факторлар бойынша қадағаланады. Бұл, бірінші кезекте, түрлі жаттықтыру ықпалы құралдарын пайдаланып, жететін жылдамдық қабілетін, төзімділік пен қозғалыс үйлесімділігін дамыту болып табылады.

Дене жүктемелерінің көлеміне келетін болсақ, ол 10 жасқа қарай ұлдарда да, қыздарда да қимыл әдісін үйренуге бағытталған, кіші немесе орташа қарқындылықпен орындалатын жаттығулар санының ұлғаюы есебінен төмендейді.

2) Негізгі спорттық дайындық (алдын ала және арнайы) – алғашқы дайындықты табысты өткізгеннен кейінгі саты, ол да бір ғана спорт түрінің

көпқырлы негізінде жүзеге асырылады. Мысалы, оқу-жаттықтыру барысында қысқа қашықтыққа жүгіруден жақсы нәтижелер көрсеткен жас спортшы ұзындыққа жүгіріп келіп секірушілерге, орта қашықтыққа жүгіретін жүгірушілерге, лақтырушыларға арналған жаттығуларды орындайды.

Тереңдетілген спорттық мамандану сатысында спортшының жеке ерекшеліктері айқын көрінеді, ол ілімдік тұрғыда және іс – тәжірибе барысында жаттықтыру, құралдарын таңдау, оның көлемі мен қарқындылығы, жаттықтыру ықпалдарының түрлері мен әдістерін таңдауға, жан – жақты амал қолдануға мүмкіндік береді.

Мысалы, осы дайындық сатысында қысқа және орта қашықтыққа жүгіретіндер арасында екі типтік топтың өкілдері бөліне бастайтынын тәжірибе барысы көрсетті. Яғни, біреулері үшін қысқа мерзімдік жүктемелер қолайлы болса, келесілері үшін ұзағырақ жаттығулар лайық болады. Бір типологиялық топтың өкілдері жүгірудің алғашқы метрлерінде үлкен шапшаңдықты дамытса, екіншісі соңғы метрлерде дамытады.

Аталған сатыдағы дайындықты дараландыру принципі оқушылардың педагогикалық, морфологиялық, психологиялық, физиологиялық, т.б. түрлі өлшемдерін пайдаланумен жүзеге асырылуы мүмкін. Негізгі міндеті бөлімдерде біртектес топтар құру болып табылады, олардың әрқайсысы үшін жаттықтырушы ықпалдың, сәйкес жүйесі жасалады.

3) спортшының жеке қабілеттерін барынша іске асыру- бұл дайындықтың маңызды сатысы, оны ұйымдастырғанда мынадай заңдылықтарды ескеру қажет. Адам жарыс жағдайы барысында белгілі бір жас ерекшелігіне сәйкес жоғары дене және психикалық мүмкіндіктерін көрсете алады (1.1 - кесте).

Бұл сатыдағы жаттықтыру процесі дараландыру сипатында болады, онда ағзаның дене жаттықтырулары жүктемелері мен оның қалпына келтірілуіне әсері мен стресс жағдайындағы спорттық нәтижеге күшті ықпал ететін психикалық жағдайы да ескеріледі. Стресс жағдайына психиканың тұрақтылығын қалыптастыру оқу – жаттықтыру процесінің негізгі бағыттарының бірі болып табылады.

1.1.– кесте

**Спорттық табыстардың жас ерекшеліктері аймағы, жасы**

Спорт түрлері	Бірінші үлкен жетістігі	Тиісті мүмкіндіктер аймағы	Жоғары нәтижелерді тұрақтандыру аймағы.
ерлер			
Жеңіл атлетика 100 м жүгіру 800 м жүгіру 10000 м жүгіру Биіктікке секіру Найза лақтыру Жүзу Спорттық гимнастика Күрес Ауыр атлетика Бокс Академиялық есу Баскетбол Футбол Конькимен мәнерлеп сырғанау Шаңғы тебу Коньки спорты Шайбалы хоккей			
әйелдер			
Жеңіл атлетика 100 м жүгіру 800 м жүгіру Биіктікке секіру Найза лақтыру Жүзу Спорттық гимнастика Баскетбол Конькимен мәнерлеп сырғанау Шаңғы тебу Коньки спорты			

4) Спорттық шеберліктің жеткен деңгейін сақтау және ұстап тұру спортшының көпжылдық дайындығының соңғы сатысының негізгі мазмұны болып табылады.

Әдетте, спорттық дайындықтың төртінші сатысына жеткен спортшыларда ағза жүйесінің өсуі мен қалыптасуының белсенді дамуы барысы аяқталып, соған байланысты оқу – жаттықтыру сабақтарын құруға олар үлкен ықпал етпейді.

Бұл спортшы дайындығының барлық жақтарын қатаң дараландыру сатысы, онда спорттық жұмыс қабілетін сақтауға елеулі ықпал ететін

белсенділіктің биологиялық ырғағы /дене, психика, ақыл-ой/ маңызды орын алады.

Осы аталған мәселені зерттеу дара биологиялық ырғақтарды білу негізінде жылдық және көпжылдық оқу – жаттықтыру ісін құру спорттық нәтижеге ғана емес, сонымен қатар адамның денсаулық жағдайы мен спорттық ұзақ өмір сүруіне де ықпал етеді.

Демек, көпжылдық оқу – жаттықтыру процесін құру біршама деңгейде адамның дара даму заңдылықтарымен анықталады.

Бұл заңдылықтар есебі спортшының белсенді өсуі мен дамуы кезеңінде өте қажет. Дене жаттығулары мен олардың қарқыны даму барысында оның өсу және төмендеу кезеңдері байқалатын бүтіндей ағза жүйесінде жүретін өзгешеліктермен сәйкес келуі тиіс. Бұл өзгерістер кезеңі сипатта болып, жалпы биологиялық ырғақты бейнелейді, ол тек көпжылдық оқу – жаттықтыру барысында ғана емес, сондай – ақ тәулік, ай, жыл бойында да көрінеді.

Спортшының даму биологиясы мен педагогикалық жаттықтыру барысының бірлігі спорттық дайындықтың барлық көпжылдық жүйесінің негізгі принципі.

**Оқу – жаттықтыру барысының ұйымдастырылуы.** Педагогикалық ықпалдарды кезеңдестіру көпжылдық процесте ғана емес, бір оқу – жаттықтыру жылы бойында да сақталады, әрі спортшының ағзасында жүретін биологиялық процестерге тәуелді болады, ол кезеңдердің аттарына байланысты, олар: дайындық, жарыстық, өтпелі.

Оқу – жаттықтыру жылын жоспарлағанда бапкер белгілі бір мерзімге спорттық шеберлік пен оның нәтижелерін тіркеу міндеттерін қояды. Сонымен қатар, оқушы сол кезеңде спортшы дайындық барысында қалыптасатын жоғары нәтижелерге барынша дайындық жағдайы – спорттық дене бітіміне келуі тиіс.

Спорттық форма қалыптасудың үш кезеңінен өтетіні, белгілі, олар: меңгеру, тұрақтандыру, уақытша жоғалту.

Спорттық форманың қалыптасу кезеңдеріне сәйкес оқу жаттықтыру жылы үш кезеңге бөлінеді. (кейбір спорт түрлерінде жарты жылдық та бөлінеді).

Оқу – жаттықтыру барысының дайындық кезеңінің мақсаты жаттықтыру ықпалдарының түрлі құралдарын қолдану арқылы ағзаның қызмет мүмкіндіктерін арттыру болып табылады, сондай – ақ дене қабілетін жан – жақты дамыту мен қимыл іскерлігі мен дағдысын кеңейтуді де мақсат етіп қояды.

Оқу – жаттықтыру барысындағы жарыстық кезеңдегі дене дайындығы шектік жарыс жүктемелеріне қызметтік дайындық сипатында болады. Және тәсілдік, дене, әдістік, рухани – ерік, психологиялық дайындықтардың барлық түрлерімен атқарылады. Бұл кезеңде ағзаның барлық жүйесі және жеке сапалар кешенді түрде спорттық эзірліктің ең жоғарғы деңгейіне жетеді.

Оқу – жаттықтыру процесінің өтпелі кезеңі арнайы дене дайындығының көлемін азайтумен сипатталады, сабақтың негізгі мазмұнын белсенді демалыс тәртібінде жүргізілетін жалпы дене дайындығы құрайды. Барлық іс – шаралар

қалпына келтіру ісін жылдамдатуға, яғни келесі оқу жылына «Шектен тыс қуат» жинауға бағытталуы тиіс.

Дайындықтың әрбір кезеңі бүкіл оқу жылы сияқты оқу – жаттықтыру айналымдарына бөлінеді, онда жекелеген жаттықтыру сабақтары басты роль ойнайды. Олар жаттықтырудың кіші және орта айналымдар құрылымына топтастырылуы мүмкін.

Көпжылдық спорт дайындығының бастапқы сатысындағы оқу – жаттықтыру сабағы жас спортшының жан – жақты дене және үйлесімдік қабілетін дамытуға бағытталып, негізінен жалпы дене бағытында болады. Соңғы сатыда арнайы қабілеттерге үлкен мән беріліп, сабақ барынша мамандану сипатында болады.

Өзінің құрылымы бойынша мамандандыру сабағының кез – келген жаттықтыру сабағынан айырмасы жоқ, себебі әрбір сабақ үш бөлімнен тұрады, олар: дайындық (ширату), негізгі және қорытынды; оның өткізілу уақыты 1,5 сағаттан 3 сағатқа дейін созылуы мүмкін.

Мұнда сабаққа қойылатын жалпы талаптар сақталады, мұнда бірінші кезекте жас және жыныс ерекшеліктері, сосын оқушылардың типтік және жеке айырмашылықтары ескеріледі. Жаттықтыру жүктемелерінің көлемін сабақты ұйымдастыру түрлері мен ықпал ету құралдарын таңдау спорттық дайындық жүйелері қызметінің жалпы заңдылықтарына негізделген.

Оқу – жаттықтыру барысында жас спортшыны оқыту мен тәрбиелеудің жалпы принциптерімен қатар спорт дайындығы жүйесіне ғана тән арнайы принциптер де жүзеге асырылады. Атап айтқанда, арнайы қабілеттерді жетілдіру мен оларды барынша дамыту бағыты; жалпы және арнайы дайындықтың бірлігі, жаттықтыру жүктемелері өзгерістің үздіксіздігі мен толқын сипатында болуы, оқу – жаттықтыру барысының айналымдығы.

Сонымен, жас ұрпақтың спорттық дайындығы жеке қабілеттерді дамытумен қатар жалпы дене дайындығын жоғары деңгейге жеткізуге, дене жетілдірілуінің тиісті деңгейін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Спорттық дайындықтың басты ықпалдарының бірі **жарыс қимылдары** болып табылады, олар төмендегіше жас ерекшеліктері топтарынд атқарылады:

I топ – тұрғын орындарында, балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде құрылған спорт секцияларында, мектептің дене тәрбиесі ұжымдарында, секциялар мен командаларда тұрақты шұғылданатын 7-8, 9-10, 11-12 және 13-14 жастағы ұлдар мен қыздар;

II топ – спорт секциялары мен спорт мектептерінде жүйелі дайындықтан өтетін 15-16, 17-18 жастағы жасөспірімдер мен қыздар;

III топ – спорт секцияларында жоғары спорт шеберлігі мектептерінде, жоғары және орта оқу орындарының спорттық жетілдіру бөлімдерінде табысқа жетуді дамытатын 19 – 21 және 22-24 жастағы жастар.

Жас спортшыны оқытқанда жарыстарға тікелей дайындық сатысында тәсіл мен арнайы психологиялық дайындықты әзірлеуге көп көңіл аударылды. Жаттықтырушы жас спортшылардың психофизиологиялық сипаттары мен жүйке жүйелерінің негізгі қасиеттерін дамытудың жас ерекшеліктерін дәл білуі тиіс.

Балалар мен жасөспірімдерде ақпаратты сараптау шапшаңдығы мен зейіннің психофизиологиялық сенімділігінің төмендеуі жас кезеңдерінде жиі байқалады. Бұндай сезімтал кезеңдер жасөспірім кезеңіне тән, бұл жаттықтырушылар тарапынан жас спортшының мінез – құлқы табысы немесе сәтсіздігіне орай үлкен педагогикалық шеберлік пен іскерлікті талап етеді.

Әрине спорттық жарыстарға қатысу жас спортшыға үлкен психологиялық және денелік ықпал еөрсетеді, сондықтан педагогикалық және дәрігерлік – биологиялық қалпына келтіру құралдарын қолдану қажет.

### **1.5. Жас спортшылар жаттықтырушысының кәсіби жұмысына қойылатын заманауи талаптар**

Балалар мен жасөспірімдер спортының жаттықтырушысының педагогикалық жұмыстары дене тәрбиесі мұғалімінің жұмысы тәрізді құрылымы күрделі және басқа да педагогикалық кәсіп иелеріне қарағанда айырмашылығы бар.

Жас спортшының белсенді өсуі мен дамуы кезеңінде жүретін биологиялық және психологиялық процестер саласындағы білімді, педагогикалық және жаттықтыру ықпалдарының түрлері, әдістері мен құралдарын жоғары деңгейде үйлестіру, жоғары дене және әдістік дайындық балалар мен жасөспірімдер спорт кешенінің жаттықтырушысынан педагогикалық және арнайы қабілеттер кешенін талап етеді.

**Педагог** (тәрбиеші, ұстаз) – ересектермен жас ұрпақты оқыту мен тәрбиелеу саласындағы іс – тәжірибелік жұмыстарды жүргізетін тұлға.

**Спорттық жаттықтырушы** – бұл дене қабілеттерін дамытумен және қимыл әдістеріне оқытумен қатар болашақ азаматтың тұлғасын қалыптастырумен шұғылданатын тұлға, бұл жұмыстың негізін, педагогикалық қабілетін құрайды.

Көптеген зерттеушілер мен тәжірибешілердің пікірінше (Озолин, 1982; Филин, 1987; Деркач, Исаев, 1981) педагогикалық қабілетке ие болуы дегеніміз, бұл:

- оқу материалын оқушыларға түсінікті етіп жеткізе білу, өз тәрбиеленушілерін түсініп, оқу процесінде шығармашылық көрсете білу;
- жеке оқушыларға, бүкіл ұжымға түгелдей ықпал ететін ерік жігер педагогикалық сапаларды меңгеру;
- балалар мен жасөспірімдер ұжымын ұйымдастыру мен оқушылардың өмірі мен қызметіне қызығушылық таныта білу.
- түсіндіре білу, әңгімені мазмұнды әрі ашық жүргізу, бейнелі және ұғымды сөзбен жеткізе білу;
- педагогикалық мәнер көрсетіп, бақылай білу, бақылаудан шыққан нәтижелерге дұрыс қорытынды жасау және талдау, оқушылармен қатар өзіне де талап қоя білу қажет.
- оқу материалын заманауи өмір талаптары мен түрлі өмір жағдайлары талаптарымен салыстыра білу.



Тиісті педагогикалық қабілеттерге ұйымдастырушылық, ынталылық, еңбекке қабілеттілік, өзін игеруі, белсенділік, табандылық, зейін аудару және зейінді дұрыс бөлу тәрізді сапалар жатады. Сонымен қатар осы құрамдас бөліктердің де өз құрамдас бөліктері бар. Педагогикалық қабілеттердің құрылымын зерттей отырып, біз оның бөлшектеріне терең үңілеміз. Ол педагогикалық және жаттықтырушылардың жұмысы барысындағы және жекелей алынғандағы өзара байланысты дамыту мен жетілдіруге мүмкіндік береді.

Балалар мен жасөспірімдер спорты жаттықтырушысының педагогикалық жұмысының құрылымын, зерттеуге А.Деркачтың, А.Исаевтың (1981), А.Тер – Ованесянның (1978), Б.Шиянның (1997) және көптеген ғалымдардың зерттеулері арналған.

Балалар мен жасөспірімдер спорт жаттықтырушысының жұмысын талдау нәтижелері оның кәсіби қабілеттері тұлғаның табысты педагогикалық жұмыстарына алғы шарт болып табылатын психикалық қасиеттерінің қосындысына негізделетінін дәлелдеуге мүмкіндік берді.

Жаттықтырушының жұмыс құрылымы ең алдымен перцептивтік, жобалаушы, құрастырушы, ұйымдастырушы, білім беру, экспрессивтік, қарым қатынас, академиялық және арнайы қабілеттерін дамытуды талап етеді.

Сонымен жаттықтырушының табысты әрекеті ілімдік дайындық пен іс тәжірибелік дағдыларды талап ететін бірқатар қабілеттерді дамытумен анықталады.

Бұл қабілеттердің әрбірі нақты және жаттықтырушы әрекетінің бірқатар құрамдас бөліктермен бағаланады.

**Перцептивтік қабілеттер** (перцепция – ақиқат әлемдегі заттар мен құбылыстардың сезім мүшелеріне тікелей әсер ететін кескіндер) педагогикалық бақылауда өз назарын жеке оқушыға да, түгелдей оқушылар ұжымына да шоғырландыра білуден көрінеді.

Бақылау ғылыми танымның өте ертедегі әдістерінің бірі болып табылады, ол әрбір жаттықтырушыға оның педагогикалық және жаттықтыру ықпалдарына бағытталған нысанды зерттеу үшін қолайлы.

Әрине, әрбір әдіс бақылау бағдарламаларын құру, оны талдау, бағалау, қорытындылау бойынша белгілі бір білімдер мен дағдыларды талап етеді.

Мысалы, бақылау әдісін пайдаланғанда қарқыны бойынша қандай дене жүктемелер жас спортшының ағзасына кері әсер ететінін нақты білу қажет. Жаттықтыру жүктемелері бет – ажарының түсіне (сұрлану, қызару), тері бөлінуіне, қимыл үйлесімінің өзгерісіне, т.б. әсер ететінін білеміз. Жүргізілген бақылаудан соң алынған мәліметтер талданып, солардың негізінде қорытынды жасалады.

Сонымен, бұл жағдайда ережелерді ұстанамыз, яғни кәсіби білімге тәуелді етіп бақылаймыз, талдаймыз және қорытынды жасаймыз.

Педагогикалық бағытталған зейін жас спортшылардың жұмысына қажетті дәйектерді таңдауға мүмкіндік береді, оқушының әрбір әрекеті мен қимылынан түбегейлі талдауды талап ететін педагогикалық жайтты көру қажет.

Зейінді бөлу жаттықтырушыға бүкіл топты және жекелеген оқушыларды назардан тыс қалдырмауға, ағымдағы жұмысты өзараландыру жұмыстарымен үйлестіруге мүмкіндік береді.

Жобалаушы және құрастырушы қабілеттер жаттықтырушының спорт ілімі саласындағы кәсіби біліміне, нысан туралы мәліметтеріне, яғни педагогикалық ықпал бағытталатын жас спортшы туралы мәліметтерге тікелей байланысты болады.

Оқу – жаттықтыру сабақтарын жобалау немесе жоспарлау сауықтыру, білім беру және тәрбие сынды үш негізгі міндеттерді шешу негізінде атқарылады.

Ешбір оқу пәні спорттық жаттықтыру талап еткендей үш міндетті кешенді түрде шеше алмайды.

Спорттық жаттықтырушы бір оқу – жаттықтыру сабағынан бөлек, жас спортшының жылдық және көпжылдық олимпиадалық дайындық айналымын жоспарлайды.

Сонымен, балалар мен жасөспірімдер спорты жаттықтырушының жобалаушы және құрастырушы қабілеттері бүкіл топтың және жекелеген жас спортшының әрбірі үшін жұмысты жоспарлауға мүмкіндік беретін білімдер кешенін талап етеді.

Мұнда оқу – жаттықтыру жұмысының, мақсаттылықтың, спорттық бөлім мен жеке тұлғаның іс - әрекеті мен өмірінің барлық жақтарына тәрбиелік ықпал етудің жүйелілігі мен үздіксіздігінің жас спортшылар ұжымы әрекетінің дербес сипатының бірлігі қарастырылады. Әрине, жоспарлауда барлық іс – шаралардың жас спортшылардың дайындық деңгейіне, олардың жасы мен психологиялық ерекшеліктеріне сәйкес келуі қарастырылады.

**Ұйымдастыру қабілеттері** оқу – жаттықтыру сабақтарын, жас спортшының спорт сабақтарынан тыс, үйде, мектепте, т.б. іс - әрекетін ұйымдастыра білуде көрінеді. Ал балалар мен жасөспірімдердің жаттықтырушысының жұмысындағы ұйымдастыру қабілеті мұнымен шектелмейді.

Ең алдымен, спорттық жаттықтырушының жұмысының басталуы балалар мен жасөспірімдерді спортпен шұғылданду үшін таңдап, іріктеп – жинауды ұйымдастыру болып табылады. Сосын оқу – жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру мен өткізу ісі жүргізіледі, сосын ол жас спортшылардың жарыстарға қатысуымен аяқталады.

Спорттық жиындарды жүргізу мен спорттық – сауықтыру лагерлеріндегі жұмыстарындағы ұйымдастыру қабілеті өте маңызды болады.

Ұйымдастыру қабілеті де кез – келген педагогикалық қабілет тәрізді бірқатар бөлшектерден құралады, тұлғаның оның дайындығының бағытынан тұлғаның жалпы және арнайы қасиеттерінен, жүйке жүйесінің жеке ерекшеліктерінен, темпераментінен құралған, өзара байланысқан құрылым түзеді.

Өмірлік жағдайларда бұл қабілет тіл табысу, өзіне адамдарды тарту, ақыл – ой саналылығы ерік сапалары, адам тани білуі, т.б. тәрізді қабілеттері бойынша бағаланады.

**Білім беру қабілеті** жас спортшыларға білім беру әдістерінде, сабақтарды шығармашылықпен, жас спортшылардың жас ерекшеліктерін ескеріп, өткізуде көрінеді.

Дидактика (гр - оқытамын) – педагогиканың бір бөлімі, ол білім беру заңдылықтарын, ал аталмыш жағдайда спорттық дайындық ілімі мен әдістемесі, саласында жас спортшыларға алғашқы білім беруді зерттейді. Дидактиканың негізін калаушы чех педагогы Ян Амос Коменский екені белгілі, ол орта ғасырлық тек есте жаттап сақтау әдісіне өзінің жасаған оқу жүйесін ендіріп, оқыту ілімінде өзгеріс жасады, ол балалардың жас және психикалық ерекшеліктеріне олардың шығармашылық қабілеті мен барлық ойлау әрекетін дамытуға есептелген.

Бұл ережелер спорт, жаттықтырушылары мен мұғалімдерінің іс – тәжірибе барысында өз орнын тапты.

**Экспрессивтік** (экспрессия – көріну, айқындылық, сезімнің, көзқарастың, қимылдың көрінуі) қабілеттер педагогикалық көзқарастар тұрғысынан алғанда өз ойын, білімі мен пікірін сөз арқылы, бет қимылы арқылы әсерлі көрсетумен сипатталады.

Балалармен және жасөспірімдермен жұмыс істейтін спорттық жаттықтырудың сөзі ішкі күшпен, пікірмен үнемі ерекшеленіп тұруы тиіс.

Сөздің дыбыстық айтылу мәнерінің негізгі құралдарының бірі әңгімелеудің негізгі өңін беру болып табылады. Ол арқылы мұғалім, жаттықтырушы өзінің айтып тұрған ойына деген көзқарасын білдіреді.

Әңгімелеудің негізгі ырғағы әңгімелеудің көңіл – күй және мағыналық мәнерінің айтылуы құралы болып табылады. Оның құрылуында дауыс ырғағы және де басқа сөйлеу құралдары үлкен маңызға ие болады.

Ырғақ көзқарастарға сай түрліше сипатта болуы мүмкін.

- дәлелдеуші, сендіруші, сенімді;
- бұйырушы, жігерлі;
- өтінуші, сұранушы;
- мажорлық, қуанышты;
- жұмсақ, мейірімді;
- ұстамды, бірқалыпты, салмақты;
- мазасыз, толқып, салтанатты;
- хабарлап, бейнелеуші;
- әзілді, т.б.

Дауыс ырғағын таңдау әңгімелеудің негізгі ой – түйініне, оның мақсатына байланысты болады. Ырғақ әңгімелеудің негізгі ойын айтушының айтып тұрған ойына деген көзқарасын білдіруі тиіс.

Оқытудағы жаттығуларды орындау әдісін орындауды түсіндіргенде логикалық екпіндер мен үзілістерді, яғни айтылған сөздің мағыналық және көңіл – күй мәнерінің маңызды құралдарын пайдалану керек.

Ауызекі сөйлеу тілінің ырғағы мен дауыс күші, сондай-ақ көзқарасы, бет қимылы, қол қимылы, жандандырушы сөздің де маңызы бар. Бірақ қол қимылдарын пайдаланғанда абай болу керек. Өте жиі, біркелкі, іш пыстыратын, кілт қимылдар шектен тыс болуы жалықтырады.

**Қарым-қатынас қабілеті** спорттық жаттықтырушыға тәрбиеленушілермен үйлесімді өзара қарым – қатынас орнатуға көмектеседі. Қарым – қатынаста тіл табыса білу педагогикалық мәнерде, талас тудырмай, олардың алдын ала білуінде көрінеді. Эмпатия яғни басқа адамдардың қайғысына ортақтаса білу өте маңызды.

Академиялық және арнайы қабілеттер кез келген кәсіби жұмыстың негізі болып табылады. Академиялық қабілеттер жаттықтырушыларының жалпы дүниетанымы мен ақыл – ойын көрсетеді, ал арнайы қабілет оның балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығын ұйымдастыру мен жүйесін құрудағы кәсіби жетістіктерін анықтайды.

Балалар мен жасөспірімдер спорты жаттықтырушысының кәсіби қабілеттерінің құрылым сипаттары оның жас спортшылар мен өз әріптестері арасындағы беделін анықтайды. Н.Деркач пен А.Исаев (1985) жас спортшылар өз жаттықтырушыларының мейірімді, әділ, батыл және адал болғанын қалайтынын анықтады.

В.Сухомлинскийдің айтуынша тәрбиешіге деген сенім (1970) – бұл педагог пен тәрбиеленушінің өзара қарым – қатынас әдебінің негізі.

Іс барысындағы балалар мен жасөспірімдер спортындағы жаттықтырушының кәсіби қабілетін қалыптастыру бірқатар сатылар мен деңгейлерде жүргізіледі.

**Бірінші деңгей** - өнімі аз (ең кіші) жаттығу жүйесін немесе комбинацияны қалай орындау қажеттігін көрсете білу. Өз білімін ілімдік және іс – тәжірибелік дайындығына қарай түсіндіре білуі.

**Екінші деңгей** – бейімдеу (төмен) жаттықтырушы тек өзінің білетінін ғана хабарлап қоймай, сонымен қатар өз тәрбиеленушілерінің жас және жеке ерекшеліктеріне қарай өз түсіндірмесін бейімдей алады.

**Үшінші деңгей** – локальды үлгілеу (орташа). Білімді жас спортшылардың ерекшеліктеріне қарай бейімдеумен қатар дайындықтың дене әдістік және тәсілдік және т.б. жекелеген түрлеріне қарай білім жүйесін, іскерлік пен дағдыны үлгілеп көрсете алады.

**Төртінші деңгей** – білімді жүйелеп үлгілеу (жоғары) жаттықтырушы жас спортшының жұмыс жүйесінде білім жүйесін таңдаған спорт түрінен іскерлік пен дағдыны қалыптастыру үшін үлгіні жүйеге сала біледі.

**Бесінші деңгей** – жүйелік үлгілеу әрекеті және тәртібі (жоғары). Жаттықтырушы спортшының жоғары адамгершілік және психикалық тұрақтылығы шеңберіне жоғары спорт табыстарына жетуге мүмкіндік беретін жеке сапаларды қалыптастыратын спорттық дайындық жүйесін үлгілей біледі.

Аталған жіктеу негізінде Н.Деркач пен А.Исаев (1985) білім мен бағдарды жетілдіруге жол ашты. Жаттықтырушы жұмысының әрбір жаңа деңгейі алдыңғысын қамтып, білім мен іскерлік құрылымындағы сапалы өзгерістермен сипатталады.

Жоғары оқу орнын арнайы дайындықсыз аяқтағанда тек екінші – бейімдеу деңгейіне ғана жете алады. Жаттықтырушының бұдан кейінгі кәсіби шеберлігі өз әріптестерінің іс тәжірибелеріндегі озық тәжірибені талдау барысындағы білімді, іскерлік пен дағдыны көтеруімен, өзіндік білім жетілдіру

жүйесімен, балалар мен жастардың спорт дайындығының ықпалын арттыратын қорытындылар жасап, талдау қабілетімен анықталады.

Жаттықтырушының білімі мен жеке сапалары егер ол бақылап, талдап және дұрыс қорытынды жасай білетін болса ғана іс – тәжірибе барысында жетілдіріледі.

Бұл іс барысы тиімді жүзеге асырылуы үшін нысан (жас спортшылар) мен заттардың (спорттық дайындықты ұйымдастыру құралдары, әдістері мен түрлері, т.б.) белгілі бір зерттеу әдістері жүйесін меңгеру қажет. Білім алудың бұндай жүйесі зерттеушілік қабілеттерін дамыту мен түрлі әдістерді меңгеруді талап етеді.

**Жинақтаған тәжірибені ілімдік талдау мен сараптау.** Бұл әдіс арнайы әдебиеттерді, журнал мақалаларын, конференция материалдарын (Ашмарин, 1978), яғни іс – тәжірибе әрекеті үшін қызығушылық тудыратын сұрақтар жарияланатын әдеби қайнар көздерді зерттеуді ұсынады.

Мұнда ең алдымен, мақсат пен міндет қоюды қарастыратын белгілі бір ережелер сақталады.

Мысалы, егер жас спортшының дене дайындығы ерекшеліктері туралы білімді кеңейту қажет болса, онда ол бұл жағдайда мақсат болып табылады.

Алайда, дене дайындығы мазмұнына күш, шапшаңдық, төзімділік, т.б. дене қабілеттерін дамыту кіретіні, белгілі. Демек, міндеттерді де белгілі бір қабілеттерді дамытуға қарай нақтылауға болады.

Зерттелген әдеби қайнар көздер таңдау жасайды және соның негізінде іс тәжірибе жұмыстарына қажетті қорытынды жасайды.

Жаттықтырушыда зерттелген әдебиеттерде келтірілген пікірлермен келіспеуге байланысты сауалдар туындауы мүмкін. Бұндай жағдайда жұмысшы болжамы, яғни болуы мүмкін болжамдар жасалады, ондай болжамдар логикалық негізделген болуы тиіс

Болжамды тексеру тәжірибені ұйымдастыруды, яғни адамның зерттелетін құбылыстарға жоспарлы түрде араласуын талап етеді.

**Педагогикалық тәжірибе** жас спортшылар жаттықтырушысының іс – тәжірибе жұмыстарында тәжірибенің екі түрін, яғни құрастырушы, қайта түзуші түрлерін пайдалануға болады.

Құрастырушы тәжірибе белгілі болған дәйек пен құбылыс туралы білімін тексеру қажет.

Мысалы, іс – тәжірибеде спортшының дене дайындығын бағалау үшін бақылау жаттығулары қолданылады.

Жасалған бағалар кестесі дене қабілеттерінің даму деңгейі туралы ақпарат береді.

Алайда, жаттықтырушыда оның аймағындағы осы кестелердің дұрыс еместігі туралы күмәнді пікір туындауы мүмкін. Бұндай жағдайда барлық оқушылар белгілі бір бағдарлама бойынша сынақтан өткізіліп, негізгі статистикалық мәндер есептеледі.

Алынған мәліметтер бағалар кестесі мәліметтерімен салыстырылып, оларға талдау жасалады және тиісті қорытынды жасалады.

Болжамды осындай тексеру, жоспар құру, сынақты іріктеп алу, тиісті жағдай мен сыналушылардың қажетті санының болуы (статистикалық мөлшерлерге сәйкес) тәрізді зерттеу тәртібі ережелерін талап етеді.

Қайта құрушы педагогикалық тәжірибе келтірілген болжамға сай жаңа педагогикалық ережелер даярлауды қарастырады.

Егер жаттықтырушы спорттық дайындықтың мәселесін тиімді шешу жолын тапса (дамыту әдістері, ұйымдастыру құралдары мен түрлері, жоспарлау, бақылау, т.б.), онда бұл қайта құрушы педагогикалық тәжірибелер көмегімен дәлелденеді және басқа да зерттеу әдістері қолданылады.

**Педагогикалық сынақ тапсыру, бақылау, сауалнама.** Дене тәрбиесі мен спорт іс тәжірибесінде спортшының ағзасы мен жеке қасиеттерінің жағдайы туралы ақпараттардың маңызы зор. Бұл үшін стандарт тесттер қолданылады (Л.Волков, 1994, 1998, 2000; Серценко 2000), олардың көмегімен адам қабілетінің даму деңгейін өлшеу жүргізіледі (ақыл – ой, дене, психикалық, т.б.). Бұндай процедура тестілеу деп аталады.

Қазіргі кезде спорттық іс тәжірибе жас және ересек спортшылардың дайындық деңгейін жан – жақты бағалауға мүмкіндік беретін жеткілікті сынақ санын қамтитынын айта кету қажет.

Педагогикалық бақылау оқу-жаттықтыру процесі мен жарыс әрекетін олардың қатысуынсыз ұйымдастыруды бағалап, жоспарлы талдауды қарастырады.

Бақылау әдісін пайдалана отырып, жарыс немесе жаттықтыру жүктемесінің жас спортшы ағзасына әсер етуі туралы, спортшының ескертуге немесе мақтауға реакциясы мен жаттығуды орындау әдісі және жас спортшы тұлғасының басқа да жақтары туралы жедел ақпарат алуға мүмкіндік береді.

Кез – келген педагогикалық бақылау жоспарын мұқият әзірлеуді, бақыланатын оқиғалар мен құбылыстарды бағалау соған сәйкес талдау мен қорытынды жасауды талап етеді.

Сауалнама «сұрақ - жауап» атты әдістерге жатады. Осы әдістерге интервью мен әңгімелеуді жатқызамыз.

Бұл әдістердің барлығы мынадай белгілермен сипатталады. Яғни жаттықтырушы немесе мұғалім сөздік хабарламада жеткізілген ақпарат алады. Демек, кез – келген сұрақ – жауап әдісін ұйымдастыру жауап берушінің қойылған сауалдарға шын әрі толық жауап беруін талап етуге бағытталуы тиіс.

Кез – келген педагогикалық тәжірибе зерттелетін нысан туралы ақпарат алуға көмектесетін барлық әдістерді пайдалануды қарастырады. Спортшының түрлі қабілеттерін өлшеу үшін динамометрия, хронометрия, гониометрия, рефлексометрия, теппингметрия және т.б. қолданылады. Жаттықтыру жүктемелерінің ықпалын анықтау үшін ең қолайлы әдіс (ағзаға) пульсометрия болып табылады.

Арнайы әдебиеттерден ағза мен бүкіл жүйенің зерттеу әдістері туралы олардың табиғи жағдайлардағы және спорттық дайындық жүйесіндегі сандық және сапалық бағасы туралы жеткілікті мәліметтер ашуға болады.

Қазіргі кезде көптеген ғылымдарда оның ішінде спорттық педагогика дәл математикалық тәуелділіктерді көптеп пайдалану жолымен дамиды.

Сонымен математикалық статистика мен математикалық талдау әдістері заманауи балалар мен жасөспірімдер спортшының жаттықтырушысы білімінің құрамдас бөлігі болып табылады.

Зерттеудің ілімдік және тәжірибелік материалдары жоғары оқу орындарындағы оқыту барысындағы студент жастардың курс және диплом жұмыстарының негізгі мазмұны болып табылады. Зерттеу жұмыстарынан алынған мәлімет жаттықтырушылар семинарларындағы баяндамалар түрінде мамандандырылған журналдар мақалаларында, әдістемелік әзірлемелер мен кітаптардағы спорттық іс – тәжірибе үшін ұсынылатын болады.

Сонымен балалар мен жасөспірімдер спортының жаттықтырушысының педагогикалық шеберлігін қалыптастыру іс – тәжірибелік және зертту жұмыстарындағы қабілеттерді күнделікті жетілдіруді талап етеді.

## II – БӨЛІМ. СПОРТТЫҚ ҚАБІЛЕТТЕР МЕН ДАРЫНДЫЛЫҚТЫ АНЫҚТАУ

### 2.1. Жеке қабілеттер мен спорт сабақтарын таңдау

Көптеген зерттеулерде спорттық іріктеудің ілімі мен әдістемесі бойынша (Бриль, 1980; Булгакова, 1986; Шапошникова, 1994) спорттық қабілеттер мен спорттық дарындылықты бағалаудың арнайы технологиясы қолданылады. Бұндай технологияның негізгі мазмұны жоғары дәрежелі спортшылардың үлгі сипаттарын зерттеу мен анықтауда, спорттық нәтижеге ықпал ететін өлшемдердің ақпараттық маңызын зерттеуде, олардың тұрақтылығы мен генетикалық негізделуінде, сондай – ақ ұйымдастыру сұрақтарының негізделуінде көрінеді.

Бұл зерттеулердің ілімдік және іс-тәжірибелік маңызы күмән тудырмайды. Алайда бұндай күрделі мәселелерді әзірлеуде ең алдымен «спорттық іріктеу» ұжымын, сосын зерттеу пәні мен оның бағытын ескере отырып, оның өлшемдерінің мазмұнын нақты анықтау қажет.

В.Филминнің пікірі бойынша (1987) спорттық іріктеу ұйымдастыру әдістемелік іс-шаралар жүйесін қарастырады. Соның негізінде белгілі бір спорт түрінен мамандануы үшін балалар мен жасөспірімдердің, жастардың қасиеттері мен қабілеттері анықталады. Зерттеушілер мен іс-тәжірибешілер назарында әрдайым белгілі бір жұмысты орындау табыстылығын қамтитын, адамның табиғи, анатомо – физиологиялық жеке ерекшеліктері мен қасиеттері болуы тиіс. Кез-келген жұмыс түрінде, оның ішінде спорттық қимылдар нәтижесінде жоғары нәтижелерге жету қабілетті, яғни дарындылық пен талантты көрсетудің жоғары түрлерін көрсетуді талап етеді. Сондықтан «спорттық іріктеу» ұғымын анықтауда «дарындылық» ұғымын ендірген дұрыс. (Платонов, Сахновский, 1988). В.Платонов (1987) спорттық іріктеуді нақты спорт түрлерінен жоғары нәтижеге жетуге қабілетті дарынды адамдарды іздестіру ретіндегі спорттық іріктеуді қарастырады. Платонов (1987) спорттық іріктеуді нақты спорт түрінен жоғары нәтижелерге жетуге қабілетті дарынды адамдарды іздеу ретінде қарастырады. Дарындылық қызметтің жоғары деңгейіне сүйінетін қабілеттерді үйлестіру деп түсіндіріледі.

Зерттеушілер спорттық іріктеу мен оны зерттеу әдістері мәселесіне деген амалдардың көптүрлілігі мен қарама – қайшылығы зерттеу пәндерін түрліше түсіну мәніне қарай негізделеді деп есептейді. Сондықтан спорттық іріктеу жүйесін ары қарай әзірлеу үшін қабілет пен дарындылық қасиеттер ұғымдарын нақтылау қажет. (спорттық жұмыс көзқарасы тұрғысынан.). Бір авторлардың пікірінше, туа біткен қасиеттер мен қабілеттерді үйлестіру болып табылатын (В.Волков, Фимен, 1983; Zaporochanov, Sozahsky, 1997), ал басқалардың пікірінше (Л.Волков, 1973, 1997; L.Volkov, 1996) генетикалық негізделген морфоқызметтік, моторлық және психофизиологиялық ерекшеліктер болып табылатын «спорттық дарындылық» ұғымын – анықтауда көптеген қарама-қайшылықтар байқалады.



Жүргізілген нәтижелері спорттық дарындылықты спорттағы жоғары жетістіктерді қамтамасыз ететін қабілеттердің үйлесімі ретінде қарастыруға болатынын дәлелдеді.

Жаттықтыру мен жарыс ықпалдары қозғалыс, дене және психикалық қабілет қасиеттерін дамытады. Қасиеттердің мәнін түсінуге деген амал ең алдымен заманауи спорт талаптарына негізделген, себебі В.Келлер (1995) мен В.Плотнонов (1997) жарыс жағдайында адамның қимыл дене және психикалық әлеуеті талаптарын зерттеуге болатынын дәлелдеді. Демек қасиеттердің мазмұнын анықтайтын белгілер туралы ақпарат қажет, яғни спорттық дарындылықтың негізі болып табылады. Бұндай ақпарат спортпен айналысудың бастапқы сатысынан бастап жоғары жетістіктерге жету сатысына дейінгі жас ерекшеліктер ауқымын қамтиды.

Қазіргі кезде спорттың алуан түрлеріндегі нәтижелердегі морфологиялық, физиологиялық, психофизиологиялық, және басқа да белгілерінің ықпалы туралы жеткілікті ақпараттар мен спорттық табысқа кепіл болатын көптеген өлшемдердің генетикалық негізі туралы мәліметтер бар.

Мәселені ары қарай зерттеу өзара байланысқан көптеген құрамдас бөліктердің белгілі бір құрылымдарын қамтитын дамушы жүйе ретіндегі спорттық дарындылықты зерттеу талап етеді. Бұндай зерттеу барысында алынған мәліметтер спорттық дарындылық өлшемдерінің мазмұнын жасауға түбегейлі ықпал етуі мүмкін, яғни мұнда құрылымды зерттеуді жалпы және арнайы спорттық дайындық ретінде қарастыру қажет.

Мәселені осылай қоюға байланысты спорт түрлерінен спорттық дарындылықтың жас ерекшеліктері құрылымын зерттеу бойынша зерттеулер ұйымдастырылды. Зерттеу бағдарламасына дене қабілеттерінің деңгейін сипаттайтын белгілер өлшемдері (педагогикалық өлшемдер) жүйке жүйесі мен типтік топтардың негізгі қасиеттерін бейнелейтін психофизиологиялық көрсеткіштер (психофизиологиялық өлшемдер) мен антропометрикалық белгілер (соматометрикалық өлшемдер) ендіріледі. Есебі мен талдау көптік, детерминация көмегімен (пайызбен) жүргізіліп, әрбір өлшемнің спорттық нәтижелерге жалпы және таңдаулы ықпалдары бағаланды.

Мысал ретінде спорттық жылдамдық – күш түріндегі спорттық дарындылықтың жас ерекшелігі құрылымын зерттеу бойынша мәліметтерді келтіреміз (жеңілатлетикалық секірулер)

Зерттеу нәтижелері жас спортшы қыздарда алғашқы дайындық кезеңінде спорттық нәтижеге дене қабілеттерінің даму деңгейі көбірек ықпал ететінін көрсетті. Мұндағы жаттықтыру ықпалының әсері өте жоғары, ал жоғары жетістіктер сатысында спорт нәтижесі көп жағдайда жүйке жүйесінің жағдайына байланысты болады. Егер спорт нәтижелеріне биологиялық белгілер әсерін кешенді қарастырсақ (соматометриялық және психофизиологиялық, онда оның бастапқы және жоғары жетістіктер сатысындағы маңызды ролін айта кеткен жөн 40,0 және 49,3%).

Біршама өзгереді мәліметтер жас спортшылар көрсеткішін талдауда алынды. Ұлдардағы спорттық дайындықтың алғашқы екі сатысындағы биологиялық белгілердің спорт нәтижелеріне күшті ықпал еткені байқалды.

Сонымен, зерттеу негізінен генетикалық негізделген биологиялық белгілер ықпалдары спорттық дарындылық құрылымында жоғары екенін және жас, жыныстық айырмашылықтары болатынын көрсетті.

Демек, спорттық дарындылықты кешенді зерттеу дайындықтың түрлі сатыларындағы спорттық іріктеудің өлшемдерінің мазмұнын әзірлеуге арналған ақпараттарды алуға мүмкіндік беріп, сондай-ақ спорттық іріктеудің негізгі міндеттерінің бірі – бұл біріншіден, алғашқы дайындық сатысындағы жалпы спорттық дарындылық деңгейін, екіншіден, тереңдетілген спорттық мамандану сатысындағы арнайы дарындық деңгейін анықтау мен бағалауға мүмкіндік береді.

Жалпы спорттық дайындылық құрылымын зерттеу бойынша нақты міндеттер қоямыз, атап айтқанда:

Жалпы спорттық дарындылық барлық спорт түрлері өкілдерінің қызметін талдау мен жарыс және жаттықтырудың заманауи талаптары негізінде зерттелуі мүмкін.

Үлкен жаттықтыру жүктемелері мен одан кейінгі күшті шапшаң қалпына келтіру жоғары дәрежелі спортшыға тән. Бұл зор денсаулықты, жоғары жұмыс қабілеті деңгейін талап етеді, дене қабілетінің даму деңгейімен анықталады. Дененің құрылым ерекшелігін, соматотипін және дене бітімін зерттеудің маңыздылығын айта кету қажет.

Көптеген спорт түрлеріндегі спорт нәтижесі қимыл қабілетін дамытудың жоғары деңгейін қамтамасыз ететін тиісті қимыл үйлесімін бұлшық ет сезімталдығын кеңістікті бағдарлауын және басқа қасиеттерінің дамуын талап ететін жаттығуларды орындау сапасымен анықталады.

Жарыс әрекеті жүйке жүйесі мен көңіл-күй тұрақтылығына, спорттық стресс жағдайында өз сезімін басқару іскерлігіне қойылатын жоғары талаптарды ұсынады.

Спорттық дайындылық спортта жоғары жетістіктерге жетуге арналған қимыл, дене және психикалық қабілеттерді барынша дамытуға көмектесетін қасиеттерін үйлестіру ретінде қарастырылады.

Спорттық дарындылықты зерттеу тұрақты жоғары спорт нәтижелерін қамтамасыз ететін өзара байланысқан құрамдас бөліктердің көпшілігі мен белгілі бір құрылымы бар өзгермелі жүйе ретінде қарастыруды ұсынады.

Балалар мен жасөспірімдердің спорт дайындығының алғашқы сатысындағы жалпы спорттық дарындылықты қимыл және дене қабілеттерін сынау көмегімен, сондай-ақ соматикалық даму мен көңіл-күй тұрақтылығын бағалау үшін педагогикалық бақылау, сауалнама, сұрақ-жауап әдістерін анықтауға болады.

## **2.2. Спорттағы қабілеттілік пен дарындылықты зерттеудің жүйелік амалы**

Спорттық қабілет пен дарындылықты қасиеті мен ерекшеліктері негізінен оны құрайтын бөліктердің ішкі табиғатына байланысты біртұтас жүйе ретінде қарастыруға болады. Біртұтас дамуды, оның бөлшектерінің өзара

байланысы мен өзара әрекеттерінің зерттелуі ақиқатты танудың негізгі принциптері болып табылады. Бұл принцип биологиялық және әлеуметтік нысандарды зерттеудегі кешенді амалды жасауда көрініс тапты. Кешенді зерттеу бірінғай бағдарлама бойынша жұмыс істейтін түрлі мамандардың жұмысы мен ортақ мақсатқа жету үшін біріккен жұмыстарды үйлестіруді ұйымдастыруды қарастырады. Нысанды зерттеудегі мұндай амалдар спорттық дарындылықты өзара байланысты элементтер көпшілігі бар жүйе ретінде қарастыру қажет.

Спорттық дарындылықты кешенді зерттеу оны нысан ретінде нысанды ілімі тану түрінің бірі – жалпы жүйе ілімін зерттеу деп қабылдауға мүмкіндік береді.

Бүтінді зерттеуді түрлі деңгейлерде жүргізуге болады. Біз спорт дарындылығы мәселелерін ағза деңгейінде зерттеуді дұрыс санап, мұндағы дарындылық пен қабілетті спорттағы басқа деңгейлерде зерттеуді жоққа шығармаймыз.

Спорттық дарындылық жүйесін мына сызба бойынша көрсетуге болады. Бүтін – ағза органдар жүйесі – органдар, ұлпалар жасушалық немесе жасушалық емес ұлпалар элементтері.

Жүйелік амал барлық құбылыстар мен заттарды белгілі бір құрылымы (ұйымдастыру) бар жүйе ретінде қарастыруға мүмкіндік береді. Бұл белгіленген бүтіннің ерекшелігін, оның қасиеттері мен өзгешеліктерін анықтағанда оны құрайтын элементтердің өзара байланысы мен өзара әрекеті әдістерін қарастыратын бүтіннің ішкі пішіні, яғни құрылымы бар екенін білдіреді. Мұндағы құрылымды зерттеу оны тарихи тұрғыдан яғни шығу тегі мен дамуын тануды қарастырады.

Оның құрылымдық – бөлшектік талдау негізіндегі жүйесі туралы ақпараттарды алу оның қызмет ету әдістерін зерттеуге яғни оны өзгермелі жүйе ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Тарихи тұрғыдан жүйені талдау екі бағытта қарастырылады: генетикалық, болжамдық. Демек, жүйені бұлай зерттеуде көпшілік бөлшектер і арасындағы қатынаспен және байланыспен анықталады, жүйенің интегративтік қасиеттерін бүтін ретінде белгілейді. Яғни, кез келген жүйенің өзіне ғана тән, аталған бүтіннің процестері мен барлық бөліктерін үйлестіретін интегралдық факторлары бар.

Бүтінді зерттеу бөліктердің өзара әрекеті, қатынас пен байланыс жүйе түзуші байланыс, сабақтастық құрылымы, бүтіннің құрылымы мен оның құрамдас бөлшектердің тәртібі ретіндегі сәттерді қарастыратын құрылымдық талдау көмегімен атқарылады.

Математикалық әдістердің маңызы зор, оларды қолдану жүйенің шығу тегі мен дамуын табысты зерттеуге, сондай-ақ адамның өмірлік іс - әрекеттері саласында оның ішінде спорттық салада маңызды тәжірибелік мәні бар болжам жасауға мүмкіндік береді.

Жүйке жүйесінің айрықша қасиеттері адамның психикалық процестерінің өзгерістерін сипаттайтын темпераменттің физиологиялық негізі болып

табылады. әр бір темпераментке мінез-құлықтарындағы өз ерекшеліктері, қоршаған ортаға деген реакциясы, т.б. тән.

Холерикалық темперамент (жүйке жүйесінің түрі бойынша әлсіз) – күрескер, тез көтеріледі. Ол үшін іс-әрекет пен мазасыздануда айналымдық тән. Ол жұмысқа барынша беріліп, айналысады, күші тасып, кедергіні бағындыруға дайын, шынында да мақсатқа жету жолында кедергілер мен қиындықтарды бағындырады. Ал күші таусылғанда онда құлдырау болады, себебі ол түгел жұмыс атқарғанға дейін тез шаршайды. Холериктің ерік жігері тұрақсыз. Ол сонымен қатар тез ашуланады, өз әрекетін үлкен күш түсірумен атқарады.

Сангвинистикалық темперамент жүйке процестері жақсы меңгерілген, қозғалмалы, күшті тұрақты түр. Бұл талапқа сай, дені сау, өмірге құштар қоғам мүшесі, бірақ ол өз қабілетін қызықты істерге, яғни үнемі қозу жағдайында көрсетеді. Сангвиник қозғалуға бейім, өзгермелі әрекет жағдайларына тез бейімделеді, айналасындағылармен сөйлескенде қысылмайды. Ұжымда бұл тип көңілді, өз ісін жақсы басқарып, қызыға атқарады. Сезімі тез туындап, тез ауысады, ол нерв әрекеттерінің тез ауысуын көрсетеді. Қауіпті жағдайларда ашуын тез басады. Әдетте оптимист жүйке әрекеттерінің тез қозғалысы ақыл – ойының икемділігіне көмектесіп, зейінін тез аударып, жаңасын тез меңгереді.

Флегматикалық темперамент қозу мен тежелуінің барынша тұрақты әрекетімен, жүйке әрекеттерінің қозғалыс қатыстығымен сипатталады. Бұлар – салмақты, ұстамды адамдар табанды және төзімді еңбекқор. Жүйке әрекеттерінің тұрақтылығы мен олардың инерттілігі арасында флегматиктер күрделі жағдайларда да салмақтылығын сақтайды. Күшті тежелуі мен тұрақтылығына қарай флегматик қозу барысында өз еркін бағындыра алады. ол ұсақ – түйекке араласпайды, сондықтан ұзақ және әдістік күш түсіріп, біркелкі күш жұмсауды қажет ететін жұмысты орындай алады. И.Павлов бұл түрдің үлкен төзімділігін атап өтті. Үлкен жұмыс атқарғаннан кейін де флегматиктер жүйке жүйесі үшін біршама ауыр, бірақ жүйке әрекеттерінің үлкен қозғалысын талап етпейтін тапсырмаларды да орындай алады.

Меланхолиялық темперамент әлсіз жұмыс қабілетімен ерекшеленеді. Онда қозу әрекеті де, тежелу әрекеті де әлсіз болады. Ол жаңа жағдайлардан қашады, жаңа адамдармен тіл табысуы қиын, сондықтан тұйық. Ішкі тежелу (тежелу әрекетінің жоғары көріну түрі) флегматиктерге қиындық тудырады, ол ішкі тежелуге өте сезімтал келеді, ол өмір жағдайларына тез бейімделуге көмектеседі. Алайда, психикалық және дене мүмкіндіктері шамасында жұмыс атқаруға тиісті мамандықтарда (ұшқыш, космонавт, сүңгуір, өрт сөндіруші, жоғары дәрежелі спортшы) жүйке жүйесінің бұндай ерекшеліктері кәсіби жарамсыздықты анықтау факторы болып табылады.

Жүйке жүйесінің қабілеті мен типтік ерекшеліктерінің өзара байланысындағы негізгі ерекшеліктерді Б.Теплов жүйке жүйесінің түрлерін адамның немесе жануардың мінез құлқында, жеке тұлға әрекетінде көрінетін жоғары жүйке әрекетінің сипатына, фенотипіне немесе құрылысына байланысты («генотип» немесе «темперамент» Павлов терминологиясы бойынша) жүйке әрекетінің белгілі бір қасиеттер кешенін білдіретін табиғи, туа біткен жүйке жүйесі ерекшеліктеріне қарай ажыратуға болады деп есептейді.

И.Павлов адамның жеке тұлғасы биологиялық мұра ретінде де, сондай-ақ тәрбие жағдайларымен де анықталатынын бірнеше рет атап өтті. Жүйке жүйесінің күші туа біткен қасиет, ал мінез жеке қалыптасқан дағдылардан құралады. И.Павлов егер біз жүйке жүйесінің түрлері туралы сөз қозғасақ онда жан – жануардың немен туылатынын, яғни оның ағзасына туылғаннан берілген қасиеттер туралы айтатынымызды дәлелдеді. Жүйке жүйесінің түрлерін өзгерту туралы айтсақ, онда тек тәжірибе жинақтау жағдайында жануардың жалпы шартты – рефлекторлық әрекетін реттеу мен жақсарту мүмкін болады. Түрді басқаша жасау мүмкін емес.

Бұдан кейінгі зерттеулер физиологиялық тұрғыдан ғана сипатталатын, бірақ (күш, тепе – теңдік сақтау, жүйке жүйелерінің қозғалғыштығы ) тұлғаның психикалық көзқарастары тұрғысынан үнемі көпжақты қасиеттер туа біткен болуы мүмкін екенін дәлелдеді.

Француз зерттеушісі Морис әрбір топтың өзінің белгіленген жұмыс қабілеті бар екенін тұжырымдады. Оның келтірген мәліметтері бойынша күшті әрі тез көтерілетін түр көптеген килограмметрлер жасауға қабілетті. Ондағы эргограмма баяу төмендейді. Яғни, жүйке жүйесінің үлкен қарсылық күшін көрсетеді. Күшті, бірақ жай ашуланатын түр де көптеген килограмметрлер жасауға қабілетті, бірақ оның эргограммаларының аз бөлігі қысқа болып, тез таусылумен сипатталады. Жүйкесі тез ашуланатын түр ұзақ дене жұмысына қабілетсіз, бірақ эргограммасының төмендеуі кезеңінде үлкен қарсылық күшімен сипатталады. Эргограммасы күрт төмендеу – мен аяқталатынын әлсіз және жүйкесі тез көтерілмейтін түрлер дене жұмыс қабілеті төмен және әлсіз болады.

Бірқатар зерттеушілер әлсіз түрдегі бұлшық ет жұмыс қабілетінің төмен көрсеткіштеріне, ал күшті түрлердің жоғары көрсеткіштеріне көңіл аударады. Қозғыш түрлерде шаршау қысқа, күшті тұрақты түрге қарағанда тез шаршайды, бірақ сәл демалыстан соң жұмыс қабілеті тез көтеріліп, кей жағдайларда бастапқыдан да асып түседі. Бұлшықет жұмыс қабілеті тұрақты түр тежелуі күшті және әлсіз топтар арасында орташа сатыда тұрады.

### **2.3. Түрлі типтік топтардағы спорттық қабілеттер**

Спорттық жаттықтыру мен жарыс әрекеттері тәжірибесінде алынған мәліметтер үлкен қызығушылық тудырды. Көптеген зерттеушілер (Родионов, 1973; Л.Волков, 1998; Вит Кмечко 1999) жүйке жүйесінің типтік ерекшелігі гимнасттар мен акробаттарға күрделі үйлесімді қимылдарды орындауға біршама ықпал ететінін дәлелдеді.

Өте қозғалысты түр тез өзгертін жаттығуларды орындау мен іс - әрекет жағдайларын өзгертіп немесе тапсырмаларды жиі ауыстырғанда жақсы жұмыс қабілетін көрсетеді. Жаттықтырудың соңында жаттығу орындау сапасы төмендемейді.

Өте қозғалысты түрде қозу әрекетінде жұмыс қабілеті тез өзгертін жаттығуларды орындауда артып, ал баяу немесе тұрып орындайтын жаттығуларда қажетіне қарай төмендейді.

Аз қозғалысты түрдің төзімділігі төмен бір жаттығуды 3 – 5 реттен ғана орындауға қабілетті. Жаттықтырудың соңына қарай жаттығуды орындау сапасы төмендеп сондай – ақ бұл спортшы көп жағдайларда жаттығу аяқталмай тұрып – ақ шаршап қалады.

Өте инертті түр баяу және тұрып орындайтын жаттығуларда жақсы жұмыс қабілетін көрсетеді. Қимылы қимыл шапшаңдығымен, көңіл – күйінің тез өзгеруімен ершеленеді, басқаларға қарағанда тез шаршайды. Жүктеме көлемі бойынша жаттықтыру сабақтарында бұндай спортшылар жұмысқа қабілетті деп сипатталады.

Әлсіз инертті түр төмен жұмыс қабілетіне ие, әдетте 3 сағаттық жаттықтыру жүктемесін көтере алмайды. 4 – 5 қысқа қайталаулардан кейін жаттығуды орындау сапасы тез төмендейді. Келесі күнгі жаттықтыру сапасының нәтижесі аз болады.

Өздерін жоғары үйлесімділік пен жұмыс қабілеті арқылы көрсететін гимнасттар мен акробаттар қозу және тежелу әрекеттерінің дұрыстығымен тұрақтылығымен және жақсы қозғалуымен сипатталады.

Бұл нәтижелер спорт түрлері өкілдерінің жүйке жүйесінің типтік ерекшеліктерін зерттейтін Л.Егуновтың мәліметтерімен сәйкес келеді. Автор күшті жүйке жүйесі бар спортшылар дене жүктемелері мен күнделікті жаттықтыруларды жақсы көтеретінін, оларда күш тез қалпына келетінін, ал жаттықтыруда олар жоспардағыдан да көп жүктеме көлемін орындауға тырысатынын атап өтті. Жүйке жүйесі әлсіз спортшылар жеткіліксіз жұмыс қабілеттерімен ершеленеді. Тез шаршайды және осы себептен жаттықтыру сабақтарына қатыспайды, көп жағдайларда үлкен жүктемелерден бас тартады немесе оларды жартылай орындайды.

Типтік топтары әртүрлі адамдарда тек жұмыс қабілеті де әртүрлі болып қана қоймай, олар көп жағдайда бір – бірінен қимыл әдістерін меңгеруіне және қиын жағдайларда оны орындауда да ерекшеленеді.

Отандық ғалымдардың зерттеулері жүйке жүйесінің ерекшеліктері әртүрлі спортшылардың гимнастикалық жаттығуларды игеруіндегі мінез – құлық ершеліктерін анықтауға мүмкіндік берді.

Демек, күшті белсенді және қозуы тез гимнасттар көбінесе өз күшінен артық жабдықтарда жаттығулар орындауға батыл кіріседі.

Жаңа жағдайдағы байланысқа тұйықтау оларда тез жүреді. Олар қимыл негіздерін тез меңгергенімен көбірек қате жібереді. Бұндай гимнасттар жаңа элементтерді қызыға үйренгенімен бұрынғы жаттығуларды ұзақ үйрену олар үшін қызықсыз жұмыстағы сәтсіздікті ауыр қабылдайды.

Тежелу процесі бар аз қозғалатын өзіндік бастамасы жоқ гимнасттар тобы бар. Гимнастикалық құралдарда олар белсенді емес, батылдықты талап ететін жаттығулардан жиі бас тартады, кей жаттығуларды орындай алмауына шағымданады. Олар үшін өз күшіне сенімсіздік тән. Жаңа шартты – рефлекстік байланыстардың тұйықталуы оларда баяу жүреді. Жаттығуды меңгергенде аз қате жібереді, өз дағдыларын тез жоғалтады.

Зерттеушілер жүйке жүйесі әрекеті тұрақты спортшыларды еңбекқор, жұмысқа қабілетті деп тапты (Родионов, 1983; Платонов, 1987 және т.б.). Олар

сәтсіздіктері мен табыстарына салмақты қарайды. Жаңа шартты – рефлекторлық тұйықталу оларда тез әрі дәл жүргізіледі. Бұлар тәртіпті және белсенді спортшылар. Гимнастикамен айналысуды бастаған соң, оған деген қызығушылығын жоғалтпайды.

Жүргізілген бақылаулар мынадай тұжырым жасауға септігін тигізді: оқып үйрену, қимылды меңгеру, оларды орындау жүйке жүйесінің түріне байланысты, сондықтан гимнастика бөлімін топтастырғанда жас спортшылардағы жүйке әрекетінің белгілі бір әрекетін игеруін (қозу немесе тежелу) ескеру қажет.

Бұл тұжырымды А.Стукиннің зерттеулері де дәлелдейді, онда 8-10 жасар гимнасттардың қимыл қабілеттерінің негізгі құрамдас бөліктерінің даму деңгейін құрамдас бөліктерінің даму деңгейін зерттейді (бұлшықет күші, уақыт пен кеңістікті сезінуі). Осы бағытта қосымша зерттеулер жүргізілді, онда темпераменттің гимнастика жаттығуларын оқып – үйренуі мен орындауына көрсететін ықпалы анықталды.

Меланхолиялық темперамент өкілдері (жүйке жүйесі әлсіз түр) шешім таба алмаушылық көрсетеді, кейде қиын жаттығуларды орындау алдында қорқыныш пайда болады, сондықтан оларды қимылдарға үйрету үшін біраз уақыт керек. Бұндай спортшыларды жаттықтырғанда біріншіден оны жоғары қиындық жаттығуларды орындауға біртіндеп дайындау, екіншіден, үйренетін қимылдарды біртіндеп күрделендіріп, үшіншіден, сенімді қауіпсіздікпен, дұрыс ынталандырумен қамтамасыз ету қажет.

Холералық темпераментті спортшылар (қозуы бар жүйке жүйесі күшті түр) қауіп бар жағдайларда күрделі жаттығуларды шешімталдық танытады. Мұғалімнің (жаттықтырушының) басшылығымен күрделі үйлесімді қимылдарды орындағанда көптеген табыстарға жетеді.

Флегматик – спортшылар (күшті, тұрақты, инертті түр) қимылды орындағанда, әсіресе кері мазасыздану сәттерінде баяу келеді. Туындаған қиындықтарды тез бағындыра алмау мен сезіну жаңа жаттығуда қарастырылмаған бас тартуға мәжбүр етеді.

Сангвинистік темперамент (күшті, тұрақты, қозғалысты түр) қимыл тапсырмаларын тез қабылдап, орындау үшін, сондай-ақ күрделі үйлесімді қимылдарды орындаудағы күрделі жағдайларда тез бағдар алуда теңдессіз негіз қызметін атқарады.

Зерттеу нәтижелері спортшы темпераменті мен шешімталдық батылдық, ұстамдылық, ерік әрекетінің барлық кезеңдеріндегі өзін - өзі игеру тәрізді қимыл қабілеттері мен психологиялық сапалар арасындағы белгілі бір байланыс бар екенін дәлелдеуге мүмкіндік береді, ол түрлі дәрежедегі жарыстарда табысты өнер көрсетудің маңызды ықпалдарының бірі болып табылады.

Бұндай амалдың себебі А.Пуни ұсынған найзагерлердің жеке айырмашылықтарын жіктеуі болды.

Бірінші топ – талдаушы жауынгерлер, аз шабуылдап, көп қорғанады. Жалпы сипаты бойынша күшін және тұрақты, инертті жүйке жүйесі бар. Бұлар – фегматиктер жеке түрі бойынша ойшыл топқа жатады. Екінші топ – тез

қозатын, көбінесе кенеттен, ойланбастан әрекет ететін түр. Жалпы сипаты бойынша жүйке жүйесі күшті, тұрақты. Бұлар холериктер. Жеке сипаты бойынша көркем түрге жатқызуға болады.

Үшінші топ – салмақты, ерік – жігері мықты жекпе – жек кезінде ойлана алатын, қимылы шапшаң әрі тез тежелетін ерекшелігі бар. Жалпы сипаты жүйке жүйесі күшті, тұрақты және жиі қозғалатын түр, бірақ оларды сангвинниктерге жатқызуға болмайды. Негізінен бұл аралас, жалпы жүйке жүйесінің түрі. Жеке сипаты бойынша оларды тұрақты түрге жатқызуға болады.

Темперамент ерекшеліктері мен психологиялық сапалары арасындағы бұндай байланыс ересек спортшылармен қатар жас спортшыларда да байқалады. В.Косьянов жас спортшылардың қимылды үйренуі мен оны орындауы жүйке жүйесінің жеке ерекшеліктеріне байланысты екенін анықтады.

Қалыпты қозатын қозғалысты жасөспірімдер әдетте жаттығу әдісін тез меңгеріп, түрлі қимыл тапсырмаларын тез орындап әрекеттің оқиғалы түрлерінде табысты өнер көрсетеді.

Күшті ұстамсыз жүйке жүйесі түрінің өкілдері дене жаттығуларымен айналысқанда түрлі табысымен ерекшеленеді. Сонымен қатар олар қимыл әдістерін, тез игеруге қабілетті. Бұл жасөспірімдердің өте үлкен қимыл белсенділігімен байланысты мінез-құлқы мен көңіл-күй реакциялары кейбір жағдайларда тәртіпсіздік ретінде дұрыс бағаланбайды.

Жүйке жүйесі қалыпты қозатын салмақты жас спортшылар күрделі үйлесімді қимылдарды жақсы меңгереді. Алайда оларды шартты, рефлекторлық байланыстар баяу түзіледі. Сонымен бірге шапшаң қимылдар қатарында баяу қимылдар да байқалады.

Қозу төмен өтіп тежелгіш жасөспірімдер қозғалыста да белсенді емес. Шартты рефлекстер түзу өте қиын, бұрынғы қоздырғыштар шартты рефлексті біршама төмендетеді. Қимыл әрекеттерін қанағаттанарлықтай меңгерді.

Жүйке жүйесі ерекшеліктері әртүрлі жасөспірімдердің қимыл қабілеттері де әртүрлі болады және бұл қабілеттерін жарыс әрекеттерінде туындаған күрделі жағдайларда да түрліше қолданады. Қозу тарапынан жүйке жүйесін күшті болған сайын спортшы өз нәтижелерін жаттықтыруға қарағанда жарыс жағдайларында жақсы көрсетеді және керісінше спортшыдағы қозу әрекеті әлсіз болған сайын оның жаттықтыруға қарағандағы нәтижелері нашар болды.

Волейболшылардың спорттық қабілеттеріндегі айырмашылықтар жүйке жүйесі түрлеріне қарай Градовскаяның жұмыстарында (1959) зерттеледі. Типтік топтарды анықтағанда автор олардың әрқайсысына жеке жеке анықтама береді.

Бірінші топ – тежелу тарапынан жүйке жүйесі әрекеттері күшін игеру. Бұл топтағы спортшылар аз қате жіберіп, батылдықты, белсенділік пен бастама көтеру талап етілетін қиын ойын жағдайларында жоғары жұмыс қабілетімен ерекшеленеді. Ұжымдық әрекеттер жарыстарда жақсы нәтиже береді. Жаттықтыру сабақтарында олардың жұмыс қабілеттері біркелкі емес, ол сабақтың сипатына байланысты. Спорттық формаға жетуде мықты табандылық көрсетеді, белгілі бір деңгейде тек сәл өзгешелік байқалады. Отанның жаңа



әдіс-тәсілдік амалдарын тез әрі қатесіз меңгереді. Тәртібі жақсы көбінесе тәрбие жұмыстарында жаттықтырушының көмекшісі болады.

Екінші топ – қозу тарапынан жүйке әрекеттері күшін игереді. Бұл топтағы спортшылар өз күштерін тез қалпына келтіреді, бірақ маусым барысындағы спорттық нәтижелері тұрақсыз. Жарыстардағы үлкен ойын белсенділігімен және қыртыс пен қыртыс асты реакциялардың жоғары қызмет жағдайларымен ерекшеленеді. Осыған қоса, олардың ойыны үлкен батылдықпен, жоғары бастамашылдықпен ерекшеленеді. Өз әрекеттерін ұжым әрекетімен толық үйлестіре алмайды, қалған ойыншылардың мүмкіндіктерін ескермей, өз мүмкіндігін асыра бағалайды.

Үшінші топ – жүйке жүйесі тұрақтылығын игерген. Бұл топты екі топқа бөлуге болады: бір топ өкілдері қозу әрекетін, екінші топ өкілдері тежелу әрекетін меңгерген. Екі топтағы спортшылар да тұрақты спорттық формаға ие; қысқа мерзімдік үзілістер оның деңгейін төмендете алмайды. Жауапты жарыстарда қорғаныс әрекеттеріне көбінесе өте белсенді және табысты қатысады, ал шабуылға сирек араласады. Ойын әрекеттері зейінді тез аударумен қиын жағдайларда тез дер кезінде дәл әрі батыл қимылымен ерекшеленеді.

Бірінші топша өкілдері (қозу әсері) күшті қозу сәттерінде қызу таласқа түсіп, әдіс – тәсілдік амалдардың дәлдігін төмендетеді. Екінші топша өкілдері (тежелу) салмақты, қозуы баяу, тұрақты.

Төртінші топ – қозу және тежелу жүйке жүйелерінің күші жеткіліксіз. Бұл топ барлық зерттелген спортшылардың 25 %-ын құрады. Төртінші топ спортшыларының дене жағдайы жақсы, бірақ команданың негізгі құрамына кірмейді, өйткені жарыстар мен жаттықтыру сабақтарындағы жеткіліксіз, жұмыс қабілетімен ерекшеленеді, бұл күшті қоздырғыштар оларда жүйке жүйесінің тежелуін тудырып, ойын әрекеттерінің ырғағында дәлдігі мен әсерлілігінде көрінеді. Егер бұл спортшылар командадағы бірінші, екінші және үшінші топтар өкілдері арасында болса, олар қиын сәттерде олар жеңіске деген сенімін жоғалтып, өзінің әрекеттегі табандылығын да көрсете алмайды. Қосымша қоздырғыштар қимыл үйлесімін бұзу мен қиындықты бағындыру үшін ерік күшін төмендетудің себебі болып табылады.

Жүгірушілердің жоғары жылдамдық қабілеттерін зерттей отырып В.Горожанин екі топты бөліп алды (1974).

Бірінші топ – сөрелік жылдамдығы жоғары, қысқа қашықтыққа жүгірушілер. Қозуы жоғары, сезімтал және тұрақсыз. Өзінің ұсақ – түйек сәтсіздіктеріне де қатты мазасызданады, қиын жағдайлардағы өмірдің мінез – құлықтары тұрақсыз (қатенің көптігі, ашуланшақ, шектен тыс толқу, т.б.).

Кейбірі невротикалық жағдайға бейім болады. Мысалы, ұйқысы нашар болуы, бас ауруы, көңіл-күйінің тез өзгеруі. Бұл жауапты жарыстар алдында 1 – 2 тәулік бұрын айқын көрінеді, бұл үлкен ішкі тежелуді көрсетеді. Әрине нәтижелері ақиқат мүмкіндіктерге сәйкес келмейді. Бұл топ өкілдерінің дене жұмыс қабілеті өте төмен, олардың ешқайсысы үлкен жүктемелі сабақтарды көтере алмайды және ұзын қашықтықтарға жүгіруде жоғары нәтижелер көрсете алмайды.

Екінші топ – төменгі сөре жылдамдығы бар спринтер – желаяқтар мен орта және алыс қашықтықтарға жүгірушілер әдеттен тыс жағдайларда да шектен шықпайды және жүйкесі көтерілмейді. Олардың ешқайсысы бас ауруына, ұйқысының бұзылуына, т.б. шағымданбайды. Салмақты, қалыпты, аз сезімтал жарыстарда ашуланбайды, күшті қарсыластарымен бәсекеде, көбінесе ірі жарыстарда рекордты нәтижелер көрсетеді. Жоғары жұмыс қабілетімен ерекшеленеді, үлкен жүктемелерді жақсы көтереді, күшін тез қалпына келтіреді, ұзын қашықтықтарға жүгіргенде жақсы нәтижелерге жетеді.

Алынған мәліметтер сөрелік жылдамдық көлемі қозу әрекеті мен көңіл-күй реакциясының өзгергіштігі тәрізді жүйке жүйесі белгілерімен тығыз байланысты екенін тұжырымдауға көмектеседі. Жоғары сөрелік жылдамдығы бар спортшыларда төменгі тежелу өзгергіштігі мен жоғарғы көңіл-күй реактивтілігі бар. Бұндай спортшының жүйке жүйесі қозудың жоғары деңгейінде болады. Үздіксіз инертті дайындық жағдайы аз, ол тыныштық жағдайынан қозғалысқа тез өтуге, яғни тез сөре жасап, үлкен үдетуді дамытуға өтуге мүмкіндік береді.

Алайда жоғры жылдамдық көлемі (жалпы) жүйке жүйесінің көрсетілген белгілерімен байланысты болмай шықты (тежелу өзгергіштігі). Бұндай байланыс төзімділікпен байқалады, олар қозуға қарай жүйке жүйесі күшіне де байланысты болып табылады.

«Қозғалысты» спортшылар біршама басталған үдеу тез тоқтап, «инерттілері» керісінше, қимылды өте жай жылдамдатады, бірақ ұзақ уақыт бойы өз күшін өзіне еш қиындық түсірместен спорттық жарыстардың жауапты кезеңдерінде пайдаланады.

Жүйке жүйесі әлсіз спортшылар (күшті білдіретін қозу немесе тежелу жүйке әрекеттері) күшті ерік сипаттарына қабілетсіз келеді, заманауи спорт жаттықтыруы үшін міндетті жоғары жұмыс қабілетін көрсетпейді. Бұндай мінез – құлықты спорт жарыстары сәтінде көрсету жүйе әрекеттерінің тез шаршауына әкеледі. Жүйкенің бұзылуы бекіген сайын тұрақты кері сапалар түзеді, олар осы бұзылу бірінші рет пайда болған жағдайларда еске еріксіз түседі.

Дәл осы жүйке жүйесі түрімен оны құрайтын қасиеттері арқылы жаттықтыру жүктемесіне төзімділігі, жаттықтырудың өсу ырғағы, сондай-ақ жылдамдық, күш және де басқа спорт әрекеті түрлерін орындағандағы ағзадағы физиологиялық процестерінің жалпы жүруін анықтайды.

Спорттық қабілетін табиғатын зерттегенде күш, қозғалғыштық және тұрақтылық тәрізді жүйке жүйесінің түрлерін анықтайтын қасиеттерге көңіл бөлінеді. Демек, жылдамдық түрі спортының өкілдерінде қозумен үйлесетін жүйке жүйесінің жоғары қозғалғыштығы бар үлкен және бірқалыпты қуаты бар жүктемелерде жоғары тұрақтылықпен ерекшеленетін біршама аз қозғалғыштық байқалады. Түрлі қашықтықтарға жүгіретін желаяқтардың жүйке жүйесі мен олардың спорттық жетістіктерін зерттеу арқылы жүйке әрекеттері қозғалғыштығы бойынша спортшының өнер көрсететін қашықтық ұзындығында анықтауға болатыны дәлелденді. Демек, ұзын қашықтыққа жүгірушілер барынша тұрақты ал орта қашықтыққа жүгірушілерде тұрақтылық аз, ал спринтерлерде тежелу әрекетінде қозу әрекеті басым түседі.

Қарапайым шартты – рефлекторлы әрекеттер сипаты бойынша жылдамдық күш спорты түрлерінің өкілдері (лақтыру, секіру) спринтерлерге ұқсас келеді. Қозғалыс реакцияларының біршама қысқа кезеңінде олардың көпшілігінде кері қоздырғыштарға деген үйлесімді тежеу тудыру қиын болады. Ол қозу әрекетінің тежелу әрекетінен басым болатынын көрсетеді.

Қарқынды өзгеріс сипатындағы жұмыстарды орындағанда жүйке жүйесіне тікелей тәуелділік байқалады. Сол кездегі тұрыстық сипатындағы ұзақ жұмыстарды орындау кері көзқарас тудырады. Боксшылардың түрлі сатыдағы спорт дайындықтарындағы шектік ырғақта қимылдарды орындау мүмкіндігі мен жүйке әрекеттерінің тұрақтылығы арасындағы байланыс та анықталды (Вл. Кличко, 2000).

Жүйке жүйесінің типтік ерекшеліктері мен оның қасиеттерін зерттеу, адамдардың қабілеттеріндегі айырмашылықтарды түсіндіруге мүмкіндік береді. Бұл түсіндіру үшін жалғыз ғана жол емес. Зерттеушілер бас миы қыртысының жекелеген бөліктерінің жұмыстарын сипаттайтын парциальдық типтік қасиеттерді зерттеуге де назар аударады. (Мысалы, есту, көру, қимыл) ол арнайы ерекшеліктерін тану үшін маңызды роль атқарады.

Сонымен, спорттық ілімі мен іс-тәжірибесі жүйке жүйесінің типтік ерекшеліктері мен негізгі қасиеттері көп жағдайда дене және қимыл қабілеттерінің дамуын алдын ала анықтайтынын көрсетті. Жүйке жүйесі қозу жағынан қаншалықты күшті болса, спортшы жарыстардағы, яғни жаттықтырумен салыстырғанда стресті жағдайлардағы өз нәтижелерін соғұрлым жақсартады. Керісінше, қозу әрекеті әлсіз болған сайын спортшының жарыспен салыстырғандағы нәтижелері де төмендейді. Бұндай құбылыс ең алдымен жарыс жағдайларындағы көңіл-күй ықпалдары белгілі бір спортшылар тобына қорғаушы тежелуін тудыратын күшті қоздырғыш болып табылады. Кері әсер жүйке жүйесінің түрі күшті болатын спортшыларда байқалады.

Қазіргі кезде халықаралық дәрежедегі жоғары спорт нәтижелеріне жету көпшіліктің қолынан келе бермейді. Рекордтар белдеуінің биіктігі жыл өткен сайын көтеріліп келеді. Күнделікті спорт жаттықтыруын құрайтын үлкен дене жүктемелері жауапты жарыстарға қатысқандағы эмоцияның артуы спортшыдан белгілі бір жүйке жүйесі ерекшеліктерін талап етеді. Бұл ерекшеліктер жоғары жетістіктер үшін тән және жалпы спорттық дарындылық құрылымының басты бөліктерінің бірі болып табылады.

#### **2.4. Спорттық қабілеттерге психофизиологиялық болжам жасау**

Жас спортшыдағы жалпы спорттық дарындылықты анықтағанда біз жарыс әрекеті мен стресс жағдайлары оның спорттық жетістіктеріне теріс ықпал, ептейтініне көз жеткізуіміз қажет. Онда жүйке жүйесінің жағдайы маңызды болады. Бір жағдайда көңіл-күй жүктемелері қатысуға дайындықты арттыруға көмектесе, келесінде оны төмендетеді. Сондықтан темпераментті, жүйке жүйесінің түрін, күштің даму деңгейін, қозғалысты, жүйке әрекеттерінің тұрақтылығын бағалау қажет.

Жүйке жүйесінің жағдайын бағалау үшін бақылау, сауалнама, сынақ, тәрізді түрлі әдістер қолданылады.

Бақылау әдісі өмірлік тәжірибеде кең қолданылады. Бұл белгілі дат әзілкеш суретшісі Херлуф Бидstrupтың суреттерінде айқын берілген, ол туындаған қолайсыздыққа, яғни мыжылып қалған бас киімге түрлі темпераменттегі адамдардың қалай қарайтынын төрт түрде бейнелеген. Бірінші жағдайда біз ашу мен ызаны байқаймыз, екіншісі жайбарақат, немқұрайлық, үшіншісінде айқын меланхолия, төртіншісінде көңілді, өмірге риза күлкіні көреміз.

Бақылау әдісін пайдалана отырып, түрлі жағдайларда жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерін көрсетуді, темпераментті жан – жақты бағалауға болады.

Бұл үшін жүйке жүйесінің әрбір қасиетінің көріну деңгейіне қарай бес ұпайлық жүйе бойынша бағаланатын әдістеме қолданылуы мүмкін (5 ұпай – қасиеттің ең жоғары көріну деңгейі, 1 ұпай ең төменгі ). Төменде жүйке жүйесінің негізгі көрсеткіштері бойынша бақылау әдісінің қысқаша мазмұны келтіріледі.

### **Қозу тарапынан жүйке жүйесі күшінің көрсеткіштері**

1. Қиын және жуапты жағдайларға дайындық деңгейіне қарамастан (мысалы, емтихан, бақылау сәрелері кезеңі) сергектік пен сенімділігін сақтайды.
2. Сыртқы қоздырғыштар әрекетіне көңіл аудармайды.
3. Күрделі және қауіпті жаттығуларды қайталауға дайын.
4. жаттығуларды меңгергенде табандылық танытады.
5. Жарыстарда жаттықтыруға қарағанда өте жоғары нәтижелер көрсетеді.
6. Күрделі жаттығуларды үйренуден бас тартпайды.
7. Сәре алдында «жекпе-жекке дайын» жағдайында тұрады.
8. Сабәқ соңына қарай жаттығуды орындау, сапасы төмендемейді.
9. Сәтсіздіктерді келесі әрекетке ынталандыру деп қабылдайды.
10. Жарыстарда күшті қарсыласпен шығуға ұмтылады.

### **Тежелу тарапынан жүйке жүйесі күшінің көрсеткіштері**

1. Іс - әрекет пен көңіл – күйдің біркелкі өзгерісі.
2. Күткенде жинақы және салмақты.
3. Қиын жаттығуларды орындағанда төзімді және табанды.
4. Жарыс алдындағы толқудың сыртқы сипаттарын көрсетпейді.
5. Жаттығуды орындауға тез зейін қояды.
6. Түрлі жағдайларда жинақы және салмақты.
7. Қарым – қатынаста ашу шақырмайды.
8. Жарыс күндерінде әдеттегі күн тәртібін бұзбайды.
9. Ширатуды мұқият, асықпай жасайды.
10. Өз ойын анық жеткізеді, сөзі дұрыс.

### **Жүйке жүйесінің қозғалғыштық көрсеткіштері.**

1. Әрекеттің бір түрінен келесі түріне тез өтуге қабілетті.
2. Жаттығудың жекелеген құрамдас бөліктерін қайта жасауда тоқтап қалмайды.

3. Ширатуда жылдамдық және жылдамдық – күш жаттығуларын қызығушылықпен орындайды.
4. Көңіл күй мазасыздығын сыртқа көрсетуге бейім (оң және теріс).
5. Адамдармен тез тіл табысады.
6. Тұрыстық және әдістік жаттығуларды әсерсіз орындайды.
7. Тез, кейде асығыс сөйлейді.
8. Әрекеттің жаңа жағдайларына тез бейімделеді.
9. Жаттығуларды орындауға тез кіріседі, жұмысқа тез қызығады.
10. Бет қимылы көп және алуан түрлі

Әрбір қасиеттің көріну дәрежесін анықтау үшін көрсеткіштер бойынша ұпайлары қосылады. Әрбір қасиет бойынша ең жоғары ұпай – 50, төменгісі – 10 ұпай.

Болжам: әрбір қасиетке қосындысы 30 ұпай және одан жоғары аталған қасиетті маңызды көрсету ретінде бағаланады, яғни жас спортшының жүйке әрекеттерінің күшімен тұрақтылығымен, қозғалғыштығымен ерекшеленетінін білдіреді. 30 ұпайдан төмен баға қасиеттердің әлсіз көрінуі болып есептеледі, яғни спортшы әлсіз, тұрақсыз, жүйке әрекеттері инертті саналады (қозуы басым).

Сауалнама сұрақтар кешені болып табылады, жауаптары жүйке жүйесінің бір ғана қасиеттерін емес, түрлі қасиеттердің үйлесімін көрсетуді сипаттайды (мысалы, күш пен қозғалғыштықты). Сондықтан әрбір сұрақтан кейін қандай қасиеттің көрінуін нақты жауаппен байланыстыруға болатыны көрсетіледі. Төмендегі сұрақтарға жауап беру ұсынылады («ия», «жоқ»).

1. Сабактарға зейіні (күші, тұрақтылығы).
2. Ауруға төзімділігі (күш).
3. Қызығушылығының шеңбері (күші, қозғалысы).
4. Жақындарымен, достарымен қарым-қатынаста көшбасшылық орны (күш).
5. Жақындарымен, достарымен қарым – қатынастағы ролі (әлсіздігі, инерттілігі)
6. Достарын сирек ауыстырады (инерттілігі).
7. Әдеттерінің тұрақтылығы (күші, инерттілігі).
8. Күн тәртібін қатаң орындауы (күші, тұрақтылығы).
9. Тәртіптілігі (тұрақтылығы).
10. Көңіл – күй тұрақтылығы.
11. Сәтсіздіктерден кейінгі аз, мазасыздануы (күші, тұрақсыздығы).
12. Кітап оқығанда, кино көргендегі сезімге берілуі (тұрақсыздығы, әлсіздігі).
13. Өз күшін асыра көрсетуге бейімділік (тұрақсыздық).
14. Өз күшін кемітіп көрсетуге бейімділігі (әлсіздігі, тұрақсыздығы).
15. Күнделікті жағдайларға қарамастан қатты ұйықтауы (күші, тұрақтылығы).
16. Қимыл әрекеттерінің жаңа түрлерін тез меңгеруі (өзгергіштік).
17. Ұйқыдан сергектікке тез өтуі (қозғалғыштық).
18. Жаңа жағдайға тез бейімделуі.
19. Әрекеттің кез-келген түріне тұрақтылығы (күші, тұрақтылығы).

Бұл сұрақтың әрқайсысына берілген жауаптар бір-екі ғана емес, жүйке жүйесінің екі-төрт қасиетін сипаттайды, егер қозғалыс қасиетін психологиялық көрсетуді бағалауда «ия» жауабын беру мүмкін болмаса, инерттілікті бағалауда

«ия» жауабы өз - өзінен сұранып тұрады және керісінше . сонымен, жүргізілген талдау – сараптаудан соң кейбір психофизиологиялық қасиеттер туралы айтуға болады, одан соң бағалаудың басқа түрлерімен бекітіледі (немесе бекітілмейді).

Егер бақылау мен қасиеттер ұпай санымен бағаланса, жоғарыда келтірілген талдау – сараптау дәл ашылады. Демек, жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерін бағалауға мынадай ұпай жүйесімен жүргізуге болады. 1,2 - әлсіздік, инерттілік, тұрақсыздық, 3,4 – күш, қозғалғыштық, тұрақтылық.

Жүйке жүйесінің қасиеттерін зертханалық өлшеу мен бағалау спорттық іріктеу іс-тәжірибесінде де пайдаланылады. Алайда, бұл әдістердің көпшілігін зерттеу спорттық іріктеу үшін үлкен мүмкіндік қабілеті мен ақпараттары бар жедел әдістеме қажет деген тұжырымдама жасады.

Бұл үшін көптеген өлшемдер зерттеліп, реакция уақыты таңдалып алынды, өйткені олар зерттелетін реакциялар негізінде жататын жүйенің ең қарапайым және дәл көрсеткіштерінің бірі болып табылады, сонымен қатар бұл өлшемдер түрлі мақсатта спорттық іс – тәжірибеде қолданылады.

Әдістеме негізінде әрекеттен кейінгі патентті кезеңнің бағалау принципі кіреді. Ол көптеген зерттеушілердің пікірінше зерттеушілерді белгілі бір типтік топтарға бөлуге мүмкіндік береді.

## **2.5. Соматикалық даму мен спорттық дарындылық**

Тұлғаның соматикалық ерекшеліктеріне қарай қабілеттердің туындауы.

«... Бессайысқа қатысуға тілек білдірушілер ұзын бойлы, күшті, денесі тік бұлшық еттері орташа дамыған болуы тиіс. Олардың найза мен тастабақ лақтыруда бұрылу үшін қозғалмалы бел – жамбас буына, ұзын, бұрылуға икемді мықыны болуы тиіс».

Бұл жазбаларды III жүзжылдықта олимпиада ойындарындағы атлеттердің өнерін бірнеше дүркін бақылау негізінде кіші Филострат Флавиус жазып қалдырды.

Осы мәселеге XX жүзжылдықтың басында көңіл аударған көптеген зерттеушілер мен іс-тәжірибешілер ежелгі грек философының дене құрылымы ерекшеліктері, морфологиялық ерекшеліктері үйлесімді дене бітімі мен соматикалық дамуы бойынша болашақ спорт жетістіктерін болжауға барлық негіздемелерінің болғанына көз жеткізді.

Зерттеушілер (Гримм, 1976; Мартирасов, 1982; Таппеч 1964) адамның дене құрамы мен жеке бітімі вариацияларымен ерекшеленетін алғашқы құрылым бөліктерін бағалауға негізделген соматикалық типологизация сызбасын жасап, пайдаланды. Әлемнің түрлі елдерінде соматикалық типтендірудің бағалау сызбалары пайда болды. Олардың авторлары – К.Сиго, М.Черноурцкий, И.Галант, В.Шетефко, В.Бунак, Шелдан, В.Чтецов, т.б.

Мысалы, соматиптерді жіктеу негізіне Шелдон жаңадан өскен туынды жапырақтарының даму деңгейін көрсетіп, мынадай үш құрамдас бөлікті бөліп қарастырды. Эндоморфий, мезоморфий, эктоморфий.

Эндоморф – дененің түрлі бөліктеріндегі жұмсақ шеңберлер, асқорыту мүшелерінің күшті дамуы т.б. Себебі асқорыту мүшелерін түзуде эндодерма

туындылары үлкен роль атқарғандықтан, тиісті құрамдас бөлік эндоморфий деген атқа ие болды.

Мезоморф – дененің тікбұрышты сипаты, бұлшық еттің, сүйек пен дәнекер ұлпаның күшті дамуы. Бұл мүшелер жүйесін құруда мезодерми туындылары маңызды болғандықтан, тиісті құрамдас бөлік мезаморфий деп аталады.

Эктоморф – дененің ұзын бойға созылуы, оның жіңішкелігі. Дене салмағына қарай эктодермикалар оның бет жамылғысының көп бөлігін алып жатады. Сондықтан сыртқы әлемді қабылдауда үлкен көлемді қамтиды. Эктодерманың туындылары ерекше күшті дамыған, тиісті құрамдас бөлік эктоморфий деп аталады.

Әрбір үш құрамдас бөліктің көріну деңгейі жеті шенмен немесе дәрежемен бағаланады және оны тиісті ұпаймен белгілейді: 1 - өте әлсіз көрінетін құрамдас бөлік; 2 - әлсіз; 3 – ортадан төмен; 4 – орташа; 5 – ортадан жоғары; 6 – күшті, 7 - өте күшті.

Бөлініп алған әрбір морфологиялық нұсқа үш мәнде санмен белгіленеді, оның бірінші саны эндоморфий элементтерінің көріну дәрежесін, екіншісі мезоморфий элементтерінің мәндік дәрежесін, үшіншісі – эктоморфий элементтерінің мәндік дәрежесін білдіреді.

Соматикалық болжам үш сатыдан тұрады.

Бірінші саты – ойша болжау (белгілерді, фотосуреттер бойынша сипаттау). Алынған мәліметтер соматикалық түрді сипаттау негізінде сандық белгімен жазылады.

Екінші саты – бірінші сатыдағы мәліметтер дене ұзындығы мәнінің дене салмағы көрсеткішінің түбір кубіне қатынасын білдіретін индекс мәнімен салыстырылады. Ондағы  $L / \sqrt[3]{P}$ ;  $L$  – дене ұзындығы,  $P$  – дене салмағы

Үшінші саты дене мөлшерін 17 өлшеуге негізделеді. Барлық өлшемдер фотосуреттер бойынша жүргізіліп, арнайы кестелер бойынша бағаланады.

Осындай жіктеуді отандық зерттеушілер де спорттық антропология саласындағы өз жұмыстарында пайдаланады. Бес негізгі соматикалық түрлерге бөлінеді, құрамдас бөліктері бес ұпайлық жүйемен бағаланады.

Атлетикалық (түрлері сүйегі жіңішке және жуан) бұлшықет пен май өте аз дамиды (1 ұпай), жуан сүйекті түрде – сүйектің жақсы дамуы (4 – 15 ұпай).

Кеуделік (нұсқалары: жуан және жіңішке сүйекті) – сүйек, ұлпаларының нашар дамуы (1 ұпай), бұлшық ет пен майдың сәл жоғары дамуы (1,-2 ұпай).

Майдың күшті дамуы, (4-5 ұпай), бұлшық ет пен сүйектің әлсіз дамуы (1-2 ұпай).

Бұлшық етті – майдың әлсіз немесе орташа дамуы (2 – 3 ұпай) қуатты бұлшық ет пен сүйек салмағы (4 5 ұпай).

Эурисомдық – бұлшық еттің май мен сүйектің шектік дамуы.

«Таза» соматиптермен қатар В.Чтецов (1972) аралық түрлерді бөліп алып, әйелдердің соматикалық болжам сызбасын ұсынады, оған жеті соматикалық түр жатады: астеникалық, стенопластикалық, пикникалық, мезопластикалық, эурипластикалық, субатлетикалық, атлетикалық.

Балалар мен жасөспірімдер соматотипіне болжам жасау спорттық қабілеттерді бағалау өлшемдерін жасауды зерттеуде бес түрге бөлінген сызба бойынша жүргізіледі.

Дигестивті. Іші жақсы дамыған, иілгенде қыртыс түзеді. Мойны қысқа эпигастральдық бұрышы тұйық. Кеуде қуысы кең және қысқа. Күндік орны төмен.

Бұлшық етті. Тұлға біркелкі дамыған эпигастральды бұрышы орташа. Иық кең, биік. Ішінің пішіні алмұрт тәріздес жоғарыға бейім. Кеуде қуысы орташа немесе шағын, өкпесі шағын немесе орташа көлемде. Аяқ – қолдарында бұлшық ет белгілері айқын көрінеді.

Торакальды. Кеуде қуысы жақсы дамыған (ұзындығына қарай). Кеуде бөлігі ұзын, эпистральды бұрышы сүйір. Іші шағын, алмұрт тәріздес төменге бейім. Өкпенің өмірлік сымдылығы талапқа сай.

Абдоминальдық. Дигестивті түрдің ерекше үлгісі. Май қабаты бірқалыпты дамыған. Эпигастральды бұрышы иілгіш. Бұл анатомдық түр жоқ ішектің барлық бөлімдерінің өте күшті дамуымен сипатталады.

Астеноидтық. Жіңішке, нәзік сүйекті. Аяқтары жақсы дамыған. Кеуде қуысы жіңішке, біркелкі қысылған. Эпигастральды бұрышы сүйір. Іші әлсіз дамыған. Қол – саусақтары ұзын және жіңішке. «Құрғақ» құрылымды. Қабырға аралықтары тар немесе орташа, қабырға иілгіштігі шағын.

Түрлі авторлардың зерттеулері жоғары дәрежелі спортта түрлі соматикалық түрлер кездеседі, алайда мезоморфты түр өкілдері басым.

Түрлі соматикалық түрлер өкілдерінің дене қабілеттерін зерттеу мынадай тұжырым жасауға мүмкіндік береді. Әрбір соматиптің өзіне тән қабілеттері бар. Мысалы, дигестивтік түр (бойы ортадан төмен, қолдары мен аяқтары қысқа және толық, кеуде қуысы кең) жылдамдықпен жүгіру жаттығуларын орындауда икемсіз, бірақ күшті талап ететін үлкен дене жүктемелерін жақсы көтереді. Астеноидтық түр саусақ күшінде елеусіз нәтижелер көрсетеді, бірақ қысқа мерзімдік күш түсіруде жақсы жұмыс атқарады, онда дер кезіндегі бұлшық етке күш түсіру мен босаңсыту қабілеттерін дамыту қабілеті әлсіз. Атлеттік түр жұмыс барысында жоғары күш қолдана алады, ал жеңіл қол жұмыстарына басқа типтік топ өкілдеріне қарағанда қабілеті төмен. Пикниктік түр шапшаң жұмыс атқарады, күш көрсеткіштері мен қол іскерлігі орташа.

Мынадай жіктеуді қолданып, осы тәрізді жіктеу алуға болады. Мезоморфты түр моторлық төзімділік биіктігі бойынша шектік түрлерден асып, ол салада орташа орын алады, домехоморфтық түр ірі шапшаң қимылдарда артта қалып, ұсақ қимылдарды тез орындайды, ал күш пен төзімділікте біршама әлсіз, ол атлетикалық түрден дараланатынын көрсетеді; брахиморфтық түр жоғарыда көрсетілген екі түрді қимыл күшінен үздік шығады, ал бұл топ өкілдерінде моторлық салада тербеліс басқаларына қарағанда аз.

Осы себеп бойынша зерттеушілер спорттың белгілі бір түрінен қолайлы морфологиялық сипаттарына сәйкес келетінін көрсетті. Домехоморфтық түрлер олардың қабілеттерімен биіктікке секіруге, ал ауыр салмақтағы брахиморфтық және мезоморфтық түрлер өз қабілеттерімен ауырлық көтеруге, ядро лақтыруға, т.б. бейім келеді. (Дене ұзындығы қатысына қарай).



Спорттық антипологияның негізін қалаушылардың бірі профессор М.Иванацкий спорттық дарындылықты бағалауда морфо қызметтік белгілерге көп көңіл аударуды ұсынады, оларға кеуде қуысының пішіні (цилиндрлік) ішінің пішіні (цилиндрлік), ішінің пішіні (тік және мықты), омыртқа жотасының пішіні (тік), сымбаты, яғни адамның дене бітімінің соматикалық жақтарын сипаттайтын белгілер жатады.

Спорттық жетістіктерді қамтамасыз ететін соматикалық қабілеттер мен олардың дамуының бірлігі туралы жас спортшыларға зерттеу жүргізу барысында алынған Л.Андринконың мәліметтері анықтама берді (1978). Яғни, астеноидтық түрдегі қыздар күшті, төзімділікті, тепе- теңдікті, иілгіштік пен жылдамдық күш қабілеттерін талап ететін спорт түрлерінде төмен нәтижелер көрсетеді. Астеноидты – торакальдық түр өкілдерінде жылдамдық – күш қабілеттері, төзімділік пен қатыстық күшінің жоғары көрсеткіштері, тепе-теңдік пен иілгіштік, қызметін дамытудың орташа деңгейі, бұлшық ет – иілу саусақ күштерінің орташа көрсеткіштері байқалады. Торакальды түр өкілдерінде төзімділікті, иілгіштікті, қатыстық күшті, жылдамдық – күш пен жылдамдық қабілеттерін дамытудың орташа деңгейі, тепе-теңдік қызметін дамытудың жоғары деңгейі байқалады. Бұлшық ет түрлері басым қыздарда омыртқа жотасының иілгіштігі, жылдамдық – күш қабілеттері, тепе-теңдік пен саусақ күші жоғары көрсеткіштер деңгейі, төзімділік пен қатыстық күшінің орташа деңгейі байқалады. Дигестивті – бұлшық ет түрі өкілдерінде тығыздалған допты лақтыру нәтижесінде динамометрия көрсеткіштерінде, иілгіштік пен тепе-теңдіктің орташа деңгейі байқалады, ал жылдамдық және жылдамдық – күш қабілеттерінің даму деңгейі мен қатыстық күші мен төзімділік көрсеткіштері орташадан төмен келеді. Дигестивті түрдегі қыздар төмен жылдамдық және жылдамдық күш қабілеттерін, төзімділік пен қатыстық күштің төмен деңгейін, тепе – теңдік қызметін дамытудың, иілгіштіктің, бұлшықет – иілу күштері көрсеткіштерінің орташа деңгейін көрсетеді.

Америка зерттеушісі персивальдың соматикалық типтендіруі спорттық іріктеу іс – тәжірибесі үшін қызықты материал болып табылады, оған шелдонның жіктеу туралы ой-түйіні мен бірқатар жеке сапалар бағалары жатады.

**Эктоморф.** Дене құрылысы сымбатты, сұңғақ, түзу, нәзік және бедерлі бұлшық еттері май қабатымен жабылған әдетте бұлшық еттерін бос ұстайды. Жылдам және икемді. Салқынқанды, мінезі жайлы, қысқа мерзімдік жүктемелерді жеңіл өткереді, артық жаттығуы сирек. Бұлшық ет күші әдетте орташа, төзімділігі аз. Көбінесе біржақты спортшы болып табылады. Бұндай спортшыларды өз мүмкіндіктерін барынша қолдау үшін оларды көптеген ауыр қарқынды жұмыстар атқарып, үнемі шектік жүктеме беріп отыру қажет. Бұл түр жаттықтырушының көп көңіл бөлуін талап етеді.

**Эктомедиал.** Сіңірлі, ширақ. Кез-келген дене жұмыстарын тез әрі мығым бастайды. Ширақ реакциясы шапшаң және бұлшық еттері жақсы дамығандықтан спорт әдістерінің жоғары деңгейіне жетуге қабілетті. Қуаты күшті, өзін-өзі жетілдіруге құлшынысы зор. Көңіл – күй асқақтығы ол үшін – бірінші орында тұрады. Оның стилі – күштерін барынша көрсету.

Қарсыласымен жақын келуді қаламайды. Күшті қажет ететін спорт түрлерін қаламайды. Төзімділік бұл түрдің сипаты емес. Оған штангамен жаттығу қолайлы ықпал етеді. Жаттықтырушы ықпалын қажет етеді. Оған «В» тобы дәрумендері, протеиндер мен көмірсулар бар тағам түрлері қажет.

Медиал жан – жақты спорттық әрекеттерімен ерекшеленеді, өйткені тең сымбатты құрылымы тез, өте шапшаң қимыл үйлесімі бар, епті. Жұмысқа қабілеті үлкен, тез көтеріледі. Егер бұлшық етін ширықтырса жоғары дәрежелі спортшы болуы ғажап емес. Көбінесе өз мүмкіншілігін артық бағалап, денсаулығына зиян келтіріп жатады. Сезімтал, жүйкесі тез көтеріледі. Өзінің белсенділігі мен шектен тыс күш түсіруінің арқасында тез шаршап, артық жаттығатын кездері болады, егер жұмысын жалғастыратын болса, онда денсаулығына зиян келеді. Атақ сүйгіш. Оны өз қуатын тиімді шығындауға, уақытымен демалуға, диетаны қатаң сақтауға үйрету қажет.

Эндоморф. Босаң, кең пейілді кейде үлкен дене күшін көрсетеді. Спортта жетістікке жетуі сирек. Мықыны мен жамбасы кең, дөңгелек пішіндес болып келеді. Ішек жүйесінің жақсы дамуы салдарынан семіруге бейім. Диета ұстамайды. Қатаң диета мен күшейтілген дене жүктемесі арқылы күрес, жүзу, ауыр атлетика, ядро лақтыру тәрізді спорт түрлерінде табысты өнер көрсетеді.

Мезоморф. Төзімді, дене бітімі мығым, күшті, аяқ бұлшық еттері жақсы дамыған, белі жіңішке, кең иықты, кеуде қуысы жақсы дамыған, терісі қалың, сезімсіз, шаштары қалың, қайратты, әдетте босаң болады. Қажет жағдайда үлкен қуат пен төзімділік танытады. Кең пейілді, бірақ тез көтеріледі, мінезі жеңіл, шапшаң реакцияға жоқ, бірақ өте шапшаң және епті, үлкен дене күшімен үйлестірсе оған тамаша нәтижелерге жетуге көмектеседі, өз күшіне сенеді, шапшаңдығы мен ептілігін сақтайды. Үлкен жүктемелерге төзімді және артық жаттығуы сирек.

Жүргізілген зерттеулер мен іс-тәжірибеден алынған мәліметтерді тексеру түрлі соматикалық топтардың түрлі спорттық қабілеттері бар екенін, ал көптеген соматикалық жіктеу мазмұнына жататын белгілер генетикалық негіз болып табылатынын дәлелдеді. Сондықтан соматикалық типті бағалау спортпен шұғылдануды таңдағанда баллар мен жаөспірімдердің қабілеттерін анықтау өлшемі болатынын көрсетті.

Соматипін анықтайтын белгілер кешеніне қоса зерттеушілер спорттық нәтижеге жекелеген антропометриялық көрсеткіштердің әсерін де ескереді.

Г.Корф (1960) жас жүзгіштердің спорттық қабілеттерін анықтау үшін дене бітімінің көрсеткіштері кешенін жасады.

а) Аяқ – қолдың кешенді көрсеткіштері қолдың ұзындығы. Қолдың, құлашы аяқтың ұзындығы. Аяқ құлашы (дм<sup>2</sup>);

ә) Тұлғаның кешенді көрсеткіштері;

$$\frac{\text{Иық ені} - \text{мықын ені} * \text{бойы}}{2 * \text{дене салмағы}} \text{ см}^2 \quad \text{кг}$$

Жүзгіштер туралы мәліметтерді зерттей отырып автор аяқ – қолының кешенді көрсеткіші  $a > 70 \text{ дм}^2$  болатын спортшылар жоғары жұмысқа қабілетті.  $a < 70 \text{ дм}^2$  спортшылар тобында 100 м-ге еркін әдіспен жүзуден төмен

жетістіктер тіркелді. Берілген әдістеме бойынша зерттеу жүргізген Г.Гримм (1976) аяқ – қолдың кешенді көрсеткіштері (а) тұлғаның кешенді көрсеткіштерімен бірігіп (б), биіктікке секірушілердің спорттық қабілеттерін сипаттау үшін қолайлы екенін тапты.

Франция ұлттық спорт институтының зерттеушілері «чемпиондар индексын» ұсынды, онда антропометриялық көрсеткіштер негізгі орын алады. Дене ұзындығы (метрден ұзын сантиметрлер саны) + мықын өлшемі өкпенің өмірлік сиымдылығы (дцл)+ 20.

Көптеген ғылыми зерттеулер антропометриялық көрсеткіштер, әсіресе олардың кешенді түрлері балалар мен спортшылардың және ересектердің спорттық нәтижелеріне ықпал ететінін дәлелдеуге мүмкіндік береді. Демек, украин антропологы О.Недригайлова болашақта айналысатын спорт түрін таңдауда спортшылар дене жаттығуларын үздік орындауға өзінің соматикалық бейімделу деңгейін басшылыққа алатынын атап көрсетті.

Қазіргі кезде балалар мен жасөспірімдерді спорттық мамандық таңдауға бағдарлау үшін спортшылардың соматикалық үлгісін жасады. Негізінен жекелеген антропометриялық көрсеткіштерге орташа мән беріледі. Бірақ бұндай бағалау интегральдық, яғни кешенді болуы мүмкін.

Осы мақсатта ақпараттық маңыздылығы жеңіл атлетиканың 19 түрінде анықталған атлеттің биометриялық көрсеткіштерін ұсынамыз.

Корреляциялық және факторлық талдаулар негізінде 12 антропометрикалық белгілердің жетеуі таңдалынып алынды. Жеңіл атлетикадағы  $j$  – шы мамандықтың 19 түрінің әрбір  $i$  – ші белгісі үшін  $K$  – мәндік коэффициенті ендірілген. Бұл белгілі бір жеңіл атлетика түрі үшін (корреляциялық байланыстар негізінде) белгінің маңыздылығына қарай 3, 2, 1, мәнін қабылдайды.

Таңдаған спорттық мамандану үшін қалыпты антропометриялық  $X_i$  – көрсеткіштерінің зерттелетін тұлғаның ауытқуының орташа деңгейін анықтайтын  $X_{ij}$  - қорытынды шамасы мына формуламен анықталады.

$$t_i = \frac{1}{\sum K_{ij}} \sum_{i=1}^7 K_{ij} \frac{(X_i - X_j)}{S_{ij}}$$

Ондағы  $S$  – орташа квадраттық ауытқу шамасы,  $\Sigma$  - қосындысы.

Аталған спорттық мамандану үшін қалыпты көрсеткіштерден тұлғаның антропометриялық көрсеткіштері ауытқыған сайын  $t_j$  – шамасы нольге жақын болады.

Спорттық маманданудың бірнеше түрлерінен есеп жүргізе отырып, біз  $t_j$  – алынған мәнінен ең азын таңдауымыз керек. Тек осылай зерттеуші ғана мамандығына сәйкес спортшылардың антропометриялық белгілеріне жақын келеді. Антропометриялық белгілердің жеке қосылған қосындысы зерттелуші тұлғаның қандай көрсеткіш бойынша тиісті қалыптан алшақ екенін көрсетеді.

Соматикалық көрсеткіштер спортпен шұғылдану арқылы түрін өзгертеді. Спорттық мамандану сүйек – қаңқа көрсеткіштері мен дене бітімдеріне де түр өзгерістерін береді деген пікір қалыптасқан. Спорт түрлерімен айналысу дене құрылысына әсер етіп, дененің және жекелеген бұлшық ет топтарының пішінін

өзгертеді, бірақ сүйек қаңқа көрсеткіштерін өзгерте алмайды. Бұл бірқатар зерттеулермен дәлелденеді: әртүрлі жағдайларда тұратын егіздердің антропометриялық көрсеткіштері балалар мен жасөспірімдердің соматикалық даму қарқыны.

Соматикалық дамудың спорттық нәтижелеріне жақсы ықпал етуі бұл жүйенің спорттық мамандануды таңдау мен бағдарлау үшін жасалған үлгі сипатының негізі болып табылады. Алайда бұл үлгілерді спортшыны таңдауда басшылыққа алу спорттық дайындықтың жоғары сатыларында ұсынылады.

## 2.6. Спортшылардың соматикалық даму ерекшеліктері

**Жеңіл атлетика.** Қозғалыс құрылымы бойынша сан қырлы жеңіл атлетиканың 20 – дан астам түрі бар.

Жеңіл атлетикада айналымдық түрлер де бар, олар жұмысты жоғары, үлкен және бірқалыпты қуатпен орындауды талап етеді. Ал айналымдық – күш пен үйлесімдік жылдамдық күшін талап етеді. Дене сымбаты, соматикалық даму ерекшеліктері бұл жаттығулардың орындалуына үлкен ықпал етеді.

Үлкен қуаттылықпен жұмыс атқаратын спринтерлердің дене бітімінің ерекшеліктерін зерттей отырып, С.Баранов (1925) олардың аяқтарының қысқа болатынына, дененің орта бойлылығына, орташа салмағына, кең кеуде қуысына, өкпелерінің үлкен өмірлік сыйымдылығына, бұлшық етінің жақсы дамуына көңіл аударды. Қысқа қашықтыққа жүгіретін дене бітімі мықты, кең кеуделі қысқа қашықтыққа жүгіретін желаяқ шағын ауыр атлетке ұқсайды.

Секірушілерді зерттеуден соң Ф.Шлендт (1925) аяғының бұлшық еттері үлкен спортшылар емес, ал денеге қатысына қарай аяғы ұзын, табаны жақсы дамыған, яғни аяқтары жақсы созылып, серпілетін өз ұзындығын толық қысқарта алатын спортшылар ғана жақсы секірушілер бола алады. Ұзын әрі биікке жақсы секіру үшін толық атлетикалық дамыған емес, ұзын және сымбатты бұлшық еттер болып табылады.

Бұның алдында жүргізілген зерттеулерді талдау мен өз бақылаулары негізінде М.Иваницкий былай дейді: спринтерлердің мықынының қатыстық ұзындығы; орта қашықтыққа жүгірушілердің ұзын бойы, тері асты май қабатының нашар дамуы мен жақсы дамыған кеуде қуысына, марафоншылардың – бой қысқалығына, дене салмағының үлкен кеуде қуысының ауқымына қарай аз болуы, өкпенің кеңейтілген өмірлік сыйымдылығы мен сан бұлшық етінің жақсы дамуына; секірушілерде ұзын бойына, иығының біршама көлемінде (спринтерлерге қарағанда аз), бой ұзындығына, жіңішке дене қаңқасы, дене салмағының аздығына назар аударды.

Ұзындыққа секірушілерде спринтерлерге тән дене ерекшеліктері бар. Оларда аяқ – қолдардың бұлшық еттері жақсы дамыған. Сырықпен секірушілер ортадан жоғары бойы бар, аяғының арқасының, иық белдеуінің бұлшық еттері жақсы, дамыған.

У.Горнов пен Л.Шмидтің мәліметтері бойынша марафоншыларда денесі басқа жеңіл атлеттерге қарағанда шағын, сіңірлі болып келеді.

Олимпиада ойыншыларына қатысушылардың жасын, салмағын және ұзындығын анықтағанда Х.Гундлах бойы мен дене салмағын салыстырғанда түрлі жеңілатлетикалық түрлерде екі көрсеткіштердің айырмашылығы бар екенін дәлелдеді. Бұл көрсеткіштер спорттың биомеханикалық талаптарымен тығыз байланысты екенін көрсетті. Солар арқылы жеке түрлер бойынша белгілі бір үлгі белгіленді.

Ағылшын профессоры I.Таппеч Олимпиада ойынына қатысқан жеңіл атлеттер құрылымының ерекшеліктері зерттеуге арналды. (1964). Олимпиадашылардың дене бітімін зерттеу барысында ол денені өлшеумен қатар, арнайы аппараттарды пайдалана отырып, атлеттерді үш тұрғыда суретке түсірді, (алдынан, артынан, қырынан) сосын суреттер бойынша антропометрлік бақылауларды дәлелдеп, салыстырды және тұжырым жасады. Ол қысқа қашықтыққа жүгіретін спортшылар негізінен орта бойлы, бұлшықеті жақсы дамыған болып келетінін анықтады.

Спринтерлер арасында мезаморфтық белгілері бар соматикалық топтар кездеседі. 400 м жүгіруде жақсы нәтижелер көрсеткен спортшылардың аяқтары ұзын, иықтары кең (бөксесіне қарағанда) бұлшық еттері жақсы дамыған болып келеді.

400 м жүгірушілер мен марофоншылар арасында аралас соматотиптер жоқ.

Ұзын қашықтыққа жүгіретін желаяқтарда бөкселері жіңішке болады. Оларда қол бұлшықеттері мен балтыр бұлшықеттері жақсы дамыған. Яғни, 100 және 400 м жүгіретіндерге қарағанда аяқ қол, мықын бұлшық еттері дамыған, соған қарамастан бұлшық еттері үлкен болады.

3000 м кедергімен жүгіруде балтыр бұлшық еттері орта және ұзын қашықтыққа қарағанда жақсы дамыған.

50 км жүгірушілер де 1500 м-ге жүгірушілер тәрізді, олардың біріншісінде аяқтары қысқа, ал мықын көлемі мен оның кеуде қуысы, көлемі мен балтыр бұлшық еттеріне қарай 5000м жүгіретіндерге ұқсас келеді. 110м-ге кедергімен жүгіретін спортшылардың аяғы мен бойы ұзын болады. Өз бұлшықет бітімі бойынша олар 100 м-ге жүгірушілерді еске түсіреді. Алайда 100 м жүгіретіндерге аяғы өте қысқа.

Аяқ пен тұлғаның сәйкестігі де 400 және 1500 м жүгіретіндер тәрізді, тек сан бұлшық еті біршама дамыған. Соматикалық ерекшеліктері бойынша 400 м кедергімен жүгірушілер 400 м-ге жүгіретіндерді еске түсіреді, бірақ алдыңғылары сымбатты келеді.

Биіктікке секірушілер ұзын бойлы болады. Ең төмен бой ұзындығы 184см, тұлғадан аяқтары ұзын, ол балға лақтырушыларды басқа атлеттерден көп ерекшелендіреді. Басқа жағдайларда олар орта қашықтыққа жүгіретіндер тәрізді яғни үйлесімді дамыған. Сан мен мықын бұлшық еттері дамуында елеулі өзгерістер жоқ.

Лақтырушылардың барлығының бойлары ұзын, қаңқасына қарағанда бұлшық еттері жақсы дамыған, аяқтарына қарағанда қолдары ұзын келеді. Аяғы мен кеуде тұлғасының ұзындығына қарағанда орташа қашықтықтағы желаяқтардан айырмашылығы бар.

I.Таппеч мынадай қорытынды жасады: спорттық жаттығуларды жоғарғы деңгейде орындауына қарай атлеттердің дене бітімі әртүрлі болуы механикалық тұрғыдан дене бітіміне белгіленген талаптар қояды. Ол қаңқа құрылысы туа біткен болып табылады және өсу мерзімі бітсе, жаттықтыру сабақтары ықпалына көнбейді деген тоқтамға келді. Ешкім де біздің қаңқа құрылысымызды өзгерте алмайды. Ағылшын ғалымы олимпиадашылардың дене құрылысын сипаттауға арналған ғылыми еңбегінде осылай деді.

Әлемнің түрлі елдерінде жүргізілген зерттеулер жоғары дәрежелі спортшылардың гоматикалық талдауын жүргізуге мүмкіндік берді. Талдау үшін Олимпиада ойындарына қатысушылар (Gunalah, Tanner ), Польшаның құрама және жастар командалары (Marchoka, Skibinska) және Украина құрама командасы (Л.Волков) туралы мәліметтер алынды.

Дененің салмағы мен ұзындығы жеңіл атлетиканың барлық түрлерінен Олимпиада ойындарына қатысушылардың басқа топтары өкілдеріне қарағанда бойлары біршама ұзын. Қысқа қашықтыққа жүгіретіндерде біршама өзгеріс бар.

Екі олимпиада ойындарына қатысушылардың дене ұзындықтары ұқсас. Украин спортшылары олимпиада атлеттерінен бой ұзындығы бойынша көп ерекшеленеді, ал Польша құрама командасы туралы басқашарақ айтуға болады.

Барлық қарастырылған топтардағы спортшылардың жалпы ерекшеліктері биіктікке секірушілер мен лақтырушыларда бой ұзындығымен ұзын қашықтыққа жүгірушілерде орташа ұзындығымен көрінеді.

Украина құрама командасының спортшылары жеңіл атлетиканың барлық түрлерінен Олимпиада ойындарына қатысушылардың дене құрылысын зерттеуден алынған мәліметтермен салыстырғанда бой ұзындығы сәл төмендігімен ерекшеленеді.

Дене салмағын салыстырғанда барлық спортшылар тобында біршама айырмашылықтар бар. Жеңіл атлетиканың көптеген түрлерінен қатысқан. Польша спортшыларының дене салмағының төмен болуын олардың 18 – 19 жастағы жас ерекшеліктерімен түсіндіруге болады. Лақтырушылардың салмағы ауыр қашықтыққа кедергімен жүгірушілер мен секірушілердің салмағы орташа, ал ұзын қашықтыққа жүгіретіндердің салмағы аз келеді.

Аяқ – қол ұзындығы I.Таппечден алынған мәліметтер (1964) Олимпиада ойындарына қатысушылардың аяқтарының ұзындық көрсеткіштері Украина мен Польша командалары спортшыларынан басым түседі. Польша құрама командасының спортшыларының аяқ ұзындығы қысқалау келеді (жеңіл атлетиканың барлық түрлерінен). Украина спортшылары мен олимпиада ойындарына қатысушылардың көрсеткіштері бір-біріне жақын.

400 және 110 м кедергімен жүгірушілердің, биіктікке секірушілердің лақтырушылардың (тастабақ пен балға) аяқтарының ұзындығы назар аудартады.

Қол ұзындығына қарай топтарға бөлу тиімсіз: мұндағы бір ғана ерекшелік олимпиада ойындарына қатысушылардың яғни тастабақ лақтырушыларда үлкен көрсеткіштермен байқалады.

**Иық пен мықын диаметрі.** Талдау бұл көрсеткіштердің жоғары көрсеткіштері Украина құрама командасында орташа көрсеткіш – Олимпиада

ойындарына қатысушыларда, төмен көрсеткіштер Польша құрамасы спортшыларында байқалғаны туралы дәлелдеді.

Ұзын бойлы спортшылар лақтырушыларда дене салмағы да ауыр келеді. Алыс қашықтыққа жүгірушілерде көрсеткіштер төмен.

Мықын диаметрі бойынша түрлі спортшылар тобындағы орташа мәліметтерді талдауда да осы тәрізді көрініс байқалады.

**Иық пен мықын аумағы.** Иық көлемінің көрсеткіштері жеңіл атлетиканың барлық түрлерінен Украина құрама командасы спортшыларында жоғары шамада болатынын, ал ең төмені Польша спортшыларында көрініс тапты. Лақтырушылар аталған белгілерде жеңіл атлетиканың басқа түр өкілдеріне қарағанда жоғары көрсеткіштермен ерекшеленеді.

Мықын көлемі бойынша олимпиада ойыншылары мен Украина және Польшаның құрама командасы спортшыларының аралас тобы өкілдерінде еш айырмашылық жоқ.

Жоғары көрсеткіштер лақтырушыларда, ең аз көрсеткіштер қысқа қашықтыққа жүгірушілерде байқалады.

Түрлі ұлттық командалардың спортшыларының дене құрылымын салыстыру мен зерттеу барысында көлденеңінен де, тігінен де айырмашылықтары елеусіз екендігі туралы мәліметтер алынды.

Жүргізілген зерттеулер жеңіл атлетика түрлерінен жоғары нәтижелерге жету үшін спортшыға белгілі бір антропометриялық қасиеттер тиісті соматикалық даму қажет екенін көрсетті, олар ағзаның басқа жүйелерімен қатар спорттық жетістіктерге ықпал етеді.

Жүзу де жеңіл атлетиканың кейбір түрлері тәрізді айналымдық түр болып табылады, онда түрлі қуаттылықтағы жұмыстар орындалып, шарты бойынша басқа спорттық мамандықтардан ерекшеленеді. Мұнда дене бітімі мен үйлесімі маңызды болып табылады. Талапқа сай жүзгіштерге морфологиялық сипаттарына қарай бойы ұзын, дене ұзындығы мен көлденең өлшемі сәйкес үйлескен, көлденең жағдайда денесі жақсы тұрақты әрі керемет жүзетін, май қабаты тең жабылған (яғни теріге серпімділік қасиетін, жұмсақтық пен біртегістік беретін қасиеті бар). Спортшыны жатқызуға болады.

Америка ғалымы Т.Кюретон (1978) Шелдонның жіктеуін пайдалана отырып, әлемдік дәрежедегі жүзушілер арасында спринтерлер мезоморфты түрге, ал 400 және 1500м қашықтыққа жүзетіндері эндоморфтық түрге жақын екенін анықтады.

Егер жүргізушілерді спорттық басқа түрлері өкілдерімен салыстырса, онда жүзгіштерде дене ұзындығынан да аяқ – қол ұзындығынан да көрсеткіштері жоғары болады.

А.Строкинаның мәліметтері бойынша (1964) жүзгіштерде кеудесі қысқа, аяқтары мен қолдары ұзын болады. Бұл спринтерлермен салыстырғанда алынған мәліметтер, дене үйлесімі бойынша мезоморфтық және брахиморфтық түрлерге жатады, ал жүзгіш қыздардың бойлары ұзын және орташа болады, май қабаты дұрыс үйлесімді дамиды, қол бұлшық еттері жақсы дамыған.

Жүзу бойынша ірі ағылшын мамандарының бірі жүзушілер үшін анатомиялық мәліметтер маңызды болып табылады. Яғни, ұзын қолдар – жақсы

тірек болады, егер білек пен қол бұлшықеттері қуатты болған жағдайда ғана пайдалы болады. Мықыны жіңішке, күшті. Жамбасы арқадан мықынға біртіндеп, сырғи өткен. Спринтер – жүзушілердің аяқтары ұзын және сымбатты, бұлшық еттері біртегіс, күшті болады. Табандары ұзын, жіңішке, иілгіш және қимыл еркіндігі бойынша балықтың желбезегіне жақын келеді.

Көптеген жүзгіштерде мықыны бітімі жағынан ағымға қарай табиғи желілерге сәйкес келеді дейді Н.Булгаков (1986). Жүзгіштердің бұл түрінде мықыны жіңішке іші тегіс келеді. Олар мықыны мен іші үлкен сондықтан жай жүзетіндерге қарағанда басымырақ болады. Мықыны кең жүзушілер судың қарсылығына жиі ұшырайды, өйткені судың ағымы кең мықын мен үлкен қарын жағынан өтіп, орай, түзіп, қарсылық өседі.

Спорттық және көркем гимнастика. Белгілі Украиндық спорттық антропологы О.Недригайлова (1924) гимнасттардың кеуде тұлғасының ұзындығы мен күшті дамыған иық белдеуіне назар аударды. Бұл спорттық мамандық өкілдерінің дене бітіміне берілген түбегейлі сипаттаманы басқа да антропологтардың еңбектерінен табамыз.

Н.Лутовинова мен М.Уткинаның (1965) мәліметтері бойынша гимнасттардың денесі орта бойлы келеді. Оның жоғары бөлігі, әсіресе иық белдеуінде кеңейген және бедерлі бұлшық еттері күшті, бұл саланың көлемдік және көлденең өлшемдері артқан. Дененің аяқ бөлегі сәл жеңілдеген, белі жіңішке, мықыны тар, жамбас көлемі кіші, жіңішке және сымбатты аяқтарының бұлшық ет бездері аз. Денесі шағын, дененің жоғары бөлігі иық белдеуінің төмен түсуі есебінен ұзарған, яғни төмен түсуі есебінен ұзарған, яғни гимнаст қыздардағыдай ұзын мойын болып көрінеді. Гимнасттардың иықтары кең және жұмыр, сондықтан иығы төмен түскен. Іші тік арқасы толқын тәріздес. Иық белдеуі мен арқа бұлшық еттерінің жақсы дамуы салдарынан гимнасттар сіңірлі тәрізді көрінеді. Спорттың бұл түрі өкілдері үшін мезоморфтық түр тән, сонымен қатар домихаморфий жағы басымдау түрлері де бар.

Гимнаст қыздарда иық белдеуінің барлық нүктелері сәл түсіңкі, сондықтан мойындары ұзын көрінеді. Тұлға – одан да ұзындау, соған сәйкес белі мен мықыны төмен орналасқан. Иықтары өте кең. Кеуде бездері әлсіз дамыған, бірақ кеуде ауқымы біршама үлкен. Дененің үстіңгі және астыңғы бөліктерінде де бұлшық ет бірқалыпты дамыған, әдетте іші тік және белі жіңішке. Сымбатты тік, көбінесе дененің жоғарғы бөлігі артқа шалқақ келеді.

Жүргізілген зерттеулер көркем гимнастикада маманданатын қыздардың да айрықша ерекшеліктері бар екенін көрсетті. Салыстыру үшін спорттық және көркем гимнастикадан маманданатын спортшы қыздардың антропометриялық зерттеулерінен алынған мәліметтер және антропология институтының бағдарламасы бойынша өлшеу жолымен алынған бақылау топтарының мәліметтері ұсынылады.

Дене құрылымының типологиялық ерекшеліктерін бірінші сабақтарда анықтауға болады. Яғни, 10 ұпайлық бағалауды пайдалана отырып, Е.Розин (1973) аяқ пен қолына қарай орташа бойы, сымбатын, шымырлығын, омыртқасын, дене өлшемін басшылыққа алды. Шынтақ буыны шектен тыс жазылатын балаларға ол спорттың басқа түрлерімен айналысуға кеңес береді.



Өйткені, гимнастика бойынша жоғары дәрежелерде бұндай буындар үлкен жүктемені көтере алмай жиі жарақаттанады.

Қолдардың қысқалығы да кері ықпал болып табылады (түсірген қолдың ортаңғы саусағы мықынның орташа көлеміне жетпейді), бұл тек жаттығуды орындағандағы әсемдік тұрғысына ғана қатысты емес. Ұлдарда бұл «атқа» өте төмен қонғанда көрінеді, өйткені қысқа қол мен қысқа саусақ арқылы олар ұстағанда сенімсіздік танытады. Сондай-ақ белтемірдегі күрделі жаттығуларды меңгеруді де қиындатады.

Қыздарды іріктегенде тізе буынының пішініне де назар аударады, қатты жазылған буындар да қарсы көрсеткіш болып табылады. Ұзын мойын талапқа сай болып табылады (10 ұпай). Шымыр, жақсы ширыққан ұл мен қыз (10-11 жасар) әдетте жыл өткен сайын бұндай сипаттарын жоғалтпайды. Дене үйлесімі, мойын ұзындығының, қол мен аяқ ұзындығының тұлғаға қатысы, мықынның орналасуы мен пішіні, буын пішіні де өзгермейді. Жыл өткен сайын олар гимнастикалық тұрғыдан жақсы жағына қарай өзгереді.

Ауыр атлетика жеңіл және жартылай жеңіл дәрежедегі ауыр атлеттердің тұлғасы қысқа, бел арқа диаметрі жіңішке, аяғы қысқа, яғни дене бітімі стифроидты түрде болады. Жеңіл және жартылай орта дәрежедегі атлеттердің сыртқы бітімінің ұзындығы орташа, мықыны кең, аяғының ұзындығы орташа, яғни дене бітімі парагармоноидтық түрде болады. Ал қалған дәрежедегі атлеттердің дене бітімі ұзын, мықыны кең, аяғы ұзын, яғни дене бітімі алып түрде болады.

Барлық дәрежедегі ауыр атлеттерде иық белдеулері жақсы дамыған, кең көлемді, кеуде бөлігі қысқа болып келеді, ол штангамен орындалатын жаттығуларды таңдау мен олардың ерекшелігіне байланысты болады, оларға мезо және биохиморфтық сипаттар тән (дененің домехоморфтық түрлері кездеспейді). Дене салмағының артуы семіруге байланысты емес, ол «белсенді ұлпаларды» арттыруға байланысты болып табылады. Ол барлық дәрежедегі ауыр атлеттердің майсыз, бұлшық етті құрамдас бөліктері шамасының көптігін көрсетеді.

Ауыр атлеттердің топаралық ауқымын қарастыра отырып, зерттеушілер жеңіл дәрежедегі спортшыларда дене бітімі «ортадан төменге», орташада – «орташаға», ал ауыр салмақта «орташадан жоғары» дәрежеге жататынын анықтады. Дене ұзындығы мен салмағын арттыру барысында ауыр атлеттерде кеуде құлашы да артады. Кеуденің абсолюттік және қатыстық құлашы орташа және ауыр дәрежеде өте үлкен әр дәрежедегі дене бітімінің өз ерекшеліктері бар, бірақ жалпы алғанда ауыр атлеттер брахиморфия жағы басымдау мезоморфтық түрге жатады.

Ауыр атлеттердің соматипін бағалау үшін Шелдонның жіктеуі пайдаланылған зерттеулер түрлі салмақ дәрежесі өкілдерінде белгілі бір соматикалық ерекшеліктер болатынын дәлелдеді.

Бұған дәлелді поляк зерттеушісі Курневич – Витчакованың тұжырымдарынан табамыз ол ауыр атлеттерге тиісті бой ұзындығын, қысқа кеудесін, мықынының тар, иығы кең, қолы қысқа болатынын айтты. Сонымен,

түрлі елдердің зерттеушілерінен жиналған мәліметтер күшті адамдарды дене құрылысы ерекшелігіне қарай анықтауға болатынын дәлелдеді.

**Күрес.** Палуандар да ауыр атлеттер сияқты күшті спортшыларға жатады, олардың соматикалық ерекшеліктерін көрсетеді. Палуандар түрлі салмақ дәрежесінде өнер көрсететіндіктен олардың басқа спорт түрі өкілдерінен ғана емес бір – бірінен де ерекшелендіретін айырмашылықтары бар (салмақ дәрежесі бойынша).

Н.Лутовинованың мәліметтері бойынша жеңіл салмақтағы палуандардың бой ұзындығы спортпен айналыспайтын ерлер мен гимнасттарға қарағанда қысқа келеді. Топ аралық шек бойынша олар «ортадан төмен» бой дәрежесіне жатады. Кеуде көлемі өз мәні жағынан бақылау тобы мүшелерінің сипатына жақын. Кеуде бөлігінің көлемі осы көрсеткіш бойынша басқа топқа қарағанда жеңіл дәрежедегі ауыр атлеттерге жақын. Гимнасттарға бұл белгінің де мәні осыған тең немесе біршама басым. Дене бітімі бойынша осы салмақ дәрежесіндегі палуандар ауыр атлетиканың осындай дәрежедегі спортшыларына жақын келеді. Оларда иық ені мен мықын ені, дененің жоғарғы бөлігі бірдей, тек қолдары мен аяқтары ұзынырақ кеуде бөлігі қысқарақ келеді.

Жеңіл салмақ дәрежесіндегі палуанды бірқатар белгілері бойынша дене бітімінің домихоморфтық (мықыны тар, тұлғасы қысқа) және брахиморфтық (қол мен аяқтары қысқа, иықтары кең) түрге жатқызуға болады.

В.Бунақтың жіктеуі бойынша жеңіл салмақтағы палуандардың көпшілігінде стифроидты және парагармоноидтық дене бітімі кездеседі. Мойын жуандығы үлкен осы белгі бойынша баскетболшылардан гимнасттар мен осы салмақтағы ауыр атлеттерден алда тұрады. Белінің жамбасы мен мықынының саны мен иығының көлемі осы салмақтағы ауыр атлеттер мен барлық қалған топтағыларға қарағанда аз.

Ауыр салмақтағы палуандар бой ұзындығы жағынан тек баскетболшыларды ғана оздырады. Топ аралық бой шкаласында «орташадан жоғары» дәрежесіне жатады. Кеуде салмағы мен дененің үстіңгі бөлігінің көлемі барлық спортшылар топтарындағы ең үлкені саналатын осы салмақтағы ауыр атлеттерге қарағанда аз. Ауыр салмақтылардағы дененің негізгі салмақ көлемі осы салмақтағы ауыр атлеттерге қарағанда үлкен, ал қалған топтар бойынша аз.

Баскетболшылардан басқа бақылау және басқа топтармен салыстырғанда ауыр салмақтағы палуандарда қолдары мен аяқтары ұзын, иықты, орташа тұлға көлемі бар; мықын аумағы өте кең. Бұл топты қандай да бір дене бітімі түріне жатқызуға болмайды. Бұл спортшыларда долихоморфтық, мезоморфтық, тіпті брахиморфтық дене бітімі белгілері туралы сөз етуге болады. Басқа топтарға қарағанда мойын аумағы үлкен. В.Бунақтың жіктеуі бойынша ауыр салмақтағы палуандар негізінен алып дене бітімімен ерекшеленеді. Белдің, жамбастың, иықтың, мықын мен санның аумағы өзінің абсолюттік мөлшері бойынша басқа топтарға қарағанда негізгі мәннен жоғары, ал ауыр салмақтағы ауыр атлеттерде бұл көрсеткіштер одан да жоғары. Ауыр салмақтағы палуандарда бүкіл дененің бұлшықетін біркелкі дамыту тән болып табылады. Мысалы, гимнасттарда иық белдеуі баскетболшылармен ауыр атлеттерде мықын бұлшық еті саналатын

бұлшық ет ұлпаларының шектен тыс жинақталған бөлгі жоқ. Май ұлпалары да сол сияқты.

Орта дәрежелі палуандарда көлемінің абсолюттік және қатыстық мәні бойынша жеңіл және ауыр салмақтағы палуандар арасындағы аралықта тұрады.

Егер палуанның соматикалық типі туралы сөз ететін болсақ онда оның кең иығы, тар жамбасы, қысқа қолдары айрықша белгілері болып табылады. Аяқтарының ұзындығы әртүрлі өте жеңіл, жеңілірек, жартылай жеңіл және жеңіл салмақтағы палуандарда орташа ұзындықта жартылай ауыр және ауыр салмақта ұзын болады. Сонымен қатар ауыр салмақтағылар қалғандарынан кең жамбасымен ерекшеленеді. Әрбір топта да аталған салмаққа тән емес дене бітімі бар спортшылар кездеседі. Олардың кейбірі тіпті ірі жарыстарда жеңімпаз болып та жатады. Бұл күрестегі әдіс амалдары мен айлашарғыларды көптеп меңгеруімен түсіндіріледі, ол морфологиялық ұйымдастырылуы әртүрлі палуандарға жеке ерекшеліктеріне сәйкес және қызметтік толықтырулары есебінен, әдіс түрлерін қолдануда біркелкі нәтиже беруіне мүмкіндік береді.

**Спорттық ойындар.** Егер спорттық мамандықтардың көпшілігі біркелкі соматикалық топтарды қарастырса онда біз спорттық ойындарда жоғары дәрежелі спортшылардың дене құрылысындағы типтік ерекшеліктерден ауытқуын байқаймыз. Бұл спорт ойындары – волейболда, футболда, гандболда атлеттер шабуылдау, қорғану қақпашы тәрізді түрлі қызметтерді орындағанда байланысты түсіндіріледі. Сонда да болса зерттеушілер спорт ойындары өкілдерінің дене құрылысынан олардың спорттық әрекеті түрлерінен тыс ортақ сипат табады.

Л.Ключкова футболшылардың соматикалық ерекшеліктерін зерттеу бойынша еңбектерінде палуандардың басқа мамандықтағы спортшыларға қарағанда (велосипедшілерден басқа) бойы қысқа болатынын, дене салмағы көрсеткішінің де баскетболшылар мен велосипедшілерден басқаларының барлығынан аз екенін, аяқтарының дамуы басқа спорт түрлері өкілдерінен ұзын екенін анықтады, оларда жамбасы (27,1 см), саны (52,2 см) және жіліншегі (35,9 см) жақсы дамыған. Бұл мәліметтер біршама деңгейде Норвегия зерттеушілері Х.Тьенна, Х.Санни, К.Андерсеннің (1958) нәтижелерімен бірқатар деңгейде дәлелденеді, олар футболшылардың жекелеген антропометриялық көрсеткіштерін басқа спорт түрлері өкілдерімен және спортпен шұғылданбайтындардың көрсеткіштерімен салыстырады.

Түрлі спорттық мамандықтағы атлеттердің соматикалық сипаттары спортта түрлі соматикалық даму сипаты өкілдерін кездестіруге болатынын көрсетеді. Дене құрылысы әртүрлі балалар, жасөспірімдер мен жастар да жоғары нәтижелерге жетуі мүмкін.

Бокс, күрес, семсерлесу, спорттық ойындар тәрізді оқиғалы түрлерде бойы мен аяқ қол ұзындығы әртүрлі спортшылар жарыстарда жеңімпаз атануы мүмкін. Рингте, күрес кілемінде, семсерлесу жолы мен ойын алаңында бойы мен аяқ-қол ұзындығы әртүрлі атлеттерді көруге болады. Өз денесінің құрылым ерекшеліктеріне сәйкес спортшы ұрыс айла-шарғысын құрып спорттық жекпе-жек түрлерінен жоғарғы нәтижелерге жетеді.

Спорттық стереотиптік түрлері дененің соматикалық көрсеткіштерімен қоса, дене бітіміне де нақты талаптар қояды. Жүгіру жолдарындағы лақтыру, серпу, секіру секторларындағы атлеттердің де бойы ұзын, аяқ-қолдары ұзын, белгілі бір дене бітімі талаптарына сай келеді, олар биомеханика заңдарын дәлелдейтін айрықша қозғалыстарды талап етеді.

Демек, таңдаған спорттық мамандығының соматикалық тиісті жеке ерекшеліктерін анықтау үшін дене құрылысы өлшемдерін (соматометриялық кеуде қуысы пішіні, бұлшық ет пен май жинау деңгейі т.б. антропометриялық дененің ұзындығы мен салмағы, дененің жекелеген бөліктерінің ұзындығы мен олардың көлемі) жоғары сорт санаты бар спортшылардың морфологиялық ерекшеліктерімен салыстыру қажет. (мұнда жас спортшының жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.)

## **2.7. Спорттық іріктеудегі соматикалық дамуды анықтау әдістемесі**

Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығының құрамдас бөліктері анықталатын алғашқы спорттық дайындық сатыларында жаттықтырушының негізгі әдісі тұлғаны ойша бағалау болып табылады.

Соматикалық дамуды, соматипті анықтау іс-тәжірибесі бірқатар белгілер бойынша ойша бағалауды қарастырады. Мұнда 3 ұпайлық даму бағасы пайдаланылады.

Бұлшық ет шымырлығы кіші бұлшық ет бедері айқын емес, үлкен – бұлшық ет бедері өте анық, орташа – осы екі бағалау аралығы. Бұлшық ет ұлпасының сандық дамуымен қатар оның серпімділігін де ескеру керек.

Тонус: әлсіз – шымшығанда бұлшық еттер жұмсақ, бос, күшті бұлшық ет серпімді, шымшығанда қатты тиеді. Орташа – аралық жағдай.

Май жинау (сүйек бедерінің айқын көрінуі немесе, біртегістігі бойынша анықталады). Кіші – бедері мен мүшеленуі анық көрінеді, үлкен – сүйек бедері біртегіс шеткі сызықтары жеңіл дөңгелене біткен, орташа – сүйек бедері айқын емес. Шектік түрлерге назар аудару қажет - өте арық, жіңішке, потологиялық сырқатқа ұқсайды.

Сүйегі тар, жіңішке, орташа, кең (салмақты).

Арқасының пішіні, қалыпты, иілген, тік. Алдына қарай еңкіш тартқан омыртқа сипаты болады. Кифоз және лордоз.

Кеуде пішіні, жазық, цилиндр тәріздес, шығыңқы және осылардың қосындысы (цилиндрлі – жазық, т.б.). кеуде пішіні алдынан және қырынан анықталады. Пішіні қисық немесе ассимметриялы түрлері де кездеседі. (күс кеуделі, т.б.).

Аяқ пішіні, қалыпты, Х – тәріздес, о – тәріздес.

Табан пішіні, қалыпты, жалпақ, эксковирлік.

Соматикалық түрлерді бағалауды жоғарыда келтірілген, спорттағы нәтижелерге соматикалық дамудың ықпалын зерттеу арқылы жүргізуге болады. Бұндай бағдарлық сызбалар, яғни соматип таза күйінде кездеспейтінін ескерте кету қажет. Ойша бағалауды пайдалана отырып, соматикалық түрлерді анықтау дағдысы іс – тәжірибесінде қолданылады.

Әрине, соматикалық түрлерді ойша бағалау түрлерімен қатар өлшеу түрлері де кездеседі. Оларда арнайы антропометриялық құралдар – толықтық циркульдары, бой өлшеуіш, штангалық антропометр, дененің көлемдік өлшемдерін білуге арналған сантиметрлік лента қолданылады.

Соматип анықталған соң спорттық қабілеттерді де бағалау қажет. Бұл үшін бірнеше жіктеулер жүргізіп, қорытынды жасау қажет. Мысалы, экоморф жақсы жылдамдық қабілетімен және қимыл үйлесімділігімен ерекшеленеді. Қысқа мерзімді жүктемелерді жақсы көтереді және артық жсирек, демек, оған жылдамдық және үйлесімділік қабілеттерін көрсетуге байланысты спорт түрлері сай келеді. Эндоморфтың бұлшықет күші үлкен, бірақ оны өзінің шектен тыс толықтығына қарай оны іске асыруы сирек, оған осы мүмкіндіктерін табысты пайдаланатын күрес, т.б. спорт түрлері, ауырлық көтеру сай келуі мүмкін. Мезоморф төзімді, дене бітімі шымыр, реакциясы шапшаң, епті, дене күші мығым, оның спорттық мамандық таңдау ауқымы кең.

Әрине, соматикалық түрді бағалау бұл спорттық мамандық таңдаудағы мәселені алдын ала шешу жолы ғана. Даму ерекшеліктерін зерттеп, соматикалық түрді бағалаған соң жоғары дәрежелі спортшылардың үлгі сипатына көңіл аудару қажет. Нақты бағалау үшін негізгі интропометриялық мәліметтерді өлшейді. Дененің ұзындығы мен салмағын, аяқ – қол ұзындығын, дене диаметрін, көлемін. Бұл өлшеулердің барлығы арнайы әдебиеттерде жазылған ортақ әдістерге сәйкес жүргізіледі. Алынған мәліметтер дененің үйлесімді бітімін бағалап, спорттық мамандықты дұрыс таңдағанына көз жеткізу үшін қажет.

Үйлесімділік түрлерін анықтау мынадай үш белгінің сәйкестігіне негізделген: аяқтың ұзындығы, кеуде бөлігінің ұзындығы, иықтың ені. Алғашқыда нұсқалар кеуде бөлігі ұзындығының бастапқы белгілерінің абсолюттік шамасы бойынша бағаланады. Кіші, орта, үлкен, сосын аяқ ұзындығының иық еніне қатысына қарай баға беріледі (дене үйлесіміне сәйкес). Дене үйлесімінің тоғыз түрі бар. Олар: мынадай үйлесімдерді қарастырады.

I

- 1). Аяғы қысқа, иық ені тар – арростондты.
- 2). Иық ені орташа және кең – гипостифоидты.
- 3). Кең иықты – стифроидты.

II

- 4). Алға орташа, иық ені тар – гипогормоноидты.
- 5). Иық ені орташа кең – гормоноидты.
- 6). Кең иықты программоноидты.

III

- 7). Аяғы ұзын, иық ені тар – тейнадты.
- 8). Иық ені орташа кең – паратейноидты.
- 9). Кең иықты – гигантоидты

Тиісті кестелерде сандық шектер берілген. Олар тұлғаның қандай да дене бітіміне жататынын анықтайды.

Түрлі елдерде бір ғана принципке құрылған түрлі жіктеулер қолданылады.

Сонымен, жеке соматикалық дамудың басқа да импорттық қабілеттерді бағалау әдістерімен ұштастыра жүргізілген талдау спорт түрін таңдауға мүмкіндік береді.

Спорттық қабілеттерді анықтауда спорттық іріктеу нәтижесінде адамның құжаттағы емес биологиялық жасын ескеру қажет. Жасын анықтаушының негізгі әдісі – ойша бағалау, ал қыздарда – қосымша сұрақтар қою болып табылады. Биологиялық жасының негізгі көрсеткіштерінің бірі – жыныстық жетілу деңгейі, ол екінші жыныс белгілерінің дамуы арқылы анықталады.

Алынған мәліметтерге сәйкес жас спортшының биологиялық жасы анықталады. Түрлі аймақтар үшін құжаттағы жасының биологиялық жасына сай келмеуі  $\pm 3$  жылды құрайды.

Антрополитриялық әдістемелерді пайдаланып, балалар мен жасөспірімдердің спорттық қабілетін бағалау үшін ілімдік және іс – тәжірибелік дайындық қажет. Адамның жеке қабілеттерін анықтауда аталған амалдың үлкен маңызын ескерген түрлі елдердің ғалымдары балалар мен жасөспірімдердің спорттық қабілетін бағалау мен өлшеудің соматометриялық әдістемелерін жетілдіруді жалғастыруда.

## **2.8. Спорттық қабілеттердің құрамдас бөліктерін сынақтан өткізу және бағалау**

### **Спорт түрлеріндегі спортшылар қабілетінің даму деңгейі**

Қабілетті дамытудың жоғарғы деңгейі жоғары дәрежелі спортшының ерекшелігі болып табылады. Бұл деңгейге әдетте тікелей арнайы жаттықтыру ықпалдарының қатысуымен біршама табиғи сипаттар негізінде жетеді. Спорттық маманданудың әрбір түрінің өз ерекшеліктері мен спорттық қабілеттерінің өзіндік ерекше құрылымы бар.

Ауырлық көтеруге арналған спортшы деп жалпыға ортақ түсінікте үлкен күш қабілеті бар, ал спринтте жоғары жетістікке жету үшін атаймыз. Спорт ойындарында бір емес, бірнеше сапалар кешенінің жоғары даму деңгейі талап етіледі. Бір қарағанда бұл көзқарас қарапайым әрі түсінікті көрінеді, яғни өзіңнің үйлесімдік және жылдамдық күш қабілеттерінді дамыт, сонда өте биікке секіретін баласың немесе қарсылас қақпасына дәл соққы бергің келсе, онда өзіңнің төзімділігің мен күшінді ұштастыра дамыт. Ал шын мәнінде бұл жай нәрсе емес. Спорт түрлерінің өкілдерінде спорттық қабілеттердің күрделі құрылымдарымен қатар, оның ішіндегі күрделі құрылымшалары да бар, оның құрамдас бөліктері өзара байланысып, спорттық жетістікті алдын ала анықтайды. Жеңіл атлетиканың бірнеше түрлерінен маманданатын спортшылардың жылдамдық – күш қабілеттерінің дамуын зерттеу барысында бұл көрсеткіштің көбі марафоншыларда, ал азы – найза лақтырушыларда кездесетіні анықталды.

Қашықтық азайған сайын жүргізушілерде бұл көрсеткіштер арта түседі, ең жоғары көрсеткіштер спринтерлерде.

Секірушілерде жылдамдық – күш көрсеткіштері бойынша жоғары сатыда тұрады, бірақ мұнда белгіленген шекара байқалады: биіктікке секірушілер,

ұзындыққа секірушілер, сырықпен секірушілер және соңғы орында үштік секіруден маманданатын секірушілер.

Лақтырушылар былай бөлінеді: ядро серпушілерде бұл көрсеткіштер төмен, сосын бұл көрсеткіштер тастабақ лақтырушылар мен балға лақтырушыларда артады, ал жылдамдық – күш қабілеттерінен ең жоғары көрсеткіштер найза лақтырушыларда кездеседі.

Жеңіл атлетика түрлері өкілдерінің күш қабілеттерін зерттегенде әрбір спорт түрі дене дайындығын сипаттайтын барлық көрсеткіштер бойынша нақты талаптар қоятынын дәлелдейтін белгілі заңдылықтар анықталды.

Бұл басқа қабілеттерді дамытуда атап айтқандай буынның қозғалғыштығында да байқалады – омыртқа жотасы буындарының қозғалғыштығын дамытудың жоғары деңгейі, гимнасттарда байқалады. Оларға жақын көрсеткіштер жүргізушілер мен жеңіл көрсеткіш баскетболшыларда.

Иық буынының қозғалғыштық көрсеткіштері жүргізушілерде көп. Бұны жүзу барысында иық буынындағы қозғалыс үлкен құлашпен жүргізіліп, ол әрине ондағы қозғалғыштықтың артуына көмектесетінімен түсіндіріледі. Иық буыны қозғалғыштығының ең төмен көрсеткіші спорттық гимнастика өкілдерінде, бірақ оларда сан – жамбас буынының қозғалғыштығы жоғары дамыған, ал баскетболшыларда бұл қабілет көрсеткіші төмен.

Бұл мәліметтерді талдау барысында қызықты дәйектер анықталды, егер жаңадан бастаған спортшыларда бір көрсеткіш деңгейі бірінде үлкен бірінде төмен болып келсе, спорт шеберлерінде де осындай құбылыс байқалады.

Сонда да болса, спорттық жетілдірудің жекелеген сатыларында иілгіштікті дамыту деңгейі көтеріледі (ІІІ санат), сосын төмендейді (ІІ санат), сонымен соңында спорт шеберлері тобының көрсеткіштері осы көрсеткіштерді басқа спорт түрлері өкілдерімен салыстырғанда төмен болады (Спорттық маманданудың бастапқы кезеңінде).

Спорттық маманданудың барлық үлгілеріне негіз болатын жетекші құрылымдар мен олардың пайда болуын зерттеуде спорт іс – тәжірибесі үшін қызығушылық тудырады. (Баландин, Блудов, Плахтиянка, Зацюрский, 1982).

Бұл мәселелерді зерттеу қажеттігі соңғы жылдарда туындады, онда зерттеушілер мен іс – тәжірибешілер өзінің денелік мәні жағынан адамның қозғалысының моторлық ерекшелігі бойынша түбегейлі айырмашылығы болатыны жөнінде тұжырымға тоқтамға келді. Осы арқылы спорттық қабілеттерді зерттеу мен олардың алуан түрлерін анықтауға талдау тұрғысынан қараудың негізі қаланды.

Жылдамдық қабілетінің пайда болуы, бұлшық ет – жиырылуының үлкен күшімен, сондай – ақ күшті қысқа уақыт аралығында пайдалануға мүмкіндік беретінін қимылды жетік үйлестірумен тығыз байланысты. Сондықтан спринтерлік қашықтықтарда табысты өнер көрсету үшін спортшы бұлшық ет күшін дамытудың жоғары деңгейін меңгеру қажет. Жүгіру уақытында санды бүгіп жазатын бұлшық еттер, қол мен кеуде бұлшық еттері жұмыс істейді. Қысқа қашықтыққа жүгіруде бүкіл бұлшық ет белсенді жұмыс істейді, сондықтан үздік сприндгерлерге аяқпен қатар қолдардың да бұлшық еттері жақсы дамыған болуы қажет.

Қысқа қашықтықтарға жүгіруде жоғары нәтижелер көп жағдайда мынадай бұлшық ет түрлерін анықтайды. Табанды жазатын, санды бүгіп жазатын, бұны корреляциялық сенімді кері байланыс дәлелдейді.

Қысқа қашықтықты тез жүгіріп өту үшін спортшы күшті болып, жақсы реакцияға жылдамдық төзімділігіне үйлесімділікке ие болып, негізгі бұлшық ет топтарын тез босата білумен буындардың жеткілікті қозғалысын меңгеруі тиіс.

Шапшаңдық адамдардың дара қимыл сапасы емес. Жүгіру бойынша қарапайым тапсырмалардың өзінде шапшаңдықтың көптеген пайда болу түрлері бар реакция уақыты, жеке қимыл уақыты, қимылдың тез басталуы (спорт іс – тәжірибесінде бұрын лездік деп аталатын.)

Орта қашықтыққа жүгіру, шапшаңдық, күш, төзімділік тәрізді бірнеше дене қабілеттерінің пайда болуымен сипатталады. Әрине, бұл қабілеттер арасында тығыз байланыс бар. Көрсеткіштердің бірінің нашарлауы екіншісінің пайда болуына ықпал етеді.

Спортшы өзінің үздік нәтижелерін көрсететін жарыстарда, бірінші орынға жылдамдық төзімділігі шығады. Оны дамытудың негізі шапшаңдық пен жалпы төзімділік болып табылады. Шапшаңдықты дамыту үшін күш және т.б. қажет. Орта және алыс қашықтықтарға жүгіруін спортшылар арнайы төзімділікпен сипатталады. Ал шапшаңдық пен қозғалыстың шектік жылдамдығы оның негізін қалайды, ал төзімділік өз кезегінде, күш пен бұлшық еттің жиырылу, шапшаңдығына, олардың серпімділігіне, қимылды жетік үйлестіруге байланысты. Әрине, алыс қашықтыққа жүгіретін желаяқтар төзімділік көрсеткіштері бойынша басқа спорт түрлері өкілдерінен басым түседі.

Әлемнің үздік секірушілерінің дене қабілеттерін зерттеу барысында жеңіл атлетиканың спринтерлік және кедергілермен жүгіру, биіктікке секіру көпсайыс тәрізді түрлерінде жан – жақты дене дамуы мен жоғары көрсеткіштер байқалады, секірушілерде жақсы секіргенде пайда болатын яғни тез әрі биік секіретін жылдамдық - күштің жоғары көрсеткіштері ерекшеліктер болып табылады. Бұл сапа кешенді және адамның жүйке – бұлшық ет күшіне сәтті жауап беру қабілетімен сипатталады, ол өз кезінде бұлшық ет топтарының үлкен күшімен олардың жиырылу шапшаңдығымен және секіруді орындау сәтіндегі ерік күшін шоғырландыру қабілетімен негізделген. Биік секіру спортшыдан жоғары үйлесімді жылдамдық – күш қимылдарын орындау үшін өзінің күштері мен мүмкіндіктерін тез іске асыра білуді талап етеді деуге болады.

Ю.Верхошанскийдің мәліметтері бойынша (1985) үштікке секірудегі табыс мына факторларды анықтайды.

1) жылдамдық қабілеттері – 100м жүгіру, ұзындыққа секіру және үдетумен үштік секіру;

2) күш қабілеті – штанганы жұлқа көтеру, серпе көтеру және штангамен жартылай отыру;

3) жылдамдық – күш қабілеттері – сөреден 30 м. Жүгіру, ұзындыққа секіру, орнынан үштік секіру.



Жеңіл атлетикалық лақтыруда секіру тәрізді спортшыдан шағын уақыт аралығында «жарылғыш» сипатындағы шектік күшті көрсетуді талап етеді. Бұл күштерді атап айтқанда, найза лақтыруда көрсету үшін спортшы спринтердің шапшаңдығын биіктікке секірушінің аяқ күшін, сырықпен секірушінің кеуде бұлшық еті күшімен ептілігін меңгеру тиіс.

Ауыр атлетика өкілдерінің қабілет құрылымын зерттеу жұлқу мен серпудегі жоғары нәтижелер тек қана атлеттің үлкен күші мен жақсы әдісіне ғана емес, сондай – ақ жылдамдық қабілетіне де байланысты екенін көрсетті. Сонымен, жылдамдық және жылдамдық күш сипатындағы көптеген сынақтар нәтижелеріне байланысты, мысалы:

1) ядроны бастан асыра лақтыру –  $r = 0,80$

2) орнынан биіктікке секіру -  $r = 0,86$

Орнынан жоғарыға секіру көбінесе 30 және 60 метр жүгіру тәрізді көрсеткіштерге байланысты деген дәйекті ескерсек онда ауыр атлеттің спорттық қабілетінің жалпы құрылымы күш жылдамдық және жылдамдық күш көрсеткіштерімен сипатталады деп сеніммен айтуға болады.

Спорттық гимнастика қимылды жоғары дәлдікпен орындау, жылдамдық – күш қабілеттерінің жоғары деңгейі мен ептіліктің басым болуы талап етілетін аз ғана спорт түріне жатады.

Гимнастикалық жаттығулар өз сипаттарына қарай көп түрлі. Ер гимнасттардың жаттықтыруында күш пен жылдамдық – күш сипатындағы жаттығулардың үлесі басым. Гимнаст қыздарды дайындауда күш жаттығулары аз қолданылады. Қыздардағы тіреліп секіру, еркін жаттығулар (секіру, акробатикасы) бөрене мен көлбеу темірде жаттығу, ерлердегі белтемірде жаттығу тәрізді жаттығуларда жылдамдық – күш сипаты, басым болады. Гимнасттардың жылдамдық – күш дайындығының деңгейі көп жағдайда гимнастикалық жаттығуларды орындау сапасын анықтайды. Гимнастикадағы табысқа жетуге ықпал ететін факторларға иілгіштікті, тірек – қимыл, тұрақтылығын, қимыл үйлесімділігі мен бұлшық ет сезімталдығын жатқызамыз.

Оқиғалы спорт түрлерінде жоғары нәтиже көрсететін заманауи атлеттерде (күрес, бокс, семсерлесу) сенсомоторлық көрсеткіштерді де қарастыратын өте күрделі қабілеттер құрылымы бар.

Боксшының немесе семсерлесушінің әрекетін бақылай отырып шапшаңдық, үйлесімділік, жылдамдық үйлесімі, қимыл реакциясының шапшаңдығы, бұлшықет сезімталдығы осы спорт түрлері өкілдеріне тән қабілеттер болып табылады деп сеніммен айтуға болады.

Оқиғалы түрдегі спорттық жекпе – жекте өте шапшаңы жеңеді. Қарсыласының дер кезінде алдын алу, амал қолдану немесе қарсы амал қолдану, сол үшін спортшы ұтыс ұпайын алады. Тез әрі қуатты амал қолданып, сосын жаңа шабуылдың немесе қарсыласына төтеп беру алдында бұлшық еттерін босаңсыта білу жоғары дәрежелі спортшыға тән сапа, олардың спорттық әрекетінде жалпы қабілеттермен қатар арнайы қабілеттер де бар.

Спорттық ойындарда атап айтқанда баскетбол мен гандболда жылдамдық төзімділігі ептілік реакция дәлдігі шапшаңдық қабілетке тән көрсеткіштер болып табылады.

Бірақ спорттық ойындардағы көрсеткіштер көп жағдайда спортшы командада нешінші орын алатынына және қандай рольде оның жарысқа қатысатынына байланысты екенін ескерткен жөн.

Мысалы, гандболшы қыздардың қабілет құрылымын зерттеу екінші сызықтағы спортшы қыздарда реакция шапшаңдығы, жақсы жалдамдық және үйлесімділік төзімділігі басым екенін, ал бірінші сызықтағы қыздарда істі атқаруға әзірлігі мен екінші, сызықтағы қыздардағыдай, күш үйлесімділігі басым екенін көрсетті.

П.Осташев (1982) футболшының қабілет құрылымында мынадай негізгі құрамдас бөліктерді бөліп қарастыруға болады деген қорытынды жасады. Дене, қызметтік кеңістік, уақыттық және күш қабілеті, ойын амалдарын тез меңгеру қабілеті, жедел ойлау мен шығармашылық, ойын белсенділігі, қызуқандылық, сәтсіздікке салқынқандылық таныту, салқын тиіп ауыруға төзімділік таныту.

Әрине, бұл қабілеттер арасында генетикалық негіздері бар және жаттықтыру мен жетілдіруге көнетін де қабілеттер бар.

Спорттың әрбір түрі дене және қимыл қабілеттерінің жоғары даму деңгейімен қатар құрамдас бөліктері спорттық нәтижелерге түбегейлі ықпал ететін тиісті қабілет құрылымдарын да талап етеді. Бұл құрамдас бөліктерді бағалап, сосын оны спорт түрінің спорттық бағдарламасымен салыстыру спорттық іріктеудің жалпы жүйесіндегі маңызды топ болып табылады.

## 2.9. Спорттық қабілеттердің құрамдас бөліктерін сынақтан өткізу әдістемесі

Іс – тәжірибеде спорттық қабілеттерді өлшеу үшін сынақтар кешені қолданылады, олар спорттық өлшеудің сенімділік жан – жақтылық дұрыстық талаптарына сәйкес келуі тиіс. (Бигуш, 1982; Сергиенко, 2000).

Сынақтың сенімділігі – сәйкес сынақ жұмысының дәлдігі туралы мәлімет беретін нәтижелер тұрақтылығы, егер сынақ көмегімен өлшеудің өзгеріссіз нәтижелері алынса онда ол сенімді деп есептеледі. Сынақ, сенімділігінің мәні оның көмегімен басқа да бақылау жаттығуларының немесе зерттелетін белгілердің өзара байланысын сипаттайтын шама туралы талқылауға түзету ендіруге болатындығынан көрінеді.

Сынақтың дұрыстығы – бұл қызықтыратын белгіні сипаттайтын өлшем мен сынақ арасындағы байланыстың көрсеткіші. Сынақтың дұрыстығы оның сенімділігі туралы, яғни оның көмегімен аталған қабілетті қаншалықты дәл өлшеуге болатынын көрсетеді. Бұл өлшемді спортқа жарамдылық мәселесін шешуде және спорттың жеке мәселелерін зерттегенде қолданады.

Сынақтың жан – жақтылығы – бұл сынақ нәтижелерінің зерттеушінің жеке сапаларынан тәуелсіз болу деңгейі. Сынақтың жан – жақтылығы түрлі зерттеушілердің, түрлі зерттеушілермен сынақ бағдарламаларын жүргізгендегі тұрақты нәтижелермен сипатталады. Дәлірек айтсақ, сынақтың жан – жақтылығы – бұл өлшеу құралдары мен өлшеу әдістерінің дәлдігі.

Спорттық бағдар, спорттық мамандық таңдау және спорттық іріктеу мақсатында жасалған сынақ пен сынақ бағдарламалары мына талаптарға сай болуы тиіс.

- жаңадан бастаған спортшылар үшін лайықты әрі қызықты болуы тиіс;
- спорт залдары мен стадион жағдайларында тәжірибелік қолдануға қолайлы болуы тиіс.
- Аталған қабілетті өлшеу бойынша міндеттерді өте тез шешуді қамтамасыз ету;
- Субъективті факторлар ықпалына қарамастан тұрақты нәтижелер алу (ауа райы жағдайлары, жарықтандыру, жаттықтырушы, т.б.);
- Жеке көрсеткіштермен салыстыру үшін баға кестелерін қолдану.

Спорттық іріктеуде жалпы және арнайы қабілеттерді өлшеуді ұйымдастыру жеке және топтық әдістермен жүргізіледі. Өлшегенде белгіленген ережелер мен әдістерді басшылыққа алады, ол спорттық қабілеттердің құрамдас бөліктерін сенімді анықтап, оларды арнайы кесте бойынша бағалауға мүмкіндік береді.

Дене қабілеттерін өлшеу, жалпы және арнайы спорт қабілеттерін өлшеу үшін түрлі сынақтар мен қарапайым құралдар пайдаланылады. Әрине, бұл өлшеулер дұрыстық сынағынан өткен және спорттық іріктеуде қабілеттерді өлшеу үшін ұсынылады.

**Күш.** Бұлшықет күшін өлшеу үшін құралдар әдістемесі мен сынақтар ұсынылады.

1) Тығыздалған допты аяқты алшақ қойып, еденге отырып, бастапқы қалыптан екі қолмен бастан асыра лақтыру, сөре сызығынан доптың түскен

орнына дейінгі қашықтық өлшенеді. Алты рет қатарынан лақтырады, ең үздігі есептеледі. Доптың дұрыс ұшу жолын анықтау үшін (нәтиже соған байланысты) жіп тартылады немесе тұрақты биіктікте басқа да кедергілер қойылады.

2) Орнынан ұзындыққа секіру. Бұл сынақ белгіленген жолда орындалады, ол нәтижені тез бағалауға мүмкіндік береді. Зерттеуші сызықты баспай, бастапқы қалыпта тұрады (аяқтар табан ендігіндей жерде тұрады), қолын бірнеше рет бұлғап, сосын екі аяқпен күшпен серпіліп, қолды төменнен жоғарыға бұлғап, секіруді орындайды. Қатарынан үш мүмкіндік беріледі, үздік нәтиже есептеледі.

3) Динамометрді қысу (саусақ динамометрі). Әр қолдың саусақ бұлшық еті күшін анықтау үшін. Қатарынан үш мүмкіндік беріледі.

4) Орнынан жоғары секеңдеу. Бұл сынақты орындау үшін түрлі құралдар қолданылады.

Мысалы, В.Абалаковтың құралы тікелей еденге бекітілген серіппелі қыстырғышты бейнелейді. Қыстырғыш тесігінен сантиметрлік лентаны өткізеді, оның жоғарғы ұшында арқанды көмек болады, ол сынақ тапсырушының беліне дейін жетіп бекітіледі. Өлшеу хаттамасына негізгі тұрыспен аяқ ұшындағы тұрған жағдайлардағы лентаның көрсеткіштері жазылады. Қажетті мәліметтер жазылған соң бастапқы жартылай отыру қалпы орындалады. Содан қол көмегімен жоғары секіреді.

Төзімділігі басым күшті өлшеу үшін белтемірде тартылу жатып қолды бүгіп – жазу тәрізді жаттығулар қолданылады.

**Шапшандық**, оны өлшеп бағалау үшін бірнеше сынақтар пайдаланған дұрыс, олар шапшандықтың қимыл реакциясы, қимыл жиілігі барлық қимылды көрсетудің барлық түрлері туралы ақпарат береді.

Шектік шапшандықты өлшеу үшін 6 секундта жүгіріп өту қажет қашықтық белгіленеді. Осы мақсатта көлемі 10 x15 см 25 фанер қалқандар белгісі пайдаланылады. Әрбір қалқанда 25 – тен 50 – ге дейінгі сандар жазылады. Қалқандар жерге қойылады немесе арқанға ілінеді. Бірінші 25 саны бар қалқан сөреден 25м қашықтықта, қалғандар әрбір метр сайын орнатылады. Оқу жылының басындағы жасы әр түрлі оқушылардың, жүгіріп өтетін метрлердің саны: 15 жас 35 – 42м, 16 жас – 38-43м, 17 жас 38 -45 м.

Қимыл реакциясының шапшандығын сынақ тапсырушының құлаған затқа қалай тез қарауын бақылап өлшеуге болады. Кез – келген зат қолданылады, бірақ сантиметрмен белгіленген гимнастикалық таяқ пайдаланылғаны дұрыс.

Қимыл реакциясының уақытын өлшеуге мүмкіндік бетін құралдар әдістемесінен реакция өлшегіштер қолданылады, оның негізгі бөлігі электрлік және электрондық секундометрлер болып табылады.

Қимылдың шектік жиілігін өлшеуде белгіленген мерзімдегі қимылды санау жүргізіледі. Қимылдар әр түрлі болуы мүмкін. «Бір» дегенде қол жоғарыда «екі» дегенде – төменде, санды көтерудегі тіркелген қалпында санды жоғары көтеріп, орнында жүгіру, теппинг сынақ көрсеткіштері т.б.

Қимыл шапшаңдығын жоғарғы және төменгі сөреден 10, 20, 30 м жүгіру көрсеткіштері бойынша өлшенеді.

**Төзімділік.** Жалпы төзімділік деңгейін анықтау үшін бірнеше әдістеме қолданылады.

Жалпы төзімділіктің деңгейін жүгіру көрсеткіштері бойынша анықтауға болады. а) тұрақты жылдамдықпен; ә) жаттықтырушы көрсеткен жылдамдықпен.

Топ басында көшбасшы жүгірушіні қояды, оған белгілі бір уақытта жалаушалармен белгіленген қашықтықты жүгіріп өту тапсырмасы беріледі. Қашықтық бөліктерін жүріп өту жылдамдығын көшбасшы секундомер көрсеткіштерін, ескеріп, түзетеді. Барлық арақашықтықта жүгіреді.

Жүгіру ырғағын жаттықтырушы немесе оның көмекшісінің дыбыс белгісін беруі арқылы белгілеуге болады. Ысқырық жүгірушінің кезекті жолдаушыдан өту сәтіне сәйкес уақыт аралығында беріледі. Қашықтық бөліктерін жүгіріп өту уақыт секундомермен бақыланады. Циферблагы тең уақыт бөліктері арқылы түрлі – түсті үшбұрыштармен белгіленген. Мысалы, стадион жолында 10 с – та 40м. Жалдамдығымен барынша үлкен қашықтықты жүгіріп өтуге тапсырма беріледі. Берілген ырғақты бақылау үшін стадион жолын әрбір 40 м. түрлі – түсті жалаушалармен белгі қояды. Жаттықтырушы секундомер циферблатына әрбір 10 с сайын үшбұрыштар жапсырып қояды. Қатысушылар аталған ырғақты ұстанып жүгіріп өту сәтін кезекті жалаушадан дыбыстық белгімен сәйкестендіруге тырысады.

Төзімділікті өлшеудің келесі әдісі стадион жағдайында да спорт залда да пайдаланылуы мүмкін. Бұл үшін мыналар қажет: биіктікке секіру үшін резеңке шығыршығы немесе арқаны бар бағандар, метроном, секундомер, гимнастикалық лонжа. Өлшеу мына үлгіде жүргізіледі. Орнында 5 с – та жүгірудегі қимылдың шектік жиілігі анықталады. Осы мақсатта зерттелуші бағытталған қозғалыспен жүріп өтуден гимнастикалық лонжаға тіркейді. Резеңке шығыршықты немесе арқанды биіктікке секіруге арналған бағандар арасында аяқты жамбас-сан буынында 80 с – қа дейін бүгуді шектейтін деңгейде тартады. Жүгіргенде шығыршық санның ортаңғы деңгейіне тиіп тұруы тиіс.

«Марш» командасы бойынша сынақ тапсырушы жүгіруді сан қимылының тапсырылған құлашымен, бағандағы шығыршықтың немесе арқанның шектік биігімен бастайды. Жаттықтырушы оң аяқ санының шығыршыққа тиген санын есептейді. 5 с кейін «тоқта» командасы беріліп, санның жалпы тию саны есептеледі. Қимыл жиілігінің шектік шамасы алынған қимыл жиілігі саны мен 2 санының туындысын береді. (екі аяқтың тиюі). 5 с-тағы қимыл ұзақтығы оқушылардың бесінші – алтыншы секундта жоғарғы көрсеткішке жетуіне байланысты алынған.

Қимылдың жоғары жиілік көрсеткішін пайдаланып, қарапайым есеп жүргізеді және оқушы қандай жиілікпен жүгіруі тиіс екендігін анықтайды.

Аталған есеппен орнында 90 және 70 % шектік қарқынмен жүгіруге қажетті аяқ қимылы жиілігін анықтау жеңіл болады.

Мысалы, аяқ қимылының шектік жиілігі 5 секундта 20 қадамға қадамдар саны (d) мынаған тең болады.

$$d = 20 \cdot 90 / 100 = 18 \text{ (қадам)}$$

Бұндай ырғақ метрономмен беріледі. Шаршау пайда болғанда сынақ тапсырушының саны шектеуге тимей қалады, секундомер тоқтайды. Ал алынған уақыт төзімділіктің даму деңгейін анықтайды. Іс-тәжірибеде 12 – минуттық жүгіру қолданылады, одан кейін жүрген жолдың шамасы тіркеледі.

Түрлі бұлшық ет топтарындағы статистикалық төзімділікті анықтауда түрлі сынақтар пайдаланылуы мүмкін. Бірнеше мысалдар келтіреміз.

1. Сынақ. Б.қ. – негізгі тұрыс н.т., қолдар екі жақта, әр қолда 1 кг. салмақта жүк бар. Оқушылар қабырғаның жанында тұрады, оған 1 см- ден бөлінген биіктігі 1 м 80 см шкала белгіленген. Иық белдеуі бұлшық еттерінің 10 см – ге жүкпен қолды түсіру уақыты бойынша тұрыстық төзімділігі өлшенеді (егер шкала градусталған болса, онда қолды түсіру уақыты  $10^0$  - қа тіркеледі.)

2. Сынақ. Б.қ – гимнастикалық қабырғадағы бұрыш. Қарын бұлшық еттерінің тұрыстық төзімділігі өлшенеді. Егер оқушылар гимнастикалық қабырғада бұрыш жасай алмаса, тіректе бұрыш жасау орындалады. Еденде немесе гимнастикалық орындықта отырып, оқушылар аяқтарын тік бұрыш жасағанға дейін көтереді. 10 см бойында бөлінген көлбеу немесе қабырғаға қиылыса қойылған белгіленген сызық өлшеуіш қызметін атқарады. 10 см – ге дейін бұрышты ұстап тұрған уақыты секундомермен өлшенеді.

3 сынақ Б.Қ. – аяқ ұшында жартылай отыру тұрысынан кеудесі тік қалыпта сан мен жіліншік арасындағы бұрыш  $90^0$  – ты құрайды. Осы қалыпты ұстап тұрған уақыты бойынша сан мен жіліншік бұлшық еттерінің тұрыстық төзімділігі өлшенеді.

4 сынақ. Б.қ. – үстелдің шеті белдің деңгейінде болып, үстелге кеудесінен жату. Аяқтар еденге қатар созылған сынақ тапсырушыларды иықтан ұстайды. Осы қалыпты ұстап тұру уақыты арқа бұлшық етінің тұрыстық төзімділігін анықтайды.

5 сынақ. Б.қ – н.т. аяғын тіктеп бұрыш жасағанша ( $90^0$ ) көтереді. Қапталында сантиметрлерге бөлінген жақтау бар. 10 см – ге түсіріп, бастапқы қалыпты ұстап тұру уақыты бойынша жамбас белдеуінің бұлшық етінің тұрыстық төзімділігі өлшенеді.

Іс – тәжірибеде жалпы төзімділікте өлшеуді 300, 500, 800, 1000 және 2000 м жүгіру уақытының көрсеткіші бойынша жүргізуге болады.

**Иілгіштік.** Иілгіштікті дамыту деңгейін, бұлшық ет қозғалысын бағалау үшін, шектік құлаштық қимылдарды тіркеуге мүмкіндік беретін түрлі бақылау жаттығулары мен өлшеу құралдары қолданылады. Спорттық іріктеу тәжірибесінде алға аяғын тіктеп еңкею сынағы көп қолданылады. Алайда, ол жамбас сан буынындағы қозғалғыштықты ғана анықтайды, ал барлық буындардағы иілгіштікті анықтау үшін құрылымы әртүрлі гониометрлер пайдаланылады. Спорттық іс – тәжірибеде бекітілген гониометр пайдаланған дұрыс, онымен белсенді және әлсіз иілгіштікті өлшеуге болады.

Бекітілген гониометр (ол буынға резеңке таңғышпен бекітіледі) тік бағандары бар темір пластикалы байланысқан екі шарнирден тұрады. Олардың

бірінде ноль белгісіне қарсы градусталған дөңгелек шкала, ал келіскен пластинка градустарды белгілеуші болады.

Қозғалғыштықты өлшеу үшін шарнирі бар құрал дененің қозғалатын бөліктерінің осымен бірігуі үшін буынға бекітіледі. Жаттығуды орындағанда туындайтын бастапқы қалыптан қозғалмалы пластинканың ауытқуымен кез-келген буындағы қозғалғыштық деңгей өлшенеді (градуспен) мысал келтіреміз.

1) Шегіне дейін алға – жоғары қозғалғандағы жамбас – сан буынында оң аяқтың тік қозғалысының құлашын анықтау.

Б.қ. – гимнастикалық төсеніште шалқасынан жату. Оң жіліншіктің сыртқы бөлігінде жіліншік – табан буынына гониометр бекітіледі. Сынақ тапсырушы тіктелген оң аяқпен шегіне дейін алға – жоғары қимыл жасайды. Белсенді иілгіштік бағаланады. Әлсіз иілгіштіктің деңгейін анықтау үшін әріптесі көмегімен ауырғанша жүргізіледі.

2) Шегіне дейін артқа қозғалғандағы жамбас – сан буынында тіктелген оң аяқ қозғалысының құлашын анықтайды.

Б.қ. – ішімен жатады. Гониометр жілігішік – табан буынының оң жіліншігінің ішкі жағына бекітіледі. Сынақ тапсырушы шегіне дейін артқа қимыл жасайды.

3) Қапталға қарай шегіне дейін қозғалғанда оң аяқтың тік қимылының құлашын анықтайды.

Б.қ. – сол бүйірмен жатады, қолы басында. Гониометр оң жіліншіктің сыртқы жағында, жіліншік табан буынында бекітіледі. Аяқпен шегіне дейін жоғары қимыл орындалады.

4) Қолды шегіне дейін жоғары – артқа қозғалғандағы буынының қозғалғыштығы анықталады.

Б.қ. - ішімен жатады, иегі төмен ішке немесе орындыққа тиіп тұрады, қолы қалың таяқты ұстайды. Гониометр оң қолдың сыртқы қапталына яғни білезік – саусақ буынына бекітіледі. Қимыл аяқпен шегіне дейін жоғары – артқа қозғалады.

5) Жоғары – артқа қозғалғандағы иық буынының қозғалғыштығын анықтайды.

Б.қ. – ішімен жатып, иегі төсенішке тиіп тұрады, қол төменде, қолын артына айқастырып, гимнастикалық таяқты ұстайды. Ұстау иық ендігінде.

Гониометр сол қолдың сыртқы жағына білезік – саусақ буынына бекітіледі. Гимнастикалық таяқпен шегіне дейін, жоғары – артқа қимыл жасалады. Аталған сынақты қолданар алдында 10-15 мин бойы белсенді ширату жүргізіледі.

Спорттық іріктеуде қабілеттердің даму деңгейін бағалау үшін бағалау кестесі қолданылады. Бұндай кестелер әрбір аймаққа лайықтап жасалуы тиіс.

Әлемнің түрлі елдерінде жүргізілетін зерттеулер табиғи климаттық және этникалық ерекшеліктері спорттық қабілеттердің қалыптасуымен қатар жас ерекшеліктерінің даму өзгешеліктеріне де күшті ықпал етеді.

Қимыл қабілеттерінің негізгі құрамдас бөліктерін өлшеу. Қимыл қабілеті кез – келген жаттығуды орындау сапасын анықтайды, ал спортта қатысты болады.

Қимыл қабілетінің құрамдас бөлігі қимылдың үйлесімді күрделілігімен және оның орындау дәлдігі бағаланатын ептілік болып табылады. Қимылды орындау сапасы үйлесімділік, уақытты сезіну, бұлшық ет күшінің шамасы кеңістіктік дәлдік, тірек – қимыл тұрақтылығы сияқты көрсеткіштерге байланысты болады.

Спортта осы құрамдас бөліктердің барлығының жоғары даму деңгейі талап етіледі. Нақты спорт түрінен жаттығуларды орындау әдісінің жоғары деңгейі арнайы қимыл қабілеттеріне сүйенеді, оның негізі жалпы қимыл қабілеттерінің құрамдас бөлігі болып табылады.

**Ептілік** оның даму деңгейін анықтау үшін бірнеше сынақтар пайдаланылады.

Бірінші сынақ үшін ұзындығы 15- 20м алаң, төрт баған (немесе тығыздалған доп) секундомер жабдықтары қажет. Залда немесе алаңда 15 м қашықтықта бір-бірінен 3м аралықта 4 баған (немесе доптар) қойылады. Оқушылар сөреге тұрып, «Марш» командасымен бағандар арасында солдан оңға қарай, оннан солға қарай жүгіреді. 15м жүгіріп бұрылады және осы қашықтықты кері бағытта жүгіреді. Сынақты орындауға жұмсалған уақыт секундомермен өлшенеді.

Қимылдың үйлесімділік күрделілігі бойынша ептілікті бағалау үшін мынандай сынақ қолданылады.

Негізгі тұрыс 1 – сол аяқпен қадамдайды, оң қол алда;  
2 – оң аяқпен қадам жасайды, сол қол алда; 3 – сол аяқпен қадам жасайды оң қол алда; 4 – оң аяқпен қадам жасалды; сол қол алда, т.б.

**Жалпы үйлесімділік.** Бұл қабілетті ең жоғары шектік градустар санына айналып бұрылып секірудің нәтижелері бойынша анықтауға мүмкіндік береді. Бұрылысты орындағанда бұлшық ет топтарының көпшілігінің қимыл үйлесімділігі мен тепе- теңдікті ұстап тұруы талап етіледі, онсыз үйлесімді қимыл әрекетін жасау мүмкін емес.

Айналып бұрылумен секіруді орындау градусталған шеңберде немесе компаспен орындалады. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс қолы белде. Бұрылу радиусын орталықтан ауытқу деңгейінен тыс алты мүмкіндіктің ең үздігі бойынша анықтайды, (бір жағына қарай үш рет келесі жағына қарай үш рет). Тапсырманы орындау барысында тұрақты тепе – теңдік пен секіру және қону уақытында қолдың қалпын сақтау талап етіледі. Қонуды аяқтың бүгілген буындарымен немесе өкшені бүгіп орындайды.

Секіру нәтижесі былай орындалады. Шеңбердің орталығы арқылы солтүстік – оңтүстік бағытында сызық жүргізіледі. Сынақ тапсырушы шеңберде солтүстікке қарап яғни сызық аяқ табандарының арасынан өтетіндей етіп тұрады. Бастапқы қалыпқа келіп, секіре бұрылуды орындайды. Бұрылу бұрышын қарапайым, ұзындығы 40 см сызғышқа бекітілген компас көмегімен анықталады.

Сызғышқа компас былай бекітіледі. Компастың 0 – 180 градусы арқылы өтетін сызық сызғыштың осі арқылы жүруі тиіс. Бұрыла секіруді орындаған соң қону орнында сынақ тапсырушының табандарының ішкі жағына компасы бар



сызғыш қойылады. Тілшенің ауытқуына қарай бұрылу бұрышын тіркейді. Бағалау А.Стукин жасаған кесте бойынша жүргізіледі.

Уақытты сезіну секундомер көрсеткіштері бойынша бағаланады. Алдын ала ереже бойынша 5, 10, 20с уақыт аралықтарын анықтау бойынша бірнеше рет орындалады. Сосын тапсырманы көз бақылауынсыз орындап қайталайды. Уақытты сезіну көрсеткіші көз бақылауынсыз орындалған барлық мүмкіндіктің орташа қатесі болып табылады. Бірақ мұндай қате белгісі ескерілмейді. Әрбір тапсырма 2 – 3 мин үзілістен соң жүргізіледі.

Бұлшық ет күші шектікке 50 % - тең күш жұмсағандағы қол динамометрінің көрсеткіші бойынша анықталады. Мынадай ереже беріледі. Алғашқыда көз бақылаумен, сосын көз бақылауынсыз бұлшық ет күшін атқару бойынша бірнеше мүмкіндік беріледі. Бұлшық ет күшін көрсетудің қабілет көрсеткіші көз бақылауынсыз орындалған үш мүмкіндіктің орташа қатесі болып табылады. Қате белгісі ескерілмейді.

Қимылдың кеңістік дәлдігі шектік секірудің  $75 - 25^0$  - қа бұрылып секірудің дәлдік көрсеткіші бойынша анықталады. Ауытқу бұрышы градусалған. Шеңбердің немесе компастың көмегімен градуспен бағаланады. Үш мүмкіндік бойынша тапсырманы орындаудың орташа қатесі кеңістік дәлдігінің көрсеткіші болып табылады.

Сонымен қатар, «түзубойымен көзді жұмыс жүру» сындағы 7 м қашықтықта орындалады.

Тірек қимыл жүйесінің тұрақтылығы Ромберг әдістемесі бойынша анықталады. Сынақ тапсырушы тұрады, табандар бір сызықта бірінен соң бірі қойылады, қол алға созылған бұл қалыпты ұстап тұру уақыты секундометрмен өлшенеді.

Байқау алдын ала ширатусыз 120 с шамасында жүргізіледі. Тірек – қимыл тұрақтылығының көрсеткіші ретінде үш мүмкіндіктің орташа уақыты алынады.

Алғашқы спорттық іріктеу жүйесінде түрлі сынақтар қолданылады, оның бірінде спорттың барлық түрлеріне тән ортақ қимыл қабілеттерінің құрамдас бөліктерін анықтайтын, екіншісінде нақты бір спорт түріне арналған арнайы қимыл қабілеттерін анықтайтын сынақтар пайдаланылады.

**Қызмет мүмкіндіктерін анықтау.** Спорттық дарындылықты бағалаудағы маңызды саты қызметтік болжам атап айтқанда, өскелең ағзаның қызмет мүмкіндіктерін дене жұмыс қабілетін және басқа қызмет жағдайлары сипаттамасын сынақтан өткізу болып табылады.

Жас спортшының қызмет мүмкіндіктерін бағалаудағы өте тиімді сынақ деп Гервардтық степ-сынақты айтуға болады.

Сынақ жүргізгенде түрлі биіктіктегі баспалдақтар (көпшілік тексеру жағдайында – гимнастикалық орындық). Секундомер, метроном болуы қажет.

Сынақ жүргізу әдістемесі дене жүктемесі баспалдақпен көтерілу түрінде берілуге құрылады.

Баспалдаққа 1 минутта 30 рет жиілік – ырғағында көтерілу тапсырылады. Қимыл ырғағы минутына 120 соққыны белгілейтін жиіліктегі литрономмен жүргізіледі.

Көтерілу мен түсу төрт қимылдан тұрады. Оның әрқайсысына метрономның бір соққысы тиісті болады. 1 – ші соққы баспалдақта бір аяқ, 2 – соққы баспалдақта келесі аяқ, 3 – соққы бірінші көтерген аяқ еденге қосылады, 4 – соққы еденге келесі аяқты қояды.

Көтеріліп түскенде қол жүргендегі қимылды орындайды. Сынақ жүргізер алдында баспалдаққа бірнеше рет көтеріліп байқау мүмкіндігі беріледі.

Сынақ тапсырушы дене жүктемесін аяқтаған соң отырып дем алады.

Екінші минуттан бастап оның ЖЖЖ - іні 30 с аралықта 3 рет есептейді. 60 -90 қалпына келтіру секундтары, 120 – дан 150 – ге дейін және 180 – нен 210 – ға дейін. Осы үш есептеудің мәндері қосылып, 2 – ге көбейтіледі. (ЖЖЖ – іні 1 мин-қа ауыстырады.) ЖЖЖ – інің көрсеткіштерінен жас айырмашылықтары байқалады.

Сынақ нәтижесі Гарвардтық степ – сынақ түрінде шартты бірлік, ретінде индекс болып белгіленеді. (ГССИ). Бұл шаманы былай есептейді.

$$\text{ГССИ} = t * 100 / (f_1 + f_2 + f_3) * 2$$

Ондағы  $t$  – дене жүктемесін орындау уақыты,  $f_1$ ;  $f_2$ ;  $f_3$  – қалпына келтіру кезеңінің (2-сінен бастап) әрбір минутының алғашқы 30 секундындағы жиілік қосындысы.

100 шамасы ГССИ мәнін бүтін сандармен көрсету үшін ал 2 саны ЖЖЖ көрсеткішін 30 секундта 1 мин көрсеткішіне өткізу үшін қажет.

Сынақ нәтижесін бағалауда ГССИ шамасы бұлшық ет жұмысына көп күш түсіруден соң қалпына келтіру процесінің жылдамдығын сипаттайды. Пульс тез қалпына келген сайын  $f_1 + f_2 + f_3$  шамасы да аз болады, демек Гарвардтық степ – сынақ индексі де жоғары болады.

Спорттағы заманауи жаттықтыру және жарыс жүктемелері дене жұмыс қабілетіне, жүйелер мен бүкіл ағзаның түгелдей қалпына келу процесіне өте жоғары талаптар қойды. Бұнда зерттеушілер түрлі спорт түрлері өкілдерінің ГССИ – нің өзіне тән айрықша ерекшеліктері бар екенін айтады.

Футболдағы спорттық іріктеудегі сынақ нәтижелерін ұпай түрінде берген дұрыс екенін П.Осташев ұсынады.

Бұл зерттеу мәліметтері спорттық дарындылық құрылымында түрлі спорт түрлері өкілдерінде жекелеген бөліктерінің ақпараттық маңыздылығында айқын өзгеріс байқалатындығын дәлелдеді.

Егер заманауи бессайыста спорттық жүруде қызметтік қабілет пен төзімділіктің даму деңгейі маңызды болса, ол гимнастикада спорттық ойындар мен семсерлесудегі спорттық нәтиже көп жағдайда спортшының қимыл қабілеті мен әдістік дайындығының негізгі құрамдас бөліктерінің даму деңгейіне байланысты болады.

## **III – БӨЛІМ. ЖАС СПОРТШЫНЫ ОҚЫТУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛЕУ**

### **3.1. Спорттық дайындықтың тәрбиелік қызметі**

Спорттық дайындық кез – келген педагогикалық ықпалдардың құралдары, әдістері мен түрлерін және осы ықпалдар бағытталаатын нысандарды терең білуге бағытталады. Педагогикалық ықпалдар мазмұны спортшылардың жасына олардың дайындық сатыларына қарай өзгеріп отырады. Бірақ негіздері, яғни жалпы заңдылықтары, ережелері, оқыту мен тәрбиелеу принциптері өзгермейді.

Спорттық дайындық педагогикалық ықпалдардың тәрбиелік, білім беру және сауықтыру бағыттарын ұсынады, олар өзара байланыста ортақ міндет – спортшыларының жеке қабілеттерін барынша дамыту мен оларды жарыс әрекеті жағдайында жүзеге асыруды атқарады. Қойылған мақсатты атқару үшін педагогикалық ықпалдар нысаны мен мәнін жақсы білу қажет. Педагогикалық ғылым мен іс – тәжірибеде жинақталған кеңестерді басшылыққа алу қажет, яғни әдістеме өзінің ықпал ететін нысанын, яғни өсіп келе жатқан, дамушы жас спортшыны білуімен табиғи байланыста болуы тиіс.

Жас спортшы тәрбиесінде жаттықтырушының, мұғалімнің – жеке үлгісі, оның тәрбие барысындағы ұйымдастырушылық ролі маңызды болып табылады (Белорусова, 1977, Деркач, Исаев, 1981.; Сухомлинский 1971). Дамушы және тәрбиелеуші білім берудің жан – жақты заңдылықтарына сүйеніп, мұғалім жеке тұлғаның жоспарлы және жүйелі қалыптасуына арналған педагогикалық процестің жан – жақты мүмкіндіктерін пайдаланады.

Заманауи тұлғаның адами құрылымына оның өмірге, еңбекке, басқа адамдарға және өзіне деген көзқарастарын анықтайтын кең көлемді адамгершілік қасиеттері кіреді. Бұл қасиеттер жоғары деңгейге жетпес бұрын дамудың ұзақ әрі күрделі жолынан өтуі тиіс. Таным деңгейі, тұлғаның құрылымына ену тереңдігі, бір қасиеттің пайда болу қабілетінің қамту көлемі адамның тұлға ретінде қалыптасуының түрлі сатыларында бірдей болмайды.

Қалыптасушы тұлға биологиялық және әлеуметтік дамудың бірқатар сатыларынан өтеді. Бұл сатылардың әр қайсысының өзіне тән, жасына қарай педагогикалық ықпалдар мен талаптар жүйесі болуы тиіс.

### **3.2. Спорттағы дамушы тұлғаны тәрбиелеу ерекшеліктері**

Тәрбие міндеттерін шешу жас спортшыда адамгершілік санына адамгершілік сезімін, ерік – жігері мен мінез – құлқын бірлікте қалыптастыру арқылы атқарылады. Педагогикалық ықпалдар күшінің санағы, сезім мен мінез құлыққа әсер етуі жас ерекшеліктері мен жеке мүмкіндіктерге сәйкес келіп осыған байланысты өзгеріп отыруы тиіс.

Тәрбие міндеттерін қояр алдында тәрбие деңгейін, яғни жас спортшылардың белгілі бір ықпалдарға танымдық эмоционалдық және мінез – құлық жауаптарына дайындығын анықтау қажет. Жаттықтырушы осы деңгейді

басшылыққа алып, педагогикалық ықпалдардың түрлерін, құралдары мен әдістерін таңдайды, оларды тәрбие процестерінің заңдылықтарына сәйкес пайдаланады. (оқыту мен тәрбиенің бірлігі, белсенді әрекет арқылы тәрбиелеу, тәрбие мен өзіндік тәрбиенің бірлігі).

Тәрбиелеу процесі түрлі құралдармен атқарылады, олар адамгершілік ағарту адамгершілік тәрбие жинақтауды ұйымдастыру және адамгершілік ынталандыру болып табылады.

**Бастауыш сынып жасы.** Бұл жас кезеңдерінде әлеуметтік байланыстар кезеңдеріндегі әлеуметтік байланыстар мен қоршаған ақиқат әлемді бағалауда балаң оқушыда белгілі бір өзгерістер болады. Жас спортшы үшін мұғалімнің, жаттықтырушының беделі бірінші орында тұрады. Бастауыш сынып оқушысы үшін жаттықтырушының сөзі әке – шешесі де тіпті әжесі де өзгерте алмайтын заң. Бұл кезеңде оқушыларда үлкен қоғамдық белсенділік пайда болады, олар өзі немесе отбасы үшін емес, ұжым үшін көп нәрсе жасай алады. Қатарларымен қарым – қатынаста кең пейілділік, талқылау барысында тік мінезділік, көмекке әзірлік байқалады, көңіл – күйі әдетте қуанышты болады, оқыту психиканы дамытудың негізгі факторы болып табылады

Жекелеген психикалық процестерді дамыту жас спортшыны оқытудың бүкіл бастапқы сатысы бойында жүргізіледі. Педагогикалық ықпал үшін оқыту және тәрбиенің бірінші жылында жеткіліксіз үйлесім біршама албырттық және бағыттың айқын болмауы тән.

Жаңадан бастаушы спортшылар өздері үшін маңызы бар, олардың көңіл – күй мазасыздануларына байланысты нысандарды және көзге тез шалынатын түсінікті және ыңғайлы белгілерді тез қабылдайды. Осыған байланысты ұғымдарды нақты анықтап, талаптарды қолайлы қалыптастырып, қойылған міндетті жаттықтырушы үшін де маңызды болатындай ету қажет.

Осы кезеңде жас спортшылардың есінде сақталатындай үлкен жаттығулар кешені ендіріледі.

Балалар сыластырғанда мазмұны жағынан жақын нысандарды сапалы қабылдайды. Егер адамның қайырымдылығы әңгіме жүргізілгенде жауыздық пен оның пайда болуын да еске түсіру керек. Спорт секцияларында оқуға келген балалардың еске сақтауы өте жақсы болады және олар барлық жаңалықты нақты және айқын мегереді. Барлық психикалық процестер тәрізді есте ұстау да (оның ішінде қимылдық және моторлық) тұлғаның барлық дамуымен тығыз байланысты. Балалар өздерінің ұғымдары мен танымдарын толықтыруға тырысады. Адами қарым – қатынастарды нәзік сезінеді. Табиғатты терең қабылдайды.

В.Сухомлинский (1971) бастауыш сынып оқушыларын оқытудың алғашқы жалдарында сабақтардың көп бөліктерін орманда, бауларда, көгалдарда өткізді. Табиғатпен қатынас қажетті тұлғалық сапаларды қалыптастыруға мүмкіндік береді. Спорттық іс – тәжірибеде жаттықтырушы сабақты ашық аспан астында орманда, саябақта ұйымдастырғанда баланың тек дене жүктемесін ғана емес, сондай – ақ көңіл – күй жүктемесін де алып, өзінің есте сақтау қабілеті мен елестетуін жаттықтыруды ұмытпайтыны туралы мысалдар көптеп кездеседі.

Бұл жаста механикалық есте ұстау қабілеті дамиды деп есептеледі. Балалар әңгімелегенге қарағанда көрсетілген жаттығуларды тез есте ұстайды. Көптеген жаттықтырушылар бұл сатыда көрнекі құралдар мен бейнелеп көрсетуге ден қояды. Алайда жаттығуды үйренуге тапсырма берместен бұрын оны көрсетумен қатар оның қандай принципке құрылғанын аталған бірізділік неліктен таңдалып алынғанын, т.б. есте ұстау қажет. Бұл жастағылардың адамгершілік ережелері мен дене жаттығуларын мағынасыз есте ұстауы тиімді емес. Материалды ойға түйгенде ол жақсы сақталып, тез жаңғырады.

Балалардың зейіні таңдау сипатында болады және олар үшін өте маңыздысына қарай бағытталады. Олардың зейінін бір нысанда ұстап тұру өте қиын. Тәжірибелі жаттықтырушы тәрбиеленушілерінің зейіні қашан төмендейтінін біледі, сол кезде ол оқушылардың зейінін басқа нысанға аударады. Осы мақсатта оң көңіл – күй тудыру және оны күшейтуге бағытталған жаттығулардың кең шеңбері пайдаланылады.

Бұл жастағы балалардың зейін көлемі үлкен емес. Бұл табиғи нәрсе, жас спортшы екі мектептің яғни білім беру мен спорттық бағдарламалар бойынша оқиды. Көптеген жаңа және қиын ақпараттарды қабылдап соған зейін аударуға тура келеді. Оқушы біртіндеп зейінін қажетті және сырты тартымды заттарға аударып, соны тұрақты сақтауға үйренеді. Зейінді тудырып, оны қалыптастыру және оны бағыттай білу – алғашқы оқу жылы мен жас спортшы тәрбиесінің маңызды міндеттерінің бірі.

Оқытудың алғашқы сатысында ойлауды дамыту процесі нақты бақыланады. Ойлау негізінен нақты болып қалғанмен танымдық нысандар саны мен олардың арасындағы қарым – қатынас біршама ұлғаяды. Сондай – ақ салыстыру процесі дамытылады. Балалардың заттар мен құбылыстардың белгілері мен қасиеттері туралы талқылау негізінде негізінен көрнекілік бейнелеу мен сипаттау жатыр.

Мұнда ойлауды дамытудың екі сатысы байқалады. Біріншісі – алғашқы оқыту сатысында барлық материалдарды талдау көрнекілік - әрекетті жоспарда жүргізілген жағдайда, яғни жас спортшылар бұл жағдайда ақиқат заттарға немесе олардың тікелей баламасына сүйенеді. Екінші сатысы – абстрактілеу мен жалпылау қабілеттерін игеруде байқалады, дене жаттығуларымен екі – үш жыл жүйелі айналысқан соң басталады. Бұл процесс, әрине, жеке ерекшеліктерге ие, яғни біреуінде мидың аталған қызметі тез дамыса, келесісінде – баяу дамиды.

Жалпы білім беретін және спорттық мектептерде жас спортшының елестету тәрізді маңызды психикалық қабілетін дамытуға көмектеседі. Жас спортшыны алдын ала даярлау сатысында елестету өз дамуының екі кезеңінен өтеді. Спорттық қозғалыстың алғашқы үлгілері ақиқат нысанды жақын сипаттайды, оларда бөлшектері аз, тұрақтылық көп, өзгерісі аз, өзара байланыс әрекет пен өзгерісті көрсетпейді. Бұл нысандардың жуық шамадағы жағдайын олардың сипаттарын толық көрсетпейтін, бірақ сол заңдылықтар бойынша жұмыс атқара бейнелеп, анықтай білуді қалыптастыру бағытында дамитын бейнелеуге (өнімді елестету) тән. Туындаған елестетулер ақиқат бейнелерді жасайды.

Бұл жаста спорттық дайындық сатылары мен Олимпиада ойындарында өнер көрсетуге дейін маңызы зор шығармашылық елестетуді дамыту үшін алғышарттар болады. Шығармашылық қабілеттің жоғары деңгейде дамуы спорттық жетілдіруде тәрбиеленуші үшін де, тәрбиеші – жаттықтырушы үшін де құнды қызмет көрсетеді.

Шығармашылық елестету жас спортшылардың жеке, ойлап тапқандарымен байланысты тапсырмаларды орындауда қалыптасады (барлық жаттығулар, ойындар, айла – шарғылар, т.б.). Бұндай шығармашылық ойындарда дамушы тұлғаның сезімі, яғни оның ақиқат нәрселерге деген көңіл күй көзқарасы айқын көрінеді.

Оқу – жаттықтыру сабақтары да басқа психикалық процестер тәрізді балалар көңіл күйінің жалпы ойпатын өзгертеді. Жас спортшы біртіндеп мектептегі, спорт секцияларындағы үйлеріндегі бірқатар мінез – құлық ережелерін меңгереді. Осы ережелерді орындау барысында бала өз ісіне қанағаттану сезімін басынан өткереді, ал оны жаттықтырушысы мақтаса, қуанғанын білдіреді. Ережені бұзу кейде жаттықтырушы тарапынан көңілінен шықпауы мүмкін деп қорқақтауды туындатады. Жас спортшыларда жауапкершілікті дамыту осылай қалыптасады.

Эстетикалық, этикалық және адамгершілік сезімдерді қалыптастырудың маңызы зор. Төменгі сынып оқушыларында көңіл күй тұрақсыз тез өзгеріп отырады. Жақын адамыңның немесе ересек адамның қате әрекетіне деген түсінбеушілігі, ұнатуы немесе немқұрайлы қарауы, яғни көңіл күй реакцияларының көрінуі үшін мазасыздануға жол ашады.

Бұл жаста болашақ азаматтың адамгершілік сапаларының мықтылығы мен сенімділігінің іргетасы қаланады. Балалардың ерік – жігері әлсіз және тұрақсыз, сондықтан барлық педагогикалық құралдарды соны жетілдіруге бағыттап, оларды зейін салып, мұқият болуға қабылдаған шешімін дер кезінде орындауға, бастаған ісін соңына дейін жеткізуге үйрету қажет.

Мұнда жаттықтырушының орны оның дайындығы мен осы жастағы балаларды оқыту мен тәрбиелеудің заңдылықтарын білуінің маңызы зор.

Дене жаттығулары сабақтарында жас спортшының, ерік-жігері бекиді, яғни жаңа білімді іскерлік пен дағдыны меңгеру үшін ерік – жігер күші талап етіледі, ол спорт дайындығының алғашқы сатыларында түрі мен мазмұны жағынан әр түрлі, жасына сәйкес спорттық жаттықтыру құралдарымен және әдістерімен қалыптастырылады.

**Жасөспірімділік кезең.** Тереңдетілген спорттық мамандану сатысындағы алғашқы даярлық көбінесе жасөспірімдік кезеңге сәйкес келеді, ол кезеңде ағзада биологиялық есею мен жыныстық жетілу жолында терең өзгерістер жүреді. Әрине, бұл өзгеріс психикалық дамуына көп ықпал етеді.

Жасөспірімдік кезең – бұл өзіндік қалыптасу кезеңі. Жасөспірім өзінің бойында кейбір қарапайым міндеттерді дербес шешу үшін күш барын байқап, оның бойында өзін ересектер санатына қосу қажеттігі туралы талап туындайды. Алайда ересек және дербес талқылау орта есеппен 12-13 жастан басталатын үлкен жасөспірімдік жасқа ғана тән екенін ескеру қажет.

Жасөспірімнің өзінің жеке тұлғасы туралы өз пікіріне сай орын алу талабы (көбінесе асыра бағалау) оның мінез – құлқына, оқуына, жаттықтыруына деген көзқарасында әсер етеді.

Сонымен қатар оқудағы, спорттағы табыстары өзіндік қалыптасу құралы ретінде қолданылады. Бұл жағдайда алдыңғы дайындық сатысындағы жас спортшылармен жұмыс барысындағыға қарағанда басқаша педагогикалық құралдар талап етіледі.

Жасөспірімнің, әсіресе, жыныстық жетілудің алғашқы кезеңіндегі жасы (оны екінші жыныстық белгілерінің даму деңгейі бойынша дәл анықтауға болады) педагогикалық ықпалдар үшін өте қиын болады. Жасөспірімнің басынан өткеретін барлық толқыныстары мен қиындықтарына отбасының, мектеп пен жаттықтырушы тарапынан өте сезімталдық пен байсалды көзқарас қажет етеді.

Жасөспірім өзін тұлға ретінде танып, мойындатуға құмар келеді. Бұл кезеңде жас спортшыға өз бетінше ширату жаттығуларын жасауға рұқсат етіп, оны алдын ала даярлық топтарына басшылық жасау мен жарыстарды ұйымдастырып және өткізуге қатысуға тарту қажет.

Жасөспірімдердегі танымдық қызығушылықтары сан түрлі болып келеді. Мысалы, заманауи әуеннен классикалық әуендерге дейін спортпен шұғылданудан өлең жазуға дейін, т.б. Бұл әрине, жоғары дәрежелі спортшыны қалыптастыру үшін де, жеке тұлғаны жан – жақты дамыту үшін де қолайлы жағдайлар тудырады. Жасөспірім қоршаған өмірді түсіну үшін көп біліп, өз білімін дербес толықтыру қажет екенін біледі. Оқыту барысында ол ойға тоқудың пайдасы көп екенін түсінеді, бірақ оқу әрекетінде әлі де механикалық есте сақтау жиі қолданылады.

Бұл жаста есті ұсақ – түйек дәйектермен артық жүктемелеудің қажеті жоқ, себебі олар жасөспірімнің зейіні үшін негізгі ақпараттарды сіңіруге кедергі келтіреді, ал ес жыныстық жетілудің алғашқы кезеңінде біршама төмендейді. Жасөспірім бір әрекет түрінен екінші түрге тез өтеді, бұл көптүрлілік оған өте ұнайды, бірақ алғашқы даярлық сатысындағы жас спортшылардағыдай жиі болғанын қаламайды. Бұдан кейін жасөспірім жұмыстың бір түріне терең ден қойып айналысып қалғанының барлығын ұмыт қалдырады. Спортшы жасөспірімнің зейіні оқу-жаттықтыру сабақтары уақытында дене жаттығуларын оқытқанда бір шама жақсарайды.

Оқыту барысында ойлау белсенді дамиды. Жасөспірім ғылыми ұғымдарды меңгеріп, оларды қорытып, көптеген жалпы талқылауларды айтады. Оның ойы абстрактылы сипатта болады. Бұл кезде спорт жөнінен теориялық білімнің күрделі курсына оның шамасы жетеді, ол жалпы білім беретін мектептерде меңгеріп, спорттық жаттықтыру барысында алған білімін қорыта алады.

Жоғары дәрежеде елестету жас спортшыға ойша олимпиада чемпионына, ұшқышқа, т.б. айналуына мүмкіндік береді. Бұндай арманшылдық мәні жағынан болашақ жұмысына дайындық болады, ал жаттықтырушының спорт қаһармандары туралы айтқан әңгімелері жасөспірімді өз арманын шындыққа айналдыруға болатынына көз жеткізеді.

Жасөспірімдердегі қуаныш сезімі қойған мақсатына жеткен кезде жиі көрінеді, ол қатты қуанғанымен, төменгі сынып оқушыларында көрінетін қызу көріністен ерекшеленеді.

Жасөспірімдер өз сезімін, әсіресе ашуланғанда қызу көрсетеді. Қоршаған ортаға жасалған әрекеттер мен айтылған сөздерге өте сезімтал келеді, ол тұлғаның оң қасиеттерінің қалыптасуы мен адамгершілік тәрбиені күшейтуге жақсы жағдай тудырады.

Дене жүктемелерін орындауда, қиын және күрделі жаттығуларды орындағанда жасөспірім ерік жігерін барынша көрсетеді. Алайда, бұл жастағы жігерді тәрбиелеу мен оны қалыптастыру оқушылар немен айналысуы, қандай мақсатта айналысуы қажет болған жағдайда өте тиімді болады. Мақсат жоғары болған сайын, жасөспірімге оның қоғамдық мәні анық болып, оның спорттық әрекетін ұйымдастыру жеңіл болады.

Бұл жастағы әлеуметтік белсенділік ересектер әлеміндегі қарым-қатынаста кездесетін нормаларды құндылықтар мен қасиеттерді меңгеруде тез қабылдаудан көрінеді.

Спорттық жетістіктер жасөспірімнің өзіне жаттықтырушысы оқу-жаттықтыру сабақтары барысында қойған күрделі міндеттерді шешіп, жоғары нәтижелер көрсете алатынын білдіреді. Алайда, тұлға әлі толық қалыптаспаған. Жасөспірім спортта қаншалықты жетістіктерге жеткенімен, өз әлемі, өзінің ақиқат өмірге деген қызығушылығы бар жасөспірім болып қалады, ал спорт жұлдызы болған жасөспірімдерге парасатты жаны ауыратын мәдениетті оқытушы – жаттықтырушы өте қажет. Жасөспірімдік жас барлығында бірдей уақытта аяқталмайды, бұнда жеке тұлғалық ерекшеліктер көп байқалады. Осы жас кезеңі аяқталған соң жеке тұлғаның одан ары қалыптасуы өзгешерек болады, ол жастық шақ деп аталады.

Жігіттік жаста спортшылар жоғары нәтижелерге көптеп қол жеткізеді. Ол бозбаланың немесе қыздардың түрлі жарыстарға қатысып, алғашқы табысқа жету кезеңі болып табылады. Бұл кезеңде спорттық табыстар аймағына жетуде біршама жыныстық айырмашылықтар байқалады. Қыздар үшін ол 12-14 жаста (жүзу, спорттық және көркем гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау), ал ұлдар үшін – 14-15 жас-жүзу 13-16 жас-конькимен мәнерлеп сырғанау түрлерінде, басталуымен ерекшеленеді. Бұл үйлесімділік қабілетінің жоғары деңгейін талап ететін спорт түрлері үйлесімділікпен дене қабілеттері қатар қажет болатын спорт түрлерінде бозбалалық жаста нәтиже көп жоғары болады.

Жастық шақ ілімінің көптеген түрлері бар – биологиялық психологиялық, әлеуметтік, т.б. Отандық ғылым жастық шақ мәселесін дамудың ішкі заңдылықтары есебінен әлеуметтік – психологиялық амалмен үйлестіріп, кешенді зерттеу қажет деп есептейді.

Жастық шақ – тұлғаның биологиялық есеюі мен қалыптасуының аяқтаушы сатысы К.Ушинский жастық шақты жандыратын алауда адамның мінез – құлқы шындалып шығады, сондықтан бұл алауды өшірмей, одан қорықпай, оған қоғам үшін қауіпті деп қарамай, оның еркін жануына кедергі келтірмеу керек, ал бұл жастағы адамның жанына құйылатын материалдың сатысы жақсы болуын қадағалау қажет деп жазды.



Бұл жаста тұлғаның өз - өзіне қоятын талабы күшейеді. Қоғамның талаптары мен өзіне талап қоя отырып, жастар өзінің ар-ұятына жүгінеді, өзін өз қателігі үшін сынға алып орындалған парызынан мақтаныш сезінеді.

Жастық шақ қажеттіліктері мазмұны жағынан әртүрлі, ол жігітті немесе қызды тәрбиелейтін отбасының тұрмысына байланысты болады. Осы жерде көптеген жас спортшылар көпжылдық спорттық даярлықтан өткен соң, адамның мәдениеті қарым-қатынасы және киіміндегі қажеттіліктердің тек еңбекпен ғана анықталып, қамтамасыз етілетінін білгенін айта кету керек. Бұл жаста тұлғаның біршама күш салуын талап ететін дене жүктемелері арқылы ғана қол жеткізетін дене және спорттық жетілдірудің қажеттілігі үлкен.

Бұл жаста спортшылардың қызығушылықтары – олардың пікірлері мен еліктейтін тұлғаларына қарай түзету жүргізген дұрыс. Оларда қаланың, облыстық еліміздің қоғамдық – саяси өміріне қызығушылығы артады. Жастық шақта есте сақтаудың барлық түрлері дамиды, ол ендігі айқын сипат алған спорттық қабілеттерді жетілдіру үшін қажетті түрлі құралдар мен әдістерді пайдалануға мүмкіндік береді.

Жоғары деңгейлі абстракциялау мен қорытындылауға байланысты ілімдік ойлау дамиды, бұл спорттық әдебиеттерді өзін-өзі жетілдіру үшін кең пайдалануға мүмкіндік береді.

Жасөспірімдерге қарағанда жас жігіттер елестету әрекетін нақтылап, өз арманын мүмкін болатын ақиқатпен салыстыра біледі. Адамгершілік сезімі саналы іске айналады, ал сыртқы бейнелері қоғамдағы қалыптасқан тіртіпке сәйкес реттеледі. Жас спортшы спортпен айналысу және жастық жекпе – жек барысында қалыптасқан белгілі ерік – жігер сапаларын меңгерген соң, өзінің жаттықтыру сабақтарын, сондай – ақ өзінің жасы кіші топтардың сабақтарын дербес ұйымдастыра алады. Бұл жастағы дербестік - өмір талабы, жетістікке жетуге арналған міндетті шарт, жан – жақты қажеттілік. Тұлғаның тереңдетілген спорттық жаттықтыру сатысындағы даму қалыптасудың негізгі ерекшеліктерінің бірі осыдан көрінеді.

Жас спортшының тұлғалық қалыптасуы мен психикалық дамуында қарастырылған, жас ерекшеліктерінің есебі – оқу – тәрбие жұмыстарындағы оқу-жаттықтыру процесін құрудың негізі көп жылдық дайындықтың түрлі сатыларында түрі жағынан да, мазмұны жағынан да өзгеріп отыратын педагогикалық ықпалдардың әдістермен құралдарын таңдау.

### **3.3. Адамгершілік тәрбиелеудің әдістері мен құралдарының мазмұны**

Адамгершілік ағарту – бұл оқытушымен жаттықтырушының оқушылардағы адамгершілік сананы, адамгершілік ұғымы мен сезімін қалыптастыруға бағытталған әрекеті. Адамгершілік ағартудың негізгі әдісі дара және топтық этикалық әңгімелесу, ақпараттық хабарламалар, саяси және рухани - әдеп тақырыбындағы дәрістер, пікірталастар, конференциялар мен спорттық кештер түрінде атқарылатын көз жеткізу болып табылады.

Көз жеткізу әдісі іс-тәжірибеде тек тәрбие құралы ғана емес, сондай – ақ оқушыны қайта тәрбиелеуші қызметін де атқарады, сондықтан мынадай педагогикалық амалдар қолданылады:

1. Аталған жағдай туралы әңгіме. Жаттықтырушының ойлап тапқан өмірде орны бар оқиғалары мен дәйектері, оқушының сөзболып отырған жайтқа ұқсас әрекеті өзін-өзі ұстауға үйретеді.
2. Бегісіз тұлғаға қарата айту. Бір оқушыны немесе мұғалімді мысалға алып, бірақ тек оған емес, бүкіл топқа қарап, оған өз қатесіне дербес талдау жүргізуге мүмкіндік береді. Балаларға жақсы деп атап көрсетпей, жақсыны көрсетеді, балалар оның жақсы екенін түсіну үшін жаманды да атап көрсетпей ұсынады, сөйтіп жаманнан жиренуге тәрбиелейді.
3. Мінез-құлық туралы «кездейсоқ» берілген ақпарат. Бұл педагогикалық амалдың ерекшелігі мынада: мұғалім өзі жоқ оқушының тәртібі туралы айтады, әрі бұл әңгіменің ол оқушыға жететінін біледі. Мұғалім бұл оқушының жетістіктері туралы айтып, оның алған бағасы туралы, жіберген қателері жөнінде дәлелдемелер келтіруіне көмектеседі.

Адамгершілік ағарту бұрынғы және қазіргі ұлы адамдардың, мұғалімдері мен ата – аналарының өмірінен алынған мысалдар мен әрекеттерге құрылады. Әрине, оқушы үшін ең бірінші ұстазының өзі үлгі болуы керек. Оқушының сана – сезіміне сөзімен де, ісімен де әрдайым үлгі бола білген жаттықтырушы балаларда адамгершілік үлгісін қалыптастырып, адамгершілік мінез-құлық тәрбиелеуге көмектеседі.

Адамгершілік жинақтаған тәжірибе көңіл-күйді қанағаттандыратын дене жаттығуларымен шұғылдану (егер олар педагогикалық тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылса) ол нағыз адамгершілік тәжірибе жинақтау мектебі. Бұндай сабақтарда жаттығу әдісі кең қолданылады, яғни қимылдар мен іс-әрекеттерді бірнеше рет қайталау нәтижесінде адамгершілік дағдылар қалыптасады.

Қимылды бірнеше дүркін қайталау барысында оқушылар олардың пайдасын түсініп, саналы түрде орындауы тиіс, мұғалім барлығына бірдей талап қойып, орындалу талаптарын күрделендіреді. Мұндай шарттар бірте-бірте қиындықтарды жеңуге, ұжымдық әрекетке, тәртіпке (жүйелі талаптар арқылы), дербестікке және өзіндік тәрбиеге үйретеді.

Мысалы, жақсы денсаулық кепілі ретінде күн тәртібін сақтау – міндетті шарт. Алайда оқушылардың барлығы бірдей бұл шартты орындай бермейді, кез-келген адам өзін ұйқыға жатар алдында қызықты кино көруден тия алмайды. Бұл үшін ең алдымен ағарту жұмыстары, сосын дағдыны үйреніп, бірте-бірте қалыптастыру жүргізіледі.

Жаттықтыру сабақтары тәрбиелеуге жағдай жасайды, ол қозғалыс ойындарын, жарыстарды, кезекшіліктерді жүргізгенде, ортақ тапсырмаларды орындағанда, спорттық жабдықтарды дайындағанда, өз бетінше ширатуды орындағанда мүмкін болады.

Кейбір жаттықтырушылар дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында оқушыларды тәрбиелеу «автоматты» түрде жүреді деп есептейді. Бұл қате пікір. Тек әрбір сабағында нақты міндеттерін қойып, оларды шеше алатын педагог қана жас ұрпақты тәрбиелеуде жетістікке жете алады.

Жас спортшы тәрбиесіндегі жаттықтырушының алатын орны ерекше, сондай-ақ бүкіл ұжым баға беретін адамгершілік бағалануының бірлігін, яғни ұжым мен қоғамдық пікірді толық бағалау қажет. Әрбір іске ұжымдық баға беру – жас адамның жеке тұлғасына әсер ететін ең тиімді әдіс. Алайда, осы педагогикалық амалды қолданбас бұрын жаттықтырушы өзін - өзі басқарудың негізі болып табылатын тату, бастамашыл, тәртіпті ұжым құрып, қалыптастыру қажет.

**Адамгершілік ынталандыру.** Мақтау мен жазалау жақсы әдетті қалыптастырып, жаманын түзететін ынталандыру ықпалдары болып табылады.

Мақтау – бұл оқушылардың іс-әрекеттері мен жұмыстарын оң бағалау және оларға рухани қанағат беріп, пайдалы мінез – құлық түрлерін қалыптастыруға мүмкіндік беретін табыстары мен жетістіктерін мойындау болып табылады. Оқушыларды, олардың іс-әрекетін, орындаған жаттығуларын мақтау, - қолдау, мақтау, - алғысайту түрлерінде жүргізілуі мүмкін (мұғалімнің де бүкіл ұжымның да атынан). Алайда, балалар мен жасөспірімдердің жеке ерекшеліктерін де ескеру қажет. Демек, бір оқушы салмақты және ұяң болса, енді бір мақтан сүйгіш, ал үшіншісі өзін қатаң сынға ала алады. Осының барлығы ұжымда мақтау барысында ескерілуі тиіс.

Мынандай педагогикалық амалдарды пайдалануға болады.

- сенім білдіру, әлі мақтауға ілікпеген, бірақ табандылық танытып, жақсы тәртіп көрсете бастаған спортшыға көрсетіледі;
- сену, жаттықтырушы қандай да бір себеппен осы сәтте мақтауға лайық емес оқушыға спорттық жабдықтарды қабылдап, команданы ұйымдастырып, ширатуды жүргізуді сеніп тапсырады.
- рухани қолдау көрсету, онда мұғалім үлгерімі төмен оқушыға тек спорттық қана емес, сондай-ақ әдеби, ұйымдастырушылық, педагогикалық қабілеттерін көрсетуге көмектеседі.

Мақтаумен бірге оған мағынасы мүлде қарама – қарсы жазалау әдісі де қолданылады, яғни жас спортшының жаман әдеттерін жоюға көмектесетін, олардың іс - әрекеттерін теріс бағалау деп аталады. Әсіресе ұжымды қалыптастырудың алғашқы сатыларында жазалау көп қолданылады. Ал ұжым бекіп, ондағы өмір ағысы бір арнаға түскен соң жазалауға деген қажеттілік те азаяды. Бұндай жағдайдағы нұсқау кеңес немесе өтінішпен алмастырылады.

Қайта тәрбиелеу мақсатындағы педагогикалық жазалау амалдары мынандай іс-әрекетін талқылау, өз іс-әрекетінің тікелей туындаған салдарын сынау, қолдану шараларын күту, жаттықтырушының артынша түсіндіруімен сөзбен сөгу.

Тәрбиелеу – күтпеген жағдайлары бар, өте шапшаң, жедел шешім қабылдауды талап ететін, күрделі педагогикалық процесс. Барлық туындаған жағдайға арналған ереже жоқ. Егер сабақ барысында тәрбиенің адамгершілік ағарту, адамгершілік тәжірибе мен адамгершілік ынталандыру тәрізді құралдарын жаттықтырушының теориялық білімі мен жеке тәжірибесімен қосып, кешенді түрде пайдаланса тәрбие ықпалы жоғары болады.

### 3.4. Ерік жігерін тәрбиелеу

Қазіргі таңда спорт, спорттық дайындық, спорттық іс қимыл дене қабілеттерімен қатар адамның ерік-жігерін де дамытатыны баршамызға белгілі (Белорусова, 1977; Ильин, 2000; Хрушев, Круглый, 1982).

Соңғы кезде біз спорт сахналарында нағыз ерік – жігер күштерін байқаймыз. Жас спортшының жігерін жетілдіру міндетті дене және көңіл – күй жүктемелері бар спорт қимылдарының ерекшеліктеріне байланысты. Бұл жаттығуларды орындау жаттықтырушы көмегімен жүргізіледі, бірақ жас спортшының ерік – жігері белгілі бір мақсатқа бағытталған саналы іс-қимылдарда туындап, дамиды, ол мақсатқа жету жолында түрлі кедергілер мен қиыншылықтар кездесуі мүмкін.

Кедергіні бағындыру үшін жігер мен ерік күші қажет.

Көптеген ғалымдар мен іс-тәжірибешілер (Деркач, Исаев, 1981; Ильин, 2000 және т.б.) ерік жігер қойылған мақсатқа жетуде кездескен кедергілерді саналы түрде бағындыруда туындайтын қажеттілік деген қорытынды жасады. Бұл шешім адамның ерік жігерінің негізгі құрамдас бөлігінің бірі мақсатқа ұмтылуды талап етеді, оны жеткіліксіз дамыту қалған ерік сапаларын пайдалану мүмкін емес.

Спорттық дайындық пен жарыс қимылдары барысында жас спортшыларда тәрбиеленетін негізгі ерік сапалары – мақсатқа ұмтылушылық, шыдамдылық пен табандылық, шешімталдық пен батылдық, бастамашылдық пен дербестік болып табылады.

Мақсатқа ұмтылушылық ең алдымен спорттың болашақтағы және ағымдағы мақсаттарын түсінумен байланысты. Бұл мақсаттарды анықтау – қатаң қорғалуы тиіс, күрделі, қиын міндет. Егер адам өзі еңбектеніп, қиындықтан өтуі қажет мақсатты түсінбесе, ешбір іс-әрекет түрі мақсат ойдағыдай орындалады деп сенуге болады.

Қажеттіліктер әр түрлі болып келеді: өте қарапайым, күрделі, биологиялық және элеуметтік.

8 – 10 жастағы спортышыда қандай қажеттіліктер бар деген сұрақ туындайды. Бірінші орында – қарым-қатынас пен ойын әрекетіндегі қажеттіліктер. Жалпы білім беру мен спорт мектептеріне келгенге дейін балалардың қажеттіліктері отбасы жағдайына, балабақшадағы жағдайларға, қоршаған орта мен өз қатарларымен қарым-қатынасы барысында анықталады. Жаттықтырушы оған үнемі қолдау көрсетіп, керек жерде көмектесіп отыруы қажет.

Ата – аналары спортқа ертіп әкелген балалардағы жаңа қажеттіліктер туындағанда жаттықтырушының оны әкелген балалардағы жаңа қажеттіліктер туындағанда жаттықтырушының орны ерекше болады. Көптеген батыс елдерінде баласы үшін спорт түрін емес, тәрбиеленушілері мен өз әріптестері арасында беделі зор саналатын спорт жаттықтырушысын таңдайды.

Жасына қарай қажеттілігі де өзгеріп, мақсатқа ұмтылуды тәрбиелеудің жаңа құралдары мен әдістерін ендіруді талап етеді.

Саналы қажеттілік спортшыны өз қажетін өтеуге әрекет етуде ынталандыратын себеп болып табылады. Қажеттіліктердің көп болуы оны түрліше, түрлі бағытта, жұмыс атқарып, аталған сәтте қосалқы себепті ысырып, ең негізгісін таңдауға мүмкіндік береді.

Мақсатқа ұмтылғыш спортшының ең басты мақсатына қарай өз жұмысын бағдарлай білу қабілеті ерекшелендіріп тұрады. Үш жылдан соң спорт шебері нормативін орындау мақсатын қою жас жігіт үшін өмірлік маңызды себеп болып табылады, мақсатқа жету жолы күнделікті жаттығу сабақтары, ал жолдасы достарымен яхтада теңізде серуендеуге шақырады. Осының қайсысы маңызды. Спорт шебері болу ма, әлде яхтамен саясатқа шығу ма? Өзіне яхтамен серуендеуді жақын тұтқан спортшыда мақсатқа ұмтылушылық жақсы дамымаған.

Мақсатқа ұмтылғыш спортшы – алыстан жоспар құрады. Ол жақын тұрған себептерге алданбай өз мақсатына жете алады.

Мақсаттылықты қалыптастыру заманауи қоғамда жас спортшымен жұмыс жасауда өте күрделі құбылыс. Ондағы басты жаттықтырушы міндетінің бірі жас спортшының ерік-жігерін, яғни мақсаттылықты қалыптастырып, дамыту болып табылады. Ол ұжымдық және жеке спорттық жеңіске жетуде көрінуі тиіс.

Қойған мақсатқа жетуге қажетті табандылық пен қайсарлық күрестегі және басқа күтпеген кедергілерді бағындырудағы белсенділікті, қуат әлеуетін сақтаумен (кейде арттырумен) жүргізіледі.

Әрбір жаттықтыру сабақтарында спортшы жаттығуларды орындап, шаршауды басып, т.б. қиындықтарды жеңеді. Мұнда жаттықтырушының кәсіби даярлығына оның қимыл құрылымы мен әдістерін, арнайы және ағымдық жаттығуларды білуіне мән беріледі. Жаттықтырушы жас спортшыға күрделі жаттығуларды алдын ала үйретпей орындауды ұсынғанда ондағы шешім қабылдай алмау, сенімсіздік тәрізді кері психикалық сапаны дамытуға көмектеседі.

Шешімталдық пен батылдық шешім қабылдау мен орындауға және дене мен рухани қауіпті уақытты шектеу жағдайында туындайды. Бұндай жағдай спортшыда шатасу, жаттығуды сәтсіз орындау мен жарақаттану, мазасыздану, сенімсіздік, ауру және өз қауіпсіздігі үшін қорқу туралы ойлар мен ұғымдар пайда болуына әкеледі.

Шешімталдық пен батылдыққа тәрбиелеуде жас спортшының көңіл – күй тұрақтылығы маңызды саналады.

Қатты толқу ЖЖЖ-нің біршама артуы қауіпті жаттығуларды орындауды қиындатады. Алайда, қауіпке бас тігуге бейім болу – батыл спортшылардың белгілі процестік себеп болып табылады. Әрине батыл спортшыда қорқақ спортшыға қарағанда қорқыныш аз сезіледі. Профессор К.Плотонов қорқыныш батыр адамда да бар, бірақ ол сол қорқынышқа қарсы шыққаны үшін де батыл деп әділдікпен атап айтты (1972). Шешімталдық пен батылдық негізінде спортшыға қауіпсіздік шегін көрсететін білім мен іскерліктің түзу жүйесі жатыр. Білімсіз, соқыр, тәуекелшілдік – жалқаудың ісі. Қорқақ адам шынайы

қауіпті жасырып өзіне қиындық тудырып алады. Мысалы, адамдар көбінесе шаршағаннан емес, қорыққанынан суға батып кетіп жатады.

Мектепке дейінгі және төменгі сынып жасындағы балалар өте қауіпті акробатикалық және гимнастикалық жаттығуларды орындағанда батылдық көрсетеді. Олар жаттығуды орындағанда қорқыныш дегенді білмейді, толығымен жаттықтырушыларға сенеді.

Шешімталдық пен батылдықты тәрбиелегенде жас спортшыны тез шешім қабылдап, орындауға, қауіп деңгейін дұрыс бағалауға қабылдаған шешімін қайта ойланбастан саналы орындауға, керек сәтінде қорқыныш пен күдікті басып, оның алдын алуға оқыту қажет. Ерік – жігер күшін өзіндік іске асыру мен өзіндік ұйымдастыру амалдарына сүйеніп, осы сапаларды тәрбиелеуде біршама табыстарға жетуге болады.

Балалар спорттық даярлықтан белгілі бір тәжірибе жинағанда барып бастамашылдық пен дербестікті дамытуға болады. Бұл сапалар қиындықтар мен кедергілерді әрекеттегі құралдар мен әдістерді пайдаланумен ғана шектелмей, олардың өте аз немесе мүлде жоқ болуы тарапынан бағындыру үшін туындайды. Әрине, бұл сапалар қозғалыстық және спорт ойындарын жүргізгенде тиімді тәрбиеленеді. Мұнда спортшы кенеттен туындаған жағдайды дұрыс әрі тез бағалап, ақпаратты жедел қабылдап, жұмыс жоспарын ойластырып, дұрыс таңдап, дербес шешім қабылдауы тиіс.

Спорттық дайындықтың бастапқы сатысында ілімі мен іс – тәжірибенің жеткілікті меңгерген балалар жеке және топтық дербес ширатуға бейімделеді. Оларға сондай – ақ шағын жарыстарда төрешілер роліне де сеніп тапсыруға болады.

Бұл сапаларды дамытуда жас спортшының жаттықтырушы қолдайтын, дербес іс-қимылдарының дұрыстығына өзіндік сенімділігі маңызды болып саналады.

Дербестік пен бастамашылдық спортпен қатар күнделікті адам өмірінде де қажетті сапалар.

Жарыс әрекеті мен стресс жағдайындағы спорттық нәтижелерге үлкен ықпал ететін көңіл күй көп жағдайда ұстамдылық пен өзін-өзі игеруді анықтайды. Бұл сапалар жас спортшының темпераменті мен жүйке жүйесі қасиеттеріне байланысты болады.

И.Павловтың темперамент туралы іліміне назар аударған дұрыс физиологиялық негізі жүйке жүйелерінің қасиеті болып табылатын әрбір темпераментке қоршаған ортаға әсері мен мінез – құлқы соған лайық ерік - күшін көрсету ерекшеліктері тән.

Жас спортшының ерік – жігер дайындығы жаттықтырушы жұмысының маңызды жақтарының бірі болып табылады. Спорт тәжірибесі спортшылардың алға қойған мақсаттарына жетуде көрсететін ерік жігері мен мінез үлгілеріне бай. Бұндай мысалдар спортшылардың тәрбиесі, ерік – жігері мен мінезін қалыптастыру үшін маңызды болады. Мұнда ерік – жігер дайындығы әдістері мен құралдарын білумен қатар тәрбиелеу нысанын, оның жас ерекшеліктері мен типологиялық ерекшеліктерін, темпераментін білу қажет. Осы арқылы ғана күрделі жарыс қимылдарында ерік күшін көрсетіп, жоғары спорттық

жетістіктеріне жетуге қабілетті болашақ олимпиада жеңімпазын тәрбиелеу мүмкін болады.

### **3.5. Спорттық дайындық жүйесіндегі оқыту**

Педагогикалық жұмыстар, оның ішіндегі спорт жаттықтырушысының жұмысы өз пәнін, оқу – жаттықтыру процесі заңдылықтарын терең білуді қарастырады. Педагогикалық жұмысты бағдарламалау алдында жақсы нәтижеге жету үшін қандай құралдар мен әдістер қажет екенін, балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығын ұйымдастыруда қандай заңдылықтарды, принциптерді және ережелерді сақтау қажет екенін нақты білу қажет.

#### **Оқытудың заңдылықтары, ережелері, принциптері**

Оқытудың ақыл – ой және дене дамуы мен мазмұнының терең дара байланысына негізделген дамытушы сипаты жаттықтырудың негізгі заңдылықтардың бірі болып табылады.

Л.Выгодский оқыту қалай болғанда да баланың даму деңгейіне сай келуі тиіс, бұл талас тудырмайтын, бірнеше рет тексеріліп, белгіленген дәлел деп жазды.

Жас спортшының жеке тұлғасын дамыту ерекшеліктері көп жағдайда өзіндік оқып үйренудің мүмкін болатын шараларын, яғни оқытудың алдағы сипатын анықтайды. Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығындағы осы заңдылықтарды сақтамау жаттықтыру ықпалын төмендетіп, денсаулық жағдайына, жеке жүйе қызметіне, дене дайындығы деңгейіне кері әсер етеді. Бұл егер жаттықтырушы оқушының жасы мен дайындығына көлемі мен қарқыны жағынан сай емес дене жаттығуларын орындатып, қимыл әдістерін күрделендіріп, жас спортшыларды жарыстаға көптеп қатыстырғанда туындайды. Нәтижесіне келгенде бұлай оқыту дамытуды жетілдірмей, керісінше, оны тежейді. Бұл білім оқыту заңдарын бұзбай дамытушы сипаттағы оқу – жаттықтыру барысын құруға мүмкіндік береді. Оқыту барысында дене тәрбиесі саласындағы білімін кеңейтіп, қимылды дұрыс орындау дағдысын қалыптастырумен қатар, тұлға қасиеттері де қалыптасады. Яғни оқыту тәрбиемен үздіксіз байланыста болады.

Оқытудың тәрбиелік сипаты – бұл оқу – жаттықтыру барысының заңдылықтары оны сақтау дене тәрбиесі құралдарымен жас спортшы тұлғасының оң сипаттарын қалыптастыруға көмектеседі.

Спорттық дайындық барысында дүниетанымы қалыптасып, ақыл-ой және әсемдік дамуы жүзеге асырылып, саналы тәртіп, мінездің қайсарлығы мен беріктігі, белсенділік пен бастамашылдық әділдік пен адалдық, ұжымда тіл табыса білу, достық пен жолдастық, мәдени тәртіп дағдылары, отан сүйгіштік тәрбиесі жүргізілетіні белгілі. Әрине, жаттықтырушы дегеніміз, біріншіден

тәрбиенің мықты құралы дене жаттығуларын меңгерген, өскелең ұрпақ тәрбиешісі саналады.

Оқыту барысында заңды түрде жүргізілетін тәрбие ісінде жаттықтырушының жеке тұлғасы, оның іс барысындағы ұйымдастырушылық ролінің маңызы зор. Оқытудың жан – жақты заңдылықтарына сүйеніп, ол тұлғаны жүйелі әрі жоспарлы қалыптастыруға арналған оқу барысының көп жақты мүмкіндіктерін пайдалануы тиіс.

Оқу – жаттықтыру ісінің заңдылықтары оқытудың мазмұндық, әдістік және ұйымдастыру түрлері жақтарының барлығын анықтайтын негізгі ережелерде нақты көрінеді. Бұндай түпкі ережелер дидактикалық оқыту ережелері деп аталады. Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығы жүйесіндегі оқыту мен тәрбие үшін дидактикалық принциптерді сақтау маңызды саналады.

**Оқытудың ғылымилық принципі.** Спорттық дайындық жүйесі жеке тұлғаның жан – жақты даму заңдылықтарының негізгі біліміне негізделеді.

Соңғы жылдары іс тәжірибені балалар мен жасөспірімдерді оқытуды құру, спорттық даярлықтың мазмұны мен түрлері, спорттық жаттықтырушының педагогикалық шеберлігін қалыптастыру туралы дене және ілімдік дайындық білімінің құралдары мен әдістері туралы жаңа мәліметтерімен толықтырды. Көптеген мақалалар жас ұрпақты дене жаттығулары сабағы барысында оқыту мен тәрбиелеу әдістемесіне арналды. Педагогика ғылымы балалармен және жасөспірімдермен сабақ ұйымдастыруға арналған көптеген тәжірибеде негізделген нұсқаулар ұсынды.

Жас спортшыны оқытуға және тәрбиелеуге бағытталған педагогикалық ықпалдар іс-тәжірибеде тексеруден өткен ғылыми мәліметтерге ғана сүйенуі тиіс. Ғылымилық принципі БЖСМ мен спорт клубтары секцияларының бағдарламалары мазмұнының негізіне кірістірілген.

Әрбір педагогикалық жұмыс ғылыми тұрғыдан негізделуі тиіс, ғылымилық принциптің негізгі мәні де осыдан көрінеді.

**Жүйелілік пен бірізділік принципі.** Оқытудың жүйелілігі жас спортшылардың белгіленген тәртіпте білімді, іскерлік пен дағдыны меңгеруін, яғни жүйе үйренген материалды орналасуына қарай сырттай ғана емес, оның оқушы санасына сіңірілуін талап етеді.

Сабаққа қатыспай қалу қимыл әдістері мен дене қабілеттерінің даму деңгейлеріне дереу әсер ететінін әрбір жаттықтырушы біледі, ілімі білімнің болмауы, оқушыларға өзіндік жетілдіруге мүмкіндік бермейді.

Оқытудағы бірізділік оқу материалының логикалық негізделуін, яғни бір-бірімен сабақтасып, соңғысы алдыңғысына негізделіп, оқушының таным әрекетіне жол салуын қарастырады. Бағдарламаның кез-келген түріндегі күрделі әдістік амалды үйретуге болады. Егер қимыл элементтері оқытылмай, олардың арасындағы бірізді өзара байланыс болмаса, онда мұндай әдіс тұрақсыз, ол алдағы жаттықтыру жүктемелері әсерінен бұзылады.

Дене қабілеттерін жетілдіруде де бірізділікті сақтау қажет. Жаттықтырушы балалар мен жасөспірімдер дамуының қандай жасында және қашан күш пен шапшаңдықты тәрбиелеп, сабақтарда оларды қандай тәртіппен жетілдіруді білуі тиіс. Өйткені төзімділікке арналған жаттығулардан соң



шапшаңдық жақсы дамымайды, күш жаттығуларынан соң да ептілік нашар дамиды.

Саналылық, белсенділік және дербестік принциптері. Саналылық принципін жүзеге асыру ең алдымен жас спортшы алдына белгілі бір мақсат пен міндеттер қоюды қарастырады. Ол дене жаттығуларымен шұғылданудың саналы көзқарас қалыптастыруға негіз болып табылады. Егер оқу сабақтарында оның мақсаты мен міндеттерін спортшыларға айтпаса, онда олар жекелеген жаттығулардың мәнін түсінбей, шөл далада адасқан жолаушының күйін кешеді.

Оқушылар өтілетін материалға саналы ден қойғанда ғана саналылық қалыптасады. Саналылық принципі оқушылардың меңгерген білімі мен дағдысының мәнін түсінгенін, олардың қолдану маңыздылығын ұғып, өз табыстарын бағалап, сәтсіздіктерін талдай білуін талап етеді.

Белсенділікпен бекімеген саналылық тілекпен ғана шектеліп, ашылмай қалады, ал өз іс-әрекетіне саналы көзқарасы жоқ белсенділік қате саналады.

Осындай жағдайлар туындамас үшін, оқушыларды жаңа материалды өткен материалмен қосып қайталап оқуға, қайталауды жаңа білімге қарай жоғары деңгейде жүргізуге, жаңа сабақ тақырыбын қабылдаудағы дайындық сипатына белсенділік беру, яғни оқушыларды күтпеген жайттарға алдын ала даярлау қажет (осы үшін мәселелі жайттарды пайдалану). Көп жағдайда жаңа білім мен дағдыны белсенді игеру оқушылардың дене жаттығуларымен шұғылдану барысындағы ашқан шағын жаңалықтарымен анықталады.

Дербестік принципі оқытудың алғашқы сатысында – ақ үлкен мәнге ие болады. Алайда осы жүзеге асыру көбінесе басқа дидактикалық принциптер қаншалықты дұрыс пайдаланылғанымен оқу барысында қандай үй тапсырмалары ұсынылып, қандай ілімдік мәліметтер алынғанына, жаттықтырушының бақылауымен және оның түсіндіруімен сабақ барысында дағды мен іскерлікті дербес меңгеру міндеттері қалай шешілуіне байланысты болады.

Өзіндік сабақтарды ұйымдастыру мен жүргізу оқушыларға спорттық дайындықтың сатысында қойылатын негізгі міндеттердің бірі.

**Көрнекілік принципі.** Оған дене жаттығуларына оқытудың алғашқы сатыларында ерекше мән беріледі. К.Ушинский (1950) бала заттың түрін, бояуын, дыбысын сезініп, ойланады. Ал баланы басқаша ойлауға мәжбүрлеу бала табиғатына қиянат жасаумен бірдей деп атап көрсетті. Алғашқы оқуды заттың түрімен, бояуымен, дыбысымен түрлендіріп, яғни оны бала сезімталдығына лайықты етіп, біз бұл оқуды бала санасына лайықты етіп, өзіміз де балалардың ойлау әлеміне енеміз.

Жоғары сыныпта оқитын жас спортшыларды оқытудағы көрнекілік принципі де өз мәнін жоғалтпайды. Алайда, бұл жерде күрделі түрлерге, яғни плакаттық материалдарын, кинограммаларға, кинотүсірілімдерге өту қажет. Егер төменгі сынып оқушыларында сезіммен қабылдау басым болса, ал жасы өскен сайын бейнелеп сөйлеудің маңызы артып, қабылдау өздігінен жүргізіледі.

Көрнекілік принципін жүзеге асыру қажетті материалдар көрсетіліп, оқу тапсырмалары жақсы түсіндіріліп, көрнекі құралдар қолданылғанда ғана тиімді болады.

**Лайықтылық принципі.** Ешбір жаттықтырушы 10 – 12 жасар оқушыда 100 кг штанганы көтеруге немесе 2 м биіктікке секіруге тапсырма бермейді. Бұл шамалар он жастағы балаларға лайықты емес. Сондықтан лайықтылық принципі оқытуда да, тәрбиелеуде де жас ерекшеліктері мен жеке даму заңдылықтарына негізделеді.

Мысалы, белгілі бір жаста дене қабілеттерінің өсу ырғағының белсенді артуы байқалады. Бұндай белсенділік кезеңдері сенситивтік деп аталады (сезімталдық). Балалар мен жасөспірімдерге сезімталдық жағдайында болатын дене қабілеттерін дамытуға бағытталған жаттықтыру құралдарының біршама көлемі лайықты.

Қимылдарға оқытуға ілімдік мәліметтерді хабарлағанда және педагогикалық ықпалдар жүйесін әзірлегенде оқушылардың жас ерекшеліктерінің даму ерекшелігін терең білуді талап ететін лайықтылық принципі қолданылады.

Лайықтылық принципінің оқушылардың жас ерекшеліктерімен байланысты болуы әрбір жас кезеңіне спорттық дайындықтың қатаң белгіленген міндеттері мен әдістері және құралдары сәйкес келеді дегенді білдірмейді. Жеке биологиялық даму ырғағы, спорт түрлерінен дайындықты қалыптастыру заңдылықтары, оқыту әдістері, дидактикалық талаптарды сақтау көп жағдайда дене жаттығуларын оқыту сабақтарындағы лайықты шаманы анықтайды.

Классикалық дидактика оқытудың лайықтылығын қамтамасыз етіп, оқытудың «жеңілден қиынға», «белгіліден белгісізге», «қарапайымнан күрделіге», «жақыннан алысқа» тәрізді лайықтылық ережелерінің атауларын алған бірқатар ережелерді белгіледі.

Білімнің іскерлік пен дағдының беріктігі принципі оқушылардың алған білімдерінің іскерлігі мен дағдыларының берік болып, түрлі жағдайларда қолдану және жаңғырту қасиеттерінің болуын талап етеді. Мұндағы қимыл дағдысының беріктігін сақтау немесе тұрақтылық ретінде түсіну қажет. Қимыл дағдысын сақтау (ұмытуға қарсы ұғым) – бұл дағдының ұзақ уақыт бойы өзгермеуі. Қимыл дағдысының тұрақтылығы – бұл оның кез-келген тіпті стресстік жағдайда да берік тұрақтылығы.

Оқытуда оқытылатын қимыл оның орындау әдісі есте ұзақ сақталып, тұрақты болуы маңызды саналады. Балалар мен жасөспірімдердің спорттық жарыстарында дағды тұрақтылығының мыңызы артады.

Беріктік принципінің қайталау арқылы іс – тәжірибе жүзінде атқарады. Ол оқытуда жеткен нәтижелерді бекітіп, жетілдірудің негізгі және бірден – бір әдісі болып табылады.

Алайда спорттық даярлық іс – тәжірибесінде өткен материалды бекіту құралы – ұзақ уақыт бойы біркелкі жұмысты бірнеше дүркін орындау жиі қолданылады. Бұндай амалдар тұрақты қимыл бейнелерін қалыптастыруға әкеледі. Олар болашақта қимылды орындау әдісінің артуына кедергі болады. Сонымен қатар бұндай амал жас ерекшеліктерінің даму заңдылықтарына сай келмейді. Жас спортшының білімі мен іскерлігінің, дағдысының беріктігін бекітетін негіз – бұл оқыту құралдарының көптүрлілігі, көпқырлы жүйе, жалпы

дене дайындығы болып саналады. Беріктік пинципі қатаң стереотиптерде емес көптүрлі іс қимылдарда, оларды түрлі жағдайларда қолдану амалдары арқылы орындалуы тиіс.

**Дараландыру принципі.** Оқыту мен тәрбиелеудегі оқушылардың жетістігі көп жағдайда ұжымдық оқу жұмысымен үйлесетін дараландыру амалы мәселелерін шешуге байланысты болады.

Спорттық дайындық процесінде жаттықтырушы өзара тығыз байланысты негізгі үш міндетті шешеді. Олар: жоғары адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру, қимыл әдістерін оқытып, жетілдіру, дене қабілеттерінің жоғары деңгейіне тәрбиелеу. Бұл міндеттерге жас спортшының дара қабілеттері мен мүмкіндіктерін бағалаудың үш өлшемі сәйкес келеді. Бірінші өлшем – бұл тұлғаның адамгершілік сапаларының бағасы, екіншісі – қимыл әдісін меңгеру қабілетінің, яғни оқуға қабілетін бағалау, үшіншісі – дененің күш, шапшаңдық төзімділік, иілгіштік және ептілік сапаларына тікелей байланысты жұмыс қабілеті деңгейінің бағасы.

Дара адамгершілік қасиеттерін бағалау үшін бақылау, жеке әңгімелесу сауалнама әдістері кең қолданылады, ал оқуға қабілетін анықтау үшін тестілеу әдісі қолданылады. Соның негізінде дара жан – жақты амалды атқаруға мүмкіндік беретін тиісті нұсқаулар әрленеді. Түрлі типтік топтардағы балалар мен жасөспірімдердің қимыл әдістерінің негізгі құрамдас бөліктеріндегі жас ерекшеліктерінің дамуын зерттеу оқу деңгейі жүйке жүйесінің даму ерекшелігіне байланысты деген тұжырым жасауға мүмкіндік берді. Сондықтан қозғалысқа оқытудағы дара амал әзірлеу оқушыларды жүйке жүйесі ерекшеліктері бойынша жан-жақтылауды қарастырады.

Спорттық даярлық жүйесіндегі дараландыру принципі жүйке жүйесінің дамуындағы жеке айырмашылықтарды, морфологиялық, биологиялық және дене дамуын, сондай-ақ дене дайындығы деңгейі мен басқа да көрсеткіштерді бағалау негізінде, яғни оқушыларды жан-жақтылау арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Алайда оқушыларды жан-жақтылау бұл педагогикалық процесті дараландырудың басы ғана. Ең бастысы – жас спортшының жеке дамуына сәйкес келіп, жәрдемдесетін педагогикалық ықпалдардың құралдарын, әдістері мен түрлерін таңдау.

Оқыту принциптері оқытудың барлық элементтерінде бір мезгілде туындап, өзара тығыз байланыста. Кей жағдайларда бірі екіншісінен басым түсіп отырады.

### **Спорттық дайындық барысындағы оқытудың құралдары мен әдістері**

Оқыту процестері негізгісі дене жаттығулары болып табылатын ықпалдар құралдарын сондай – ақ ықпалдардың сәйкес сөздік, көрнекілік, іс-тәжірибелік құралдары мен әдістерін қолдануды талап етеді.

Іс – тәжірибелік оқытуда жалпы педагогикалық әдістері (мазмұндау, әңгімелеу, дәріс беру, көрсету т.б.), ал қимыл әдістерін оқытқанда жалпы педагогикалық және арнайы әдістер пайдаланылады. Оқыту әдістері

дидактикалық принциптерге сәйкес қолданылып, оқушылардың жас ерекшеліктері заңдылықтарына негізделеді.

Оқыту барысындағы ілімдік мәліметтерді мазмұндау негізінен көрнекі құралмен үйлестіріліп, сөздік әдісімен жүргізіледі. Алған білім іс тәжірибе жүзінде өзіндік сабақтарда, жұмыстарды ұйымдастыру мен төрешілік жасауда нұсқаушы жұмысында жүзеге асырылады.

Дәйекті материалдарға сүйеніп, мазмұндау, біртіндеп көңіл күймен, бейнелеп келтіріп хабарлайтын әңгіме кең тараған сөздік әдісі. Әңгіме ұзақтығы төменгі сынып оқушылары үшін 7 – 10 мин; ал одан жоғары жастарда 10-15 минуттан аспауы тиіс.

Әңгімеге бірқатар талаптар қойылады. Дәйекті материалдарды іріктеу және жариялау көрнекі құралдар мен әңгіме элементтерін пайдалану, оқушыларға дербес жүргізілетін қажетті қорытындылар мен тұжырымдар жүргізу.

Әрине, 10 – 12 жасар жасөспірімге арналған әңгіме түрі мен мазмұны жағынан осы тақырыптағы 15 – 16 жастағы жасөспірімдерге әңгімелеуге қарағанда біршама ерекшеленеді. Төменгі сыныпқа арналған қызықты, жарқын, тіпті қимылға толы мазмұндау жоғары сынып оқушыларының қабылдауына тиімсіз оларға дәріс тәрізді оқыту әдісі қолданылады.

Әңгімемен салыстырғанда дәріс уақытты үнемдеуімен мазмұндаудың ғылыми қатаңдығымен, үлкен тәрбиелік мәнімен ерекшеленеді. Мәселені жайттар тудыру мен дәрісті жандандыру мақсатында аудиторияға оқушылардың қызығушылығын тудырып, ойлау әрекетін белсенді ететін сұрақтар қоюға болады. Әрине дәріс оқу тиісті дайындықты талап етеді. Жоспар әдебиеттер таңдау, көрнекі құралдар, кино түсірілім, т.б.

Оқытудың сөздік әдісіне диалог түріндегі әңгіме де жатады. Әңгіме оқыту әдісі ретінде педагогика ойластырылған сұрақтар мен жауаптар жүйесі арқылы оқушылардың алған біліміне сүйеніп, оларды қойылған міндетті шешуге жетелуге мүмкіндік береді.

Айтылған оқытудың сөздік әдістерімен қатар түсіндіру әдісі де қолданылады. Ол әңгіме дәріс немесе сөйлесу белгілі бір құбылысты толық түсіндіре алмай, қандай да бір ереженің дұрыстығын дәлелдеу қажет болған жағдайда қолданылады. Түсіндіруде талдаудың растығын анықтайтын логикалық байланысқан ой түйіндерге негізделген мазмұндаудың дәлелдеу түрі пайдаланылады. Бұл әдіс қимыл әдісін оқытқанда, қимыл фазалары мен элементтері құрылымын зерттеуде кең қолданылады. Оқытудың сөздік әдісі көрнекілік әдістерімен үйлеседі, яғни оқушыларға табиғи заттарды, құбылыстарды немесе олардың суреттерін көрсетеді. Ілімдік курсты өткенде көрнекілік үшін плакат, тақтаға бормен салынған сурет, кескіндеме, кино түсірілім, кино фильмдер, сызбалар мен диаграммалар, т.б. пайдалануға болады. Әрбір көрнекі құрал сабақ барысында шешімін табатын міндеттерге сай келіп оқушыларды құбылыс туралы дербес ойлап, тиісті қорытынды жасауға үйретуі қажет.

Жас спортшылардың қимыл іскерлігі мен дағдысын қалыптастыруға бағытталған оқытудың іс тәжірибелік әдістері ең алдымен олардың белгілі бір

қимылды орындауға дайындығына негізделеді. Бұл дайындық қимыл әдістеріне түбегейлі ықпал ететін белгілерді білдіреді. Олар бұл жағдайда негізін себеп-салдар әрекеті құрайтын дене және үйлесімділік қабілеттерін дамыту, психикалық даму болып табылады. Жас спортшының қимылды меңгеруіне дайындығын анықтағаннан кейін ғана нақты мақсат пен міндеттер қойылады.

Кейбір қимылдарда үйретуге көп уақыт кетпейді. Бұл жағдайда оларды көрсету мен түсіндіру балалардың қимылды мұғалім түзетуімен дұрыс орындауға үйренуі үшін жеткілікті болып табылады. Алайда көп жағдайда қимылға оқыту көп уақытты талап етіп, бүтіндей немесе жекелеп үйрету әдістері жүргізіледі.

Алғашқы оқыту сатысында қимыл әрекетін меңгеруге іскерлік деңгейінде алғышарт құрылып, қимылды бөлшектеп үйренген дұрыс. Мұнда орындалуы дене қабілеті дамуының жоғары деңгейін талап ететін бүтін қимылдың жеке кезеңдері мен элементтері меңгеріледі.

Осы мақсатта арнайы бағыттағы көптеген ағымдық жаттығулар пайдаланылады. Мысалы, арнайы «санды жоғары көтеріп жүгіру» жеңіл атлетикалық жаттығулар әдісін оқытқанда бірқатар ағымдық жаттығулар жасалады: оң (сол) аяқты көтеру, аяқ ұшын өзіне қарай тарту; тізені қолмен құшақтап, кеудеге тарту; қол қимылымен аяқты тез түсіруге көмектесу, т.б. Бұл жаттығулар бірінші орында орындалады, сосын бағдарларды пайдаланып, жүріп және жүгіріп орындалады. Барлық ағымдағы жаттығуларды дұрыс орындауға жеткеннен соң барып, жүгірушінің арнайы жаттығуларын орындауға өтуге болады.

Қимылды тиімді басқаруға үйрету үшін тиімділік принципін пайдалану керек. Қимылдың жоғары орындалу дәлдігін қамтамасыз ететін нұсқа қимыл міндеттер түрлері ішіндегі ең дұрысы болып табылады. Бір ғана қимыл міндеті көптеген құрылымдық нұсқалармен атқарылады, бірақ нәтижесінде оқушы ағымдағы жаттығулар арқылы тиімді қимыл орындауға үйренеді. Бұл амал қимыл қорын кеңейтіп, қимыл міндеттерін дербес атқаруға үйретеді. Оқытудың бұл сатысындағы қимыл қорын кеңейту оқушылардың үйлестіру қабілетін жетілдіру үшін қолданылады.

Ағымдағы жаттығулармен қатар қимылды реттеуші тренажерлар қолданылады, оның бірі бағытты көрсетсе, екіншісі қимылды шектейді. Үшінші жағдайда зейінді шоғырландырып, күшті толықтырады. Қимылды оқытудың сатысында қимыл әрекетін қатты сөйлеу мен ырғақты әуенмен жүргізу әдісі қолданылады.

Қимылға оқытудың алғашқы сатысы төменгі сынып оқушыларына сәйкес келетінін ескеріп сабақты «Кім жаттығуды дәл орындайды?» белсенділігіне бағытталған мақсатта ойын түрінде өткізген дұрыс.

Оқытудың бұдан кейінгі сатыларында қимылды толық орындап үйрену тән, ол оқыту нысаны болып табылатын қимыл дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. Оқытудың бұл сатысында өзгермелі тербелісті жаттығулар әдісі, яғни қимылды түрлі бастапқы қалыптардан бастап орындау кең қолданылады. Мұнда «жеңілден қиынға», «жеңілден қиынға өте қиын арқылы» ережелерін ұстанады.

### 3.6. Жас спортшыларды оқытудағы жан – жақты амал

Жан – жақты амал жүйесі жас спортшыны оқытуда да тәрбиелеуде де спорттық бөлімдерді біртектес топтарға бөлуді ұсынады. Ондай топтарға белгілі сипаттары өте ұқсас қыздар мен ұлдар біріктіріледі (дене дамуы, дене дайындығы, психофизиологиялық көрсеткіштері, жыныстық жетілуі деңгейі, т.б.). бұндай біртектес топтар құру белгілі бір әдістемені талап етеді, ол жасөспірімдер тәрбиесінің жалпы барысында және көпжылдық спорттық даярлықты теориялық тұрғыдан негізделіп, іс – тәжірибеде қолданыс табады. Көптеген зерттеушілер мен іс – тәжірибешілер жас спортшыларды ілімдік материалдар мен қимыл әдістерге оқытқанда және тәрбиелегенде оларды жан – жақтылау амалын, жүйке жүйесінің негізгі қасиеттері, жүйке әрекетінің түрлері, темпераментіне қарай жүзеге асырған дұрыс.

Адамның жүйке жүйесінің негізгі типологиялық ерекшеліктеріне оның күші, қозғалғыштығы, байсалдылығы тәрізді ерекшеліктері жатады. Осы ерекшеліктердің қосындысы көптеген типтік торларды құрайды, негізгісі ретінде төрт түрі алынады.

- жеңілтек (темпераменті бойынша холериктерге сәйкес келеді); оларға қимылдағы айналымдық жүйкенің тез көтерілуі сосын шаршап, іс әрекеттің баяулауы тән;
- өте байсалды (темпераменті бойынша сангвинниктерге сәйкес келеді), іс - әрекеті өзгеріссіз, біркелкі жүреді, іс - әрекеттің шаршап, баяулауы сирек.
- байсалды (темпераменті бойынша флегматиктерге сай келеді); күшті тең жұмсауда, ұзақ және әдісті күш жұмсауды қажет ететін жұмыстарды жақсы орындайды, төзімділігі жоғарғы;
- әлсіз (темпераменті жағынан меланхоликтерге сәйкес келеді). қозу процесі тежелу процесінен басым.

Ғылыми зерттеу мәліметтері жүйке жүйесінің қасиеттері, оның типологиялық ерекшеліктері қимылды үйрену шапшаңдығы мен сапасына ерекше ықпал ететінін көрсетті.

Сонымен, жүйке жүйесі күшті жас спортшылар түсіндіргенде де, көрсеткенде де жаттығуды әлсіз спортшыларға қарағанда тез меңгереді. Жүйке жүйесі түрлері әртүрлі оқушылардың арасындағы жаттығуды есте сақтау айырмашылығы әлсіз оқушыларда жаңа жаттығулар, әсіресе, алғашқы оқу сатысында абыржытуға ұшырататынымен түсіндіріледі. Оқытуға деген жан – жақты амал күштілер үшін сөз, ал әлсіздер үшін көрсету қажет екенін көрсетті. Бұндай амалдардың тиімділігі күштілердің дәлдікке, ал әлсіздердің күшке арнап қимылды орындағанда артады.

Қимылды үйренген қабілеті жаттықтыру жүктемесіне төзімділігі, жаттығу қимылдарының күрделену ырғағына шыдамдылығы сондай-ақ дене және қимыл қабілеттерін көрсетуді талап ететін жаттығуларды орындауда ағзадағы физиологиялық процестердің жалпы ағыны жүйке – жүйесі түрлерімен және оны құрайтын қасиеттерімен анықталады.

Көптеген жүйке жүйесі қасиеттерінің генетикалық негіздері бар, оларды дамыту барысында белгіленген заңдылықтар байқалады. Алынған мәліметтер балалар мен жасөспірімдердің жасына қарай күшті дамыту ерекшеліктерін, жүйке жүйесінің түрі мен темпераментін анықтайтын жүйке әрекеттерінің қозғалғыштығы мен байсалдылығын анықтауға мүмкіндік береді.

Жүйке әрекеттері күшін дамытуда мынандай кезеңдер бар. Бұл қасиет көрсеткіштері ұлдарда 10 және 16 жаста төмендеп, 17 жасқа қарай артады, қыздардағы жүйке жүйесі күшінің артуы 8 – 10 жаста байқалады, ал 10 – 11 жаста бұл көрсеткіштер тұрақталады. Одан соң 13 жасқа дейін белсенділік кезеңі байқалып, ал 15 жаста төмендейді, ал 16 жаста көтеріліп, 17 жаста тұрақталады.

Егер оқушыларды жүйке жүйесінің аталған қасиеттерінің көрсеткіштері бойынша «күшті», «орташа», «әлсіз» топтарына бөлсек, онда қыздар мен ұлдардағы «күштілер» саны 17 жаста, «әлсіздер» 8-9 жаста, ал ұлдарда 10 жаста байқалады.

8 – 14 жас кезеңіндегі қыздар мен ұлдар арасындағы «әлсіздер» саны көп болуы жүйке жүйесінің аталған қасиетінің жас ерекшеліктерінің дамуы болып табылады. Ұлдарда 15 жаста ал қыздарда 14 жаста, «күштілер» мен «әлсіздер» өкілдері арасындағы тепе – теңдік басталады; топтар өзара тең және 40 – 45 % бойынша құрайды. Қыздарда 15 жаста, ал ұлдарда 16 жаста, «әлсіздер» саны артып, тек қыздарда 165 жаста, ал ұлдарда 17 жаста, «әлсіздерге» қарағанда, «күштілердің» пайызы басым келеді.

Байқалған ерекшеліктер жасы және жынысы әртүрлі жас спортшылар дайындығындағы педагогикалық ықпалдар құралы мен әдістерін кезеңімен өзгертіп отыру қажеттігін дәлелдейді.

Жүйке әрекеттерінің байсалдылығы да күш тәрізді жасына қарай кезеңімен өзгеріп отырады. 8 жастағы ұлдарда байсалдылық басым болып, ал 9-10 жаста тежелу жағына қарай күрт өзгерді, 11 жаста онда тежелу басымдығы байқалды.

12 – 13 жас үшін жүйке жүйесінің байсалдылығы тән, ал 14 жаста қозу әрекеті басым болады, ал 16 жаста тежелу жағына қарай ауысады.

10 жастағы қыздарда тежелу қозудан басым болады. Көптеген бозбалаларда жүйке әрекеттерінің байсалдылығы 17 жаста байқалады.

Егер балалар мен жасөспірімдерді осы қасиеттерді жан – жақтыласа, яғни «тежелуге», «байсалдылыққа», «қозуға» бөлсе, онда 8 – 11 жасқа қарай ұлдар мен қыздарда «тежелу» пайызы біршама өседі, сосын ол азаяды, ал 16 жаста оқушылардың жалпы санының 45 %-ын құрайды.

Қыздар арасында «тежелушілер» саны ұлдарға қарағанда 10 – 15 % - ға көп, ал 13, 14, 15 жаста жігіттерде және 17 жаста 50 – 55 % - ын «байсалдылар» құрайды. Қозушылар саны да оқушылардың жасы мен жынысына байланысты болады, ал жалпы көлемде 5 – 30 % - ға өзгереді. Қыздар арасында ұлдарға қарағанда «қозушылар» саны 5 – 6% - ға көп. Қыздар арасында 12, 13 және 17 жаста, ал ұлдарда 11, 14 және 15 жаста пайызы артады.

8 – 15 жастағы жүйке жүйесінің қозғалғыштығы балалар мен жасөспірімдерде өте жақсы, ал 10 – 16 жаста бұл көрсеткіштер біршама

төмендейді. 11 – 15 жаста қыздардағы жүйке жүйесінің қозғалғыштығы жақсарады, яғни дамудың жоғары деңгейі байқалады, сосын 15 – 17 жаста олар қатты төмендейді.

Жан – жақтылауда негізгі оқушылар санында «қозғалғыштық» саны басым болады. Олар қыздар арасында көп. Ұлдарда 9, 10, 13 және 16 жаста «инерттілер» санының азаюы пайызы 35 – 40 % - ды құрайды.

Жүйке жүйесінің бұл қасиетін 10 және 14 жаста оқушылардың жынысына қарамастан төмендейтін ақпаратты талдау спорттау жұмысының жылдамдығын сипаттайтын көрсеткіштерді де жатқызуға болады.

Қыздарда ұлдарға қарағанда барлық жаста ақпараттарды талдау – сараптау шапшаңдығы мен жіберген қателер санынан жақсы көрсеткіш береді, олар 10 және 12 жаста көп қате жібереді. Ақпараттарды талдау – сараптау жылдамдығының артуына қарай жіберілген қателердің пайызы да артады, демек, әрбір жас үшін және әрбір жеке тұлға үшін ақпараттың сапасының жеткілікті шекарасы болады.

Келтірілген мәліметтер балалар мен жасөспірімдердің дамушы ағзасының жүйке жүйесінің құрамдас бөліктерінің жас ерекшеліктері дамуындағы гетерохрондықтың бар болуын, олардың дамуының белсенділігінің өзгеру кезеңін дәлелдеді, ол ағзаның энергетикалық қорын алдын ала анықтап, сонымен қатар педагогикалық ықпалдар құралдары мен әдістерінің бағытын анықтайды.

### **3.7. Дене дайындығы мен оның жас ерекшеліктері бағыты. Жаттықтыру ықпалдарының негізгі құрамдас бөліктері**

Дене дайындығы бойынша сабақтарды ұйымдастыру белгілі бір уақытқа жаттықтыру ықпалдары жоспарын мұқият әзірлеуді талап етеді. Мысалы, бір сабаққа, аптаға, айға, жарты жылға, т.б. бұл жоспардың мазмұны, ең алдымен мәніне қарай жаттықтырудан кейінгі жағдайын қарастыратын жаттықтыру жүктеме шамасы тәрізді белгілерін қамтуы тиіс. Өскелең ағзаның қызметтік мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемесі денсаулықты нығайтуға, дене дайындығын артыруға көмектесіп, ал шектен тыс жүктеме бүкіл ағзаға кері әсер етеді.

Сонымен, жаттықтыру ықпалының негізгі құрамдас бөліктерінің бірі жаттықтыру жүктемесінің шамасы болып табылады, ал таңдалынып алынуы, яғни белгіленген дене қабілеттеріне және барлық таңдалған жүктемеге жалпы ықпалды ұсынатын жалпы қабілеттерді тәрбиелеуге бағытталған болуы мүмкін.

Дене жаттығуларын орындау арасындағы демалыс жаттықтыру ықпалының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Жаттықтыру жүктемесі мен демалысты кезектестіру – сабақты дене дайындығы бойынша жүргізудің басты шарттарының бірі. Алайда мұнда да өзіне тән ережелер мен заңдылықтар бар. Дене қабілеттерін таңдап тәрбиелеуде демалысқа жұмсалатын уақытты біліп, жүректің жиырылу жиілігі көрсеткіші бойынша анықталады және демалыс ағзаны және олардың жүйелерін қалпына келтіру үшін қажет.



Жаттықтыру сабақтары жалпы дене дайындығына бағытталып кешенді өткізіледі. Сосын арнайы дайындыққа уақыт беріледі, онда барлық құралдар мен әдістер таңдаулы сипатта болады. Бұл жағдайда дене қабілеттеріне тәрбиелеуді бір жаттықтыру сабағы бойында және барлық көпжылдық жұмыс бойынша бірізділігі мен кезеңдестіруді сақтау қажет.

Осы құрамдас бөліктердің барлығы дене дайындығы әдістерінің негізін құрап, балалар мен жасөспірімдердің дамуының жас ерекшеліктері заңдылықтарына келуі тиіс.

Бірлікте және өзара байланыста болып, олар балалар мен жасөспірімдердің және жастардың дене дайындығы жүйесінің негізін анықтайды.

**Дене жүктемесі шамасы.** Сабақ барысында көлемді арттыру арқылы немесе абсолюттік және қатыстық қарқындылықты арттыру жолымен шектік жүктемелерге жетуі мүмкін. Сол арқылы шешілуі тиіс бірінші мәселе – бұл жаттықтыру жүктемелерінің ұзақтығы мен дене жаттығуларының орындалу ұзақтығы.

Бір кездері жастардың дене және спорттық дайындығы ілімінде жақсы денсаулық пен жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін жаттықтыру жүктемелерін көбейту арқылы жетуге болады деген пікір қалыптасты. Ауыр атлетикадан, жүзуден, гимнастика мен велосипед спортында сабақтар саны артып, жүктеме көлемі көбейді. Алайда, бұл күткен нәтижелерді көрсетпеді. Мүмкіндігінше, екінші шама яғни мәні жағынан оттегі қажеттілігін арттыратын қарқындылық ұмыт қалды. Аэробтық мүмкіндіктерді дамытудағы бірқалыпты ұзақ жұмыс қарқыны емес, қысқа уақыттық қайталулар түрін де орындалған, шағын демалыс аралықтарына бөлінген анаэробтық, жұмыстар тиімді ықпал ететін ілім мен іс – тәжірибеде анықталады.

Егер дене дайындығы ілімі мен іс-тәжірибесін талдауға келетін болсақ, көптеген дене қабілеттерін тәрбиелеу жаттығуларды шектік, үлкен қарқынмен орындауды талап ететініне көз жеткіземіз. Бірақ мұнда жаттықтыру жүктемесі көлемі шағын. Біз қандай дене қабілетін тәрбиелейтінімізге байланысты.

Мысалы, шапшаңдық пен оның барлық пайда болу түрлерін тәрбиелеуде өте жоғары жылдамдықпен орындалатын жаттығулар пайдаланылады.

Жылдамдық жаттығулары шектік қуат жұмыстарына жатады, олардың, ұзақтығы дәрежелі спортшыларда 20 – 22с, ал төмен дайындалғандарда бұл уақыт бұдан да аз болады. Жас спортшылардағы шапшаңдықты тәрбиелеу 5 – 6с. Қысқа мерзімдік жүктемелерде тиімді жүргізіледі. Жүктемелер сияқты демалыс үзілістері де тұрақты емес, ағзаның біркелкі, қайталану жұмыстарына бейімделуіне байланысты шапшаңдықты дамыту деңгейін тұрақтандырмас үшін өзгертіп отыру қажет.

Күшті тәрбиелеуге бағытталған жаттығулар шамамен 20 – 60 % шектік күшпен аз және орташа серпінмен тез, орташа және бірқалыпты ырғақта орындалуы мүмкін. Жаттығулар көптүрлі болып, бұлшық ет топтары жұмыс істеуі тиіс.

Балалар мен жасөспірімдердегі күшті тәрбиелеудің негізгі әдісі – қайталау, оның негізгі құралдары сыртқы қарсылықпен және серпіліп орындалатын жаттығулар, олар мынаған тең: 8 – 9 жастағы балалар үшін -

өзіндік дене салмағының,  $\frac{1}{2}$  -і, 12 – 13 жас үшін  $\frac{2}{3}$  – і, 14, 15 жас үшін –  $\frac{3}{4}$  - і. Тек 15-16 жастан кейін ғана жасөспірімдер өзіндік салмағына тең серпілуді пайдаланады.

Төзімділікті тәрбиелеуде түрлі қарқынмен 200 – 300м – ден 3000 м қашықтықтағы жаттығулар қолданылады. Қолайлы жас ерекшеліктері кезеңіндегі қысқа демалыс аралықтары бар шектік қарқында орындалатын жаттығулар басым болуы мүмкін.

Ептілік пен үйлесімділікке арналған жаттығулар ағза шаршамай тұрып, мынадай бірізділікте алғашқылардың бірі болып орындалады. Қимыл қызметінің алғашқы дамуы, қызмет даму барысында күш алып, шарықтау шегіне жетеді, ептіліктің даму ырғағы өте жоғары болғанда шарықтау шегі болады.

Иілгіштікті тәрбиелеудегі жаттығуларды орындау ұзақтығы қандай буындарға күш түсетініне байланысты болады. Сонымен, иілгіштік қайталауды былай мөлшерлеуде жасөспірімдік кезеңде тиімді дамиды. Иық буыны 25 – 30 – 40; сан-жамбас буыны 25-35-45; омыртқа буыны 30-40-50. қарқындылық өлшемі қимыл құлашы болады.

Дене жаттығуларының орындалу қарқындылығы жаттықтыру жүктемесінің бағытына байланысты болады және ЖЖЖ бойынша бағаланады.

Дене дайындығы мектеп жасына дейін жүргізілетіні белгілі, қозғалыс ойындары оның құралы болып табылады. Бағыты бойынша қозғалыс ойындарын жан-жақтлау мақсатына қарай жапон профессоры Кацубэ 3 – 5 жастағы балалар үшін ЖЖЖ көрсеткіштері бойынша қарқындылықтың төмендегіше классификациясын ұсынды (соққы мин<sup>-1</sup>).

Жоғары – 160 тан аса,

Орташа – 159-130 шамасында.

Кіші – 129 дан аз.

Әрине, ЖЖЖ (соққы мин<sup>-1</sup>) көрсеткіштері бойынша жүктеме көлемі реттеліп, бақыланатын жас спортшылардың дене дайындығы бойынша жаттықтыру сабақтары оқушылардан ЖЖЖ бойынша жүктемеге ағзаның жауап беруін дербес анықтау дағдысын талап етеді.

**Жүктеме мен демалысты кезектестіру.** Жаттығуды орындау арасындағы демалыстың аралық ұзақтығы жаттықтыру ықпалдарының маңызды құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады. Демалыстың ұзақтығы мен сипаты дене қабілетін таңдап дамытуды анықтайды.

Қазіргі кезде жылдамдық – күш және жылдамдық қабілеттерін, төзімділікті, иілгіштікті, ептілікті дамытудағы дене жаттығулары арасындағы демалыстық аралықтарын дәл анықтауға мүмкіндік беретін мәліметтер бар. Бұл мәліметтер жасы мен жынысына қарамастан жалпы мәліметтер береді.

Осыған байланысты түрлі жастағы және жынысы әр түрлі балалар мен жасөспірімдердің шектік қарқындылықтағы жүктемеден кейінгі ЖЖЖ – ін қалпына келтіру өзгерісін зерттеу бойынша зерттеулер жүргізілді. Алынған мәліметтер қыздар мен ұлдарда ЖЖЖ (соққы мин<sup>-1</sup>) көрсеткіштерін алғашқы минутта қалпына келтіруді орташа қарқындылық аймағында белгіленетінін, ал екінші минутта кіші қарқындылық аймағына жететінін көрсетті.

ЖЖЖ қалпына келтіруде жас және жыныстық айырмашылықтар өте айқын байқалатынын айта кеткен жөн. Әдетте, қыздардың ЖЖЖ қалпына келтірудің түрлі минуттарын да ұлдар мен жасөспірімдерге қарағанда шамасы үлкен болады.

Сонымен арнайы әдебиеттерде келтірілген жалпылау ұсыныстары мен алынған мәліметтер түрлі бағыттағы дене жаттығуларын орындау аралығындағы демалысты анықтауға мүмкіндік береді.

Демек, жоғары қарқындағы жылдамдық пен жылдамдық – күш ерекшеліктерін және ептілікті дамытуда үлкен демалыс аралығы 150-180с, ал төзімділік пен иілгіштікті дамытуға – қысқартылған 60-90с аралығы қолданылады.

Жоғары қарқындағы жүктемелерге қолданылатын үлкен аралықтар тек ептілікті тәрбиелеуде ғана сақталады. (150-180с.), жылдамдық – күш қабілеттерін тәрбиелеуде қысқарған аралықтар, ал төзімділік пен иілгіштікті тәрбиелеуде 30-60с-қа тең кіші аралықтар пайдаланылады.

Орта қарқындылықты жаттығуларды орындауда аз демалыс аралықтары, ал төзімділікті, иілгіштік пен ептілікті тәрбиелеуде – қысқарған аралықтарды талап етеді.

Дене жаттығуларын орындау қарқынына қарай үш түрлі демалыс аралығы ұсынылады.

- үлкен, ол жұмыс қабілетін қалпына келтіретін дене жаттықтыруларын кезекті қайталауға мүмкіндік береді.
- қысқарған, келесі жаттығуларды орындау бастапқы деңгейге сай келсе онда жұмыс қабілеті әлі қалпына келтірілмеген;
- кіші дене жаттығуларын орындауды жұмыс қабілеті біршама төмендеген жағдайда жүргізілгенде.

Демалыс аралықтарын бағалау өлшемдері біздің зерттеулеріміз бен түрлі аймақтарда орындалған зерттеулерде алынған жас спортшылардың ЖЖЖ-ін қалпына келтірудің аталған өзгерістері болуы мүмкін.

Сабақ барысында белсенді немесе пассивті демалыс қолданылады, ол жаттығуларды орындау қарқыны мен ұзақтығына байланысты. Әрине, демалыстың кіші аралықтары пассив қимылдармен, ал үлкен аралықтары – белсенді сипаттағы жаттығулармен ауысады.

**Кешенділік пен бірізділік.** Қорытылған жан-жақты мәліметтер мен жүргізілген іс-тәжірибелер жаттықтыру ықпалдарының құрамдас бөліктерін де, олардың жас спортшыларды денелік дайындау барысындағы дене қабілетіне тәрбиелеудің кешенділігі мен бірізділігін де анықтайды.

3 – 6 жастағы мектепке дейінгі кезең барлық дене қабілеттерін тәрбиелеу үшін қолайлы кезең болып саналады. Егер осы жаста қамтылмай қалған қабілет болса онда болашақта дене қабілеттері тәрбиеге келмейді немесе тәрбиеге көнуі қиын болады.

Жалпы дене дайындығы үшін тән кешенді дене қабілетін тәрбиелеу оқушылардың денсаулығына, жұмыс қабілетіне, ақыл-ой дамуына дұрыс ықпал етеді. Дене қабілеті жақсы дамыған оқушылар қимыл әдістерін тез меңгереді.

Әрине олардың спорттағы табысы, бірінші кезекте өзіндік дене қабілетіне және олардың қалай дамығанына байланысты болады.

Дене қабілеттерін кешенді тәрбиелеу барысында сабақтарда төзімділікті, шапшаңдықты, иілгіштікті, ептілік пен күшті дамытуға бағытталған жаттығулар пайдаланылады. Бірақ, бұл таңдаулы бағыттағы жаттығулар тең болып, кез-келген бірізділікте жүргізіле береді дегенді білдірмейді. Жүктеменің таңдаулы көлемі қандай қабілеттің белсенді дамығанына қарай анықталады, ал жаттығуды орындау бірізділігі ағзаның физиологиялық заңдылықтарына байланысты болады. Мысалы, төзімділікке арналған жаттығулардан кейін қимыл әдістері нашар меңгеріледі, ал күшті тәрбиелеуден соң жылдамдық қабілеті нашар дамиды. Бұл табиғи жайт. Күш пен төзімділікке арналған жаттығуларды ұзақ орындауға байланысты шаршаған соң, әрине, келесі жаттығуларды бақылауы қиындап, үйлесімділік және кеңістік бағдары бұзылып, соның нәтижесінде қимыл әдістері нашар орындалады.

Сабақты иілгіштік және ептілік (қимыл әдісі) шапшаңдық, күш, төзімділік тәрізді дене қабілеттерін тәрбиелеу бірізділігін сақтап жалпыға ортақ сызба бойынша құруға болады.

Балалар мен жасөспірімдердің түрлі жас кезеңдеріндегі дене қабілеттерін таңдаулы тәрбиелеу бірізділігін анықтауда сәл өзгеше амал қолданылады.

Мұндағы дене қабілеттерін табиғи дамытудың белсенділігі мен ырғағын сипаттайтын көрсеткіштер дене қабілетін тәрбиелеу бірізділігін таңдау үшін негіз болады. Өте белсенді кезеңдері (сенситивтік) дене қабілетіне жаттықтыру үшін сезімтал және оларды тәрбиелеуде тиімді болып табылады. Дене қабілетін дамытудағы кезеңдік пен гетерохрондық олардың жасына қарай тәрбиелеу бірізділігін де бейнелейді.

Мысалы, төменгі сынып оқушыларындағы дамудың жоғары ырғағы жылдамдық-күш қабілеттерін сипаттайтын көрсеткіштерде байқалады. Демек, үш жыл ішінде бұл қабілет ұлдарға 44 % - ға, ал қыздарда 34 %- ға артады.

Осыны жас ерекшеліктері тұрғысынан қарағанда ұлдардағы 8 – 9 жастағы ырғақ 22 % - ды, 9 – 10 жаста 4 % -ды, 10-11 жаста – 18 % - ды, ал қыздарда 11,5 және 18 %- ды құрайды.

Сонымен, төменгі сыныптардағы жылдамдық-күш жаттығулары басты орындарда тұрады. Орта және жоғарғы мектеп жасында басқа дене сапаларын тәрбиелеуде өзгеше кезеңдестіру қолданылады. Балалар мен жасөспірімдердің көпжылдық спорттық дайындық сатыларын таңдауы тәрбиелеудің барлық ағымын дәл анықтап, жоспарлауға мүмкіндік беретін көптеген ғылыми мәліметтер де осыны анықтайды.

### **3.8. Дене қабілеттерін тәрбиелеу құралдары мен әдістері**

Күш пен жылдамдық – күш қабілеттері жас спортшылардың дайындығындағы күш қабілетін тәрбиелеуді мынадай жаттығулар қолдану ұсынылады. Анық шаршағанға дейін қайталап салмақ көтеру; шектік салмақты көтеру; шектік салмақты жоғары жылдамдықпен көтеру.

Соған сәйкес үш әдіс бар: қайталау, күш, шектік күш және өзгерістік күші. Олардың әрқайсысын жас спортшылардың дене тәрбиесі іс-тәжірибесінде қолданудың өзіндік ерекшеліктері бар.

Алғашқы дайындық сатыларында күш жаттығулары шектеліп қолданылады. Бұл жастағы балалар гимнастикалық жабдықтарда секіру, акробатикалық түрдегі құралдарды, өзгерісті жаттығуларды пайдаланып, жылдамдық – күш жүктемелерін жақсы атқарады.

Одан кейінгі жасөспірімдік кезеңде жылдамдық – күш пен күш қабілеттерін тәрбиелеу үшін өте қолайлы алғышарттар құрылады. Оқу – жаттықтыру барысында аз тартылумен өзгермелі күш жаттығулары, арқанға өрмелеу, жүк тасымалдау, ядро лақтыру қолданылады. 15-16 жаста күш төзімділігі белсенді қалыптасып, тартылу жаттығулары артады, арқанға жылдам өрмелеу, күрес элементтері, тренажерлар кең қолданылады. Осы жастағы қыздарда күш жаттығулары қатыстық бұлшық ет күшінің азаюына байланысты шектеледі.

Күшті дамытуға көмектесетін құралдарды таңдау бұлшық еттің үйлесімді дамуын және бұлшық ет салмағының жасына қарай сәйкес дамуын қарастыруы тиіс.

Жасөспірімдердегі күш қабілетін түрлі заттарды қолданып жаттығу арқылы дамытуға болатынын іс-тәжірибе көрсетті.

Алғашқы спорттық дайындық сатысында күшті тәрбиелеу үшін өзгермелі сипаттағы жылдамдық – күш жаттығуларын пайдаланған дұрыс. Одан кейін күш, қабілеттерін тәрбиелеп, ол үшін қарқыны аз жүктеме көмегін пайдаланған дұрыс.

Алдыңғы қатарлы іс-тәжірибе күш қабілетін (бұлшық ет күшін) жасөспірімдік жаста дамытқан дұрыс деп есептейді. Балалар мен жасөспірімдердің жас ерекшеліктерін, ағза өзгерістерін ескеріп, күшті дамыту ісінде қайталау күшін және өзгермелі күшті, яғни осы екі әдісті пайдалану қажет. Бұл үшін жоғары қарсылықты жаттығулар, түрлі заттар (гантельдер, штанга, т.б.), әріптесінің қарсылығы, қоршаған орта қарсылығы, сондай - ақ өзіндік дене салмағына тең тартылу жаттығуларын пайдаланады. Орташа және шағын тартылуы бар күш жаттығулары қайта топтамалары ретінде орындалады. Үлкен күш түсіруді, әсіресе, тынысты ұстап тұруды талап ететін жаттығуларды орындауға кеңес берілмейді. Жаттығуларды олардың орындалуы тыныс алу ырғағымен үйлесетіндей етіп таңдау қажет.

Күшті тәрбиелеу құралы аяқ-қол бұлшық еттерінің, иық белдеуінің негізгі бұлшық ет топтарын дамытуы тиіс. Барлық бұлшық ет топтарын кешенді дамытауды қамтамасыз ететін сабақты ұйымдастыру түрін қолдану арқылы күш қабілеттерін тәрбиелеуде жетістікке жетуге болады.

**Жылдамдық қабілеттері.** Шапшаңдықты тәрбиелеудің негізгі әдістемесі қысқа уақыт аралығында үлкен қарқынмен орындалатын жаттығулар болып табылады. Зерттеу көрсеткеніндей шапшаңдық төменгі сыныпта және жасөспірімдік кезеңде жақсы дамиды. Бұл кезеңде қимыл жиілігін арттыруға бағытталған құралдарды көптеп пайдалану арқылы шапшаңдықты тәрбиелеген дұрыс. 12 – 15 жаста негізінен жылдамдық – күш жаттығуларын пайдаланып,

жылдамдық қабілетін арттыруға болады, жылдамдық жаттығуларын орындауды аз көлемде, сабақтан келесі сабаққа жылдамдық қабілеті артып, қимыл саны уақыт бірлігіне қарай артуын қадағалау қажет. Мұндағы жаттығулар біркелкі болмауы тиіс. Олардың міндеті – түрлі бұлшық ет топтарын кең қамтып, орталық жүйке жүйесінің реттеуші әрекетін жетілдіріп, оқушылардың үйлесімділік қабілетін арттыру болып табылады.

Шапшандықты тәрбиелеу әдістемесін жасауда орындалған жылдамдық жаттығулары арасындағы демалыс аралықтарын анықтауға бағытталған зерттеу үлкен қызығушылық тудырады. Балалар мен жасөспірімдер сабақтарында жылдамдықты тәрбиелеу үшін жаттығуды қайталап орындауда 1 – 2 мин шамасында қысқа демалыс аралықтары дұрыс, оларды пайдалану сабақты қызықты өткізуге мүмкіндік береді. Алайда демалыс аралықтары тұрақты болмауы тиіс. Оларды шапшандықпен жылдамдыққа төзімділіктің қайталау жұмыстарында жиі кездесетін, ағзаның біркелкі жұмысқа бейімделуіне байланысты тұрақтану деңгейін болдырмас үшін өзгертіп отыру қажет.

Шапшандыққа арналған жаттығулар алдында 15 – 20 мин. шамасында ширату өткізген дұрыс. Шапшаң қимылдарды орындау үшін тірек қимыл аппаратын дайындауға ерекше көңіл бөлінеді.

Шапшандықты тәрбиелеуге арналған жаттығулар сабақтың негізгі бөлімінде, сосын бұлшық ет күші мен төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар орындалады. Шапшандықты тиімді дамыту сабақтарға қозғалыс және спорт ойындарын ендірген жағдайда ғана мүмкін болады.

Шапшандықты дамыту барысында мынадай әдістемелік ережелерді ұстану қажет.

- жаттығулар әдісі жағынан күрделі болмауы тиіс.
- Оқушылар жаттығуларды жақсы меңгеруі тиіс.
- жаттығу ұзақтығы соңында шаршағаннан жылдамдықты орындауы төмендемейтіндей болуы тиіс.
- балалар мен жасөспірімдерге арналған жылдамдық жаттығуларының ұзақтығы 10-12 м-тан аспауы тиіс.
- келесі жаттығулар жоғары қалпына келтіру кезеңінде орындалады.
- жылдамдық жаттығуларын қайталап орындау барысында белсенді демалысты пайдалану керек (1-2 мин).
- жылдамдық жаттығулары сабақтарда алғашқылардың бірі болып орындалады.

Шапшандықты тәрбиелеуде жүгіру сипатындағы жылдамдық жаттығуларымен қатар спорттың басқа түрлерінен алынған жаттығулар да пайдаланылады.

Төзімділік ағза сабақ барысында шаршауға жеткенше тәрбиеленеді.

Тұрыстық және өзгерістік төзімділікті де төменгі сынып оқушыларында дамытуға болады, ол біршама дәрежеде олардың жұмыс қабілетін арттыруға көмектеседі. Бұл осы ұғымның, яғни төзімділік ағзаның шаршаумен күресу қабілеті деген анықтамасына дәлел болады.

Төменгі сынып жасындағы балалардың төзімділікті дамыту деңгейі жоғары емес. Алайда 40 жасқа қарай оларда жылдамдық жұмыстарын бірнеше дүркін орындау (қысқа қашықтыққа қайталап жүгіру). Сондай – ақ ұзақ уақыт

бойы аз қарқында жүгіру (баяу жүгіру) қабілеті артады. Демек, баяу жүгіруді төменгі сынып жасынан бастап-ақ төзімділікті дамыту үшін қолдануға болады.

Бірінші сабақтардан бастап-ақ жалпы төзімділікті дамытуға үлкен көңіл бөлген дұрыс. Мұнда тең ырғақта ұзақ асықпай жүгіруді пайдалану ұсынылады.

10 жастан асқан соң қашықтық үнемі қысқарып соған сәйкес жылдамдық артады. Онда ЖЖЖ оқушыларда  $170 - 185 \text{ соқ.мин}^{-1}$  шамасында сақталады. Демалыс үшін  $45 - 90 \text{ с.}$  беріледі.

Аз қарқынды жаттығуларды орындау ұзақтығын бірте-бірте арттыру барысында 11-12 жастағы жүгіру дайындығының көлемін аптасына 14 км-ге дейін жеткізуге немесе одан арттыруға болады. Мұндағы жүгіру мен жүру, шаңғымен 1-1,5 км арақашықтықта жүру жалпы төзімділікті дамыту үшін жақсы құрал болады.

8-10 жаста шектік қарқынмен жүгіруді немесе сол бағыттағы қозғалыс ойындарын пайдаланып, өзгермелі төзімділікті дамытуға әсер етуге болады.

Тұрыстық төзімділікті біршама күш түсірумен және тұрыс элементтерімен байланысты қарсыласуға қарсы жаттығулар көмегімен жақсы тәрбиелеуге болады. Мұнда демалыс ретінде өзгермелі жаттығулар мен босаңсыту жаттығулары ұсынылады. Баяу, әсіресе, жергілікті жерде қайталау және біркелкі әдісті қолданып жүгіру жалпы төзімділікті тәрбиелеудің керемет құрамы саналады.

Төзімділікті төменгі сынып жасынан бастап,  $8 - 30 \text{ мин}$  барысында баяу жүгіруді, регби мен футболды пайдаланып, тәрбиелеу қажет. ( $30-60 \text{ мин}$ ).

Төзімділікті тәрбиелеудегі көлем мен қарқынды ЖЖЖ көрсеткіштерінің шамасы  $190 \text{ соқ.мин}^{-1}$  - ден аспайтындай етіп, демалыс аралықтарын реттеу қажет. Қысқа қашықтықтарда жүгірудегі демалыс аралығының ұзақтығы ( $30 - 80 \text{ мин}$ ) 1 – ден 1,5 минутқа дейін болуы мүмкін. 150-250м жүгіріп өткенде аралық сәл артады ( $3-4 \text{ минутқа}$  дейін).

Төзімділікті дамыту құралдарының бірізділігімен үйлесімділігіне келетін болсақ, онда жаттықтыру ықпалдарының түрлі құралдары топтамасын пайдалану тиімді болады. Төзімділікті тәрбиелеуге біркелкі қайталау және өзгермелі әдістер пайдаланылады.

Біркелкі әдісте жеке дене дайындығына қарай жүктеме беріп, оларды уақытқа қарай тең бөлу мүмкіндігі бар. Бұл әдістегі жаттықтырулар бір ырғақта өзгеріссіз және жылдамдықты үдетпей орындалады, ол жалпы төзімділікті дамытуға көмектеседі.

Қайталау әдісі жеткілікті демалыс аралықтарында жаттығуларды қайталау санын өзгертіп, жүктемені реттеу мүмкіндігін береді.

Өзгерістік әдісте жаттығу өзгермелі ырғақта орындалуы қарастырылады. Төзімділік жаттығуларын орындау аралығындағы демалыс аралығына келсек, онда олар қашықтық ұзақтығына байланысты болып,  $1 - 1,5 - \text{тен}, 3 - 4 \text{ минутқа}$  дейінгі аралықты құрады. Мұндағы ЖЖЖ дене дайындығына қарай  $140 - \text{тан } 180 \text{ соқ.мин}^{-1}$  - ді құрайды.

Төзімділікті дамытудағы жаттығуды орындау қарқындылығы  $75-85 \%$  шектік деңгейде болуы тиіс. Демалыс аралықтары әдетте, аз қарқынды жұмыспен толықтырылады.

Иілгіштік басқа да дене қабілеттерімен байланысып, олардың даму деңгейіне әсер етеді.

Жүргізілген зерттеулер иілгіштікті тандаулы тәрбиелеуде төмендегі жаттығулардың тиімділігі туралы сөз етеді.

- омыртқа жотасы түрлі бастапқы қалыптан әріптесінің көмегімен немесе жеке орындалатын иілулер;
- сан-жамбас буыны алдына қарай және көлденең бағытта аяқты сермеу, жартылай құлау, қолмен тербеліп, тіреліп, шпагат (шатқа отыру) жасау, гимнастикалық қабырға жаттығулары;
- иық белдеуі буындары түрлі жазықтықта қолды жұлқа қимылдату, қолды айналдыру, таяқпен жаттығу, гимнастикалық қабырғада жаттығу.

Иілгіштікті дамытуда өзгермелі және тұрыстық жаттығулар пайдаланылады.

Бұлшық еттің жұмыс тәртібі бойынша ерекшеленетін жаттығулардың екі тобы ұсынылады: бірінші топ созылу босаңсытумен немесе жиырылумен жалғасады; екінші топ – бұлшық еттің қарсы жатқан жақтарының ауысуы болмайды. Сонымен, өзгермелі және тұрыстық жаттығулар белсенді және баяу иілгіштіктің артуына түрліше әсер етеді. Аралас жаттығулар (өзгермелі - тұрыстық) жетекшілікті дәрежеде белсенді және баяу қозғалғыштықты арттырады. Демек, иілгіштікті дамыту үшін өзгермелі – тұрыстық тәртіпті пайдалануға болады.

Ұлдарға арналған дене жүктемелерін жас ерекшеліктеріне қарай мөлшерлеу мынаған тең: омыртқа жотасы үшін – 45 – 60 рет қайталау. Сан жамбас буыны үшін – 30 – 35 рет әр аяқта қайталау; иық белдеуі үшін әрбір қолға 25 – 35 рет қайталау.

Мұндағы жаттығулар құлаш жиілігін біртіндеп, 3-5 ырғақты қайталау топтамаларымен орындалады. Ауру сипаты пайда болғанда орындау тоқтатылады. Әрбір 10 күн сайын қайталау саны көбейеді.

Қыздарға арналған иілгіштік жаттығуларын мөлшерлеудің ұлдарға арнап мөлшерлеуден біршама айырмашылығы бар.

Иілгіштікті тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктерін былай келтіруге болады.

- 1) Иілгіштікті тәрбиелеу үшін қимыл құлашын арттыру жаттығулары қолданылады. Олар белсенді және баяу тәрізді екі топқа бөлінеді. Екінші топқа өзін-өзі құшақтау, әріптесі көмегімен немесе серпілумен орындалатын жаттығулар жатады.
- 2) Иілгіштікті дамытуда өзгермелі және тұрыстық жаттығуларды пайдаланған дұрыс. Жеке дене бөліктерін тіркеу 20-30 с шамасында жүргізіледі.
- 3) Иілгіштікке арналған жаттығулар күн сайын, күніне бір немесе екі рет орындалып тұрса жақсы нәтиже береді. Ең қолайлы уақыт 10 – 11 және 15 – 16 сағ.
- 4) Қажет болған жағдайда иілгіштікті сыртқы ықпалдармен ұлғайту үшін сабақтар жылы ғимаратта жүргізіледі немесе қарқынды ширату қолданылады. Әдетте, иілгіштікке арналған жаттығулар сабақтың бірінші жартысындағы жалпы дамыту жаттығуларын орындағанда немесе сабақ соңындағы негізгі



жаттығуларды орындағанда жүргізіледі, бірақ міндетті түрде негізгі дене қабілеттерінің даму жаттығулары алдында орындалады.

- 5) Ұлдар үшін түрлі буындар қозғалғыштығын дамытудағы қайталау саны 30-60 рет, ал қыздар үшін 15-55 рет қайталауды құрайды.
- 6) Иілгіштік жаттығулары әрбірінде 3 – 5 қайталауы бар топтамалармен орындалады. Ол топтамалар арасындағы аралықтар босаңсыту жаттығуларымен толықтырылады.
- 7) Иілгіштікті тәрбиелеуге арналған жаттығулар кешеніне затпен, затсыз, әріптесі көмегімен, жеке, т.б. орындалатын жаттығуларды ендіруге болады.

Ептілік көптеген және әртүрлі қимыл іскерлігі мен дағдысын меңгеру барысында тәрбиеленеді. Ептілік қимыл дағдыларын меңгеру шапшаңдығын анықтайтындықтан, ептілікке машықтану дегеніміз машықты жаттықтыру болып табылады, яғни адамда ептілік жоғары болған сайын ондағы дене жаттығулары әдістерінің де нәтижесі жақсаратынын білдіреді. Демек, ептілікті тәрбиелеуде қимылды оқытуда қолданылатын әдістер пайдаланылады.

Қимыл дағдылары мен ептіліктің өзара қарым – қатынасын қарастыра отырып, аталған қабілеттердің басқа дене қабілеттерімен өзара байланысы туралы айту керек. Мұндағы бұлшықет күші, жылдамдық қабілеттері, иілгіштікке тән жол ашатынын ескеру қажет. Бір жағынан ептілік басқа дене қабілеттерінің даму деңгейіне байланысты болса, екінші жағынан оларды тиімді қолдану мүмкіндігін анықтайды.

Қозғалыс және спорт ойындары, гимнастика, акробатика, жеңіл атлетикалық секіру мен лақтыру ептілікті тәрбиелеуде тиімді құрал болып саналады. Иілгіштікті тәрбиелеуге бағытталған жаттығуларды орындауда төмендегі әдістемелік амалдар пайдаланылады. Қалыптан тыс бастапқы қалыпты қолдану, жаттығуды ойша көріп орындау, қимыл жылдамдығын немесе ырғағын өзгерту, жаттығу орындалатын кеңістік шекарасын өзгерту жаттығуда орындау әдістерін ауыстыру, топтық және жұптық жаттығуларда оқушылардың қарсы әрекеттерін өзгерту.

Демалыс аралықтары толық қалпына келу үшін жеткілікті болуы тиіс. Келесі жаттығуларды алдыңғы жүктемелерден толық арылып барып, орындау ұсынылады.

Иілгіштікті дамытуда көптеген жаңа қимыл дағдылары мен олардың құрамдас бөліктерін меңгеру негізгі міндет болып табылады. Егер жаттығуда жаңалық болмаса, онда ептілік дамымайды.

Ептілікті тәрбиелеуге бағытталған жаттығуларды жаттықтыру сабағының негізгі бөлімінің басында жүргізіп, оны әрбір сабаққа ендірген дұрыс.

Дене дайындығы барысында жас спортшының дене қабілетін тәрбиелеу туралы мәліметтерді қорыта келе, мұғалімнің педагогикалық қызметі бұл ең алдымен шығармашылық жұмыс екенін дамушы ағзаның өсу заңдылықтарын білу құрайды. Оқытушы шығармашылығы өскелең ағзаның даму заңдылықтарымен байланысты қолданылып, жаттықтыру ісінің әсерін анықтайтын педагогикалық ықпалдар құралдары мен әдістерін білуге байланысты болады.



## IV – БӨЛІМ.

### 4.1. Жаттықтыру жүктемелерін жас ерекшелігіне қарай кезеңге бөлу

Көп жылдық спорттық дайындық барысында таңдаулы бағыттағы жүктеме қолданылады, ол күштің, шапшаңдық пен төзімділіктің, ептілік пен иілгіштіктің көрсеткіштерін арттыруға көмектеседі.

Балалар мен жасөспірімдер дамуының жас ерекшеліктерінің барлық сатыларындағы жаттықтыру жүктемесінің шамасы таңдау дене қабілеттерінің жас ерекшеліктерінің даму заңдылықтарымен анықталады. Белгілі бір жастағы қандай – да бір қабілеттің дамуының жоғары деңгейі мен ырғағы оған ықпал ету құралдарының артуына негіз болып табылады. Бұндай амалдың тиімділігінің жоғары деңгейі іс-тәжірибеде дәлелденді. Әрине, іріктелген және жалпы жаттықтыру жүктемелері ағзаның қуат шығынымен байланысты болады.

Өскелең ағзаның жас ерекшеліктері дамуында оның қуаты артып, тіпті шектен асатын кезеңдері де болады. Қуат ішкі қажеттіліктерге жұмсалатын (өсуі, жаңа жүйе қалыптасуы, т.б.) кезеңдер де болады. Бұл кезеңдер балалар мен жасөспірімдер дене дайындығындағы жалпы жаттықтыру жүктемесінің көлемін жоспарлау негізі болады.

Сонымен, нақты педагогикалық жаттықтыру ықпалдарының барлық стратегиясы балалар мен жасөспірімдер дамуы мен өсуінің биологиялық заңдылықтарын білуге сүйенеді. Осы факторлардың бірлігі мен өзара әрекеті арқылы ғана өскелең ұрпақтың спорттық дайындығы мен олардың денсаулығы мен жұмыс қабілетін нығайтуда табысқа жетуге болады.

Жаттықтыру жүктемелерінің жалпы көлемін жасына қарай кезеңге бөлу негіздері.

Жаттықтыру ықпалдарының құрамдас бөліктерінің бірі жаттықтыру жүктемесінің көлемі болып табылады, оның мазмұнына дене жаттығуларын орындау көлемі мен қарқыны кіреді.

Жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемінің қорытынды көрсеткіші ағзаның оны орындауда жұмсалған қуат шығыны болады.

Өсу – бұл ең алдымен ағзаның белсенді бөлігінің салмағының артуы, онда еркін қуат саны артады. Бұл анықтаманы И.Аршавский де толықтырады. Ол өсуді қызметтік белсенділікті бейнелейтін шектен тыс анаболизмді яғни катаболизмді құру процесі ретінде қарастырады, онда ішкі және сыртқы қуат саны артады. Осы бой өсу анықтамасына сәйкес «қаңқа бұлшық еттерінің ережесі» қалыптасқан. Оның мәні тірі жүйенің қимыл белсенділігі оны көрсететін себептеріне қарамастан қызметтік шектен тыс анаболизм факторы бола алатынынан көрінеді. Бұл өсудің тірі жүйесінің белсенділігінің табиғи себептері мен оның элементтері болып табылады деп есептеуге мүмкіндік береді. Белсенділік жүйені бастапқы жағдайға оралтып қана қоймай, оны шектен асыра қалпына келтіреді.

Жас ерекшеліктерін дамытудың белгілі бір сатыларында біз балалар мен жасөспірімдердің қимыл белсенділігінде көрінетін шектен тыс қуатты байқаймыз. Егер ағзада шектен тыс қуат туындаған кезең болса, онда қуат жетіспейтін кезеңдердің болатынын байқауға болады. Ал кез-келген жүктеме ең алдымен қуат шығыны болып табылатындықтан оның көлемі ағзаның жас ерекшеліктері мүмкіндіктеріне қатаң сәйкес келуі тиіс.

Бұдан мынадай қорытынды шығады. Ағзаның қуат мүмкіндігіне жаттықтыру жүктемесінің сәйкес келуі жаттықтыру ықпалдары көлемін таңдаудың негізгі принципі болып табылады. Бұл көлем кезеңіне сай өзгеріп отырады: қуат тасығанда артып, сол арқылы қуат әлеуетін құруға көмектеседі, ал өскелең ағзаның қуат әлеуеті төмендесе жүктеме көлемі де төмендейді.

Ағзаның дамуы мен өсу кезеңдері бүтін жүйе ретінде оның құрамдас бөліктерінің даму сипатында да байқалады. Осы мәселені зерттегенде ең алдымен негізгі ережелерінің бірі жүйегенезі тұжырымдамасы болып табылатын қызметтік жүйе ілімінің мазмұнына назар салу қажет. Осы тұжырымдамаға сәйкес жүйегенезі – бұл ағзаның соның ішінде адамның жеке дамуының жекелеген құрамдас бөліктері мен қызметтік жүйесінің бірізді және іріктеліп жетілуін бейнелейтін заңдылық.

Жас ерекшеліктері дамуын аталған тұжырымдама тарапынан қарастыра отырып, сенімді түрде әрбір жас кезеңінде, әрбір жаста гетерохрондылық байқалатыны туралы тұжырым жасауға болады. Ағза өсу қуатын өзі реттеп, сол арқылы белгілі бір қабілеттің белгілі бір онтогенез кезеңінде дамуына күш береді. Гетерохрондылық дене қабілетімен қатар ағзаның басқа да жүйелерінің дамуында байқалады.

Мысалы, бірінші жыл қатарынан дененің жеке ұзындығын зерттегенде осы белгілердің қай кезеңдерде белсенді дамуда қай кезеңде тұрақты түрде болатынын, дәл анықтауға болады. Қыздарда бойдың тез өсуі 11 жастан соң, ал ұлдарда 11, 14 және 17 жаста байқалады. Ұлдардағы дене салмағы жыл сайын белсендірек артып, ырғақты өзгерсе, қыздарда әрбір екінші жылдан үшінші жылға қарай өзгереді.

Әрбір жас ерекшеліктерінің даму сатысымен бірге, әрбір жаста да ағзаның педагогикалық ықпалдарға морфологиялық және қызметтік дайындықтың әркелкі деңгейі болатынын ғылыми зерттеулер мен іс- тәжірибе көрсетті. Демек, күші бірдей ықпалдардың әсері де белгілі бір жас аралығында ғана сақталады, ол аяқталған соң орнын келесісі ауыстырады. Жүктеме түсіру шартын сақтаудағы айрықша ұқыптылық ағзаның қарқынды өсуі мен жетілу уақытында талап етіледі.

Бұл мәселені шешу дене тәрбиесі ілімі мен іс – тәжірибесі шеңберінен тыс қарастырылып, оны педагогтар, психологтар, физиологтар мен гигиенистер зерттейді.

Жас спортшылардың көпжылдық дайындық жүйесінде жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемін кезеңге бөлуді әзірлеу ағзаның жас ерекшеліктері даму заңдылықтарының бүтін жүйе ретіндегі мәліметтеріне сүйенеді.

Үлгі ретінде морфологиялық соматикалық жүйе, жас ерекшеліктерінің даму заңдылықтары алынды, олар осы заңдылықты құрайтын белгілердің

жоғары корреляциялық (0,70-0,90) орташа (0,50-0,70) және төмен (0,30 – 0,50) деңгейде өзара байланысын талдауға сүйенеді.

Зерттеуден алынған нәтижелер болашақта талданып, дене және қимыл мүмкіндіктері дамуының жас ерекшеліктері, өзгерістері мәліметтерімен салыстырылып, өскелең ағза сенімділігі ілімі тұрғысынан қарастырылды.

#### **4.2. Алғашқы спорттық дайындық (төменгі сынып жасы)**

**Қыздар.** 8 жастағы қыздардың ерекшелігі өзара байланысты белгілердің көптігі болып табылады. Олардың арасындағы өзара әрекет барлық факторларда байқалады. Жүйенің негізгі белгілерінің бірі – дене салмағы, оның ықпалы дененің барлық көлеміне, ал  $r = 0,73$  деңгейінде қалған белгілеріне таралады. Дене салмағының елеусіз ықпалы көлденең кеуде диаметріне әсер етеді. Дененің қамту көлемі өзара тығыз байланысты және дененің қажыра құшақтау ықпалын түзеді. Дене құшағымен әлсіз өзара байланысқан жеке факторлар арқылы ұзындық параметрлері (өлшемдері) бөлінеді.

Аталған жасқа арналған дене диаметрі арасындағы өзара байланыс 0,55-0,65 деңгейіне тең. Осы деңгейде олар дене диаметрі факторын құрайды, мұндағы кеуде – арқа – алды және көлденең – кеуде диаметрлері дене құшағымен өзара байланысты. Дене диаметрлі арасында ақпараттығы бойынша басты белгі алдыңғы – артқы – кеуде диаметрі болады. Май жинау деңгейі дене құлашымен және алдыңғы – артқы – кеуде диаметрімен жоғары дәрежеде өзара байланыста болады.

Егер қыздарда 8 жаста 0,80 – 0,90 деңгейіндегі соматикалық белгілерінің саны көп болса, ал 9 жаста өзара байланыс азайып, 0,70 – 0,80 деңгейінде корреляцияның артуы есебінен жүргізіледі.

Құлаш өлшемдерінің ішінде кеуде қуысы тарапынан өзара байланыс саны көп байқалады. Бұл салмағы ақпаратты белгі саналады. Оның өзара байланысы дененің диаметріне де, ұзындық өлшемдеріне де таралады. Жоғары деңгейдегі май жинау деңгейі білек ауқымында да бар.

Корреляция деңгейінің төмендеуі дененің барлық ауқымдық, ұзындық және диаметрлік факторларында көрінетінін талдау көрсетті. Дене ұзындығының басқа белгілермен өзара байланыс саны біршама артты. Сонымен, 9 жастағы қыздар үшін 0,80 – 0,90 деңгейінде өзара байланыстың азаюы мен олардың орташа деңгейде артуы тән.

Егер жоғары дәрежеде өзара байланысты корреляциялық белгілердің жалпы саны 8 жаста 88-ді құраса, онда ол тоғыз жаста 50-ге дейін төмендейді.

Жоғары деңгейдегі өзара байланыстар санының одан ары төмендеуі 10-жаста байқалды. Бұл өзара байланыстар төмендеуі тек факторлар үшін емес, бүкіл жүйеге ауқымдық өлшемі өзара байланысын сақтады, ол негізгі белгі-кеуде қуысы ауқымында байқалды. Бұл жастағы қыздардың дене салмағы корреляцияның жоғары дәрежесімен тек қана иық диаметрімен және сай жинау дәрежесімен ғана өзара байланыста болады. Қалған белгілермен байланыс орташа, тіпті төмен деңгейлерде сақталады.

Алдыңғы жастарымен салыстырғанда 10 жастағы қыздарда жоғары корреляция деңгейіндегі өзара байланысқан белгілердің азаюы байқалады. Бұл жас алдыңғы және одан кейінгі жастарға қарағанда «тұрақтылау» жоғары өзара байланыс дәрежесінің белгілер саны сегіз жасар қыздардың мәліметтерімен салыстырғанда үш есеге азайды.

Сонымен, төменгі сынып жасындағы соматикалық жүйе белгілері арасындағы өте көп байланыс 8 жасар қыздарға тән. Өзара байланыс санының аздығы демек, ағзаның төмен сенімділігі 10 жаста байқалады.

**Ұлдар.** Сегіз жасар ұлдарда соматикалық жүйенің жағдайы туралы көптеген ақпарат дене салмағында болады, ол ауқымдық өлшемдермен өзара байланыста болады. Бұл белгінің орташа байланысы ұзындық өлшемдерінде және дене диаметрінде байқалды. Білек ауқымы 0,70 – 0,90 деңгейінде дене ауқымымен, 0,40 – 0,60 ұзындық өлшемдерімен және дене диаметрлерімен өзара байланысады. Сонымен, 8 жастағы ұлдардың денесінің барлық ауқымдық өлшемдері бір – бірімен жоғары дәрежеде байланысты болады.

Дене ұзындығы, аяқ пен қолға келетін болсақ, олардың өзара байланыс дәрежесі 0,78-0,87 – ге тең. Иық диаметрі де осы белгілерге тәуелді болады. Қалған диаметрлермен ұзындық өлшемдері орташа дәрежедегі тәуелділікте болады. Май жинау дәрежесін сипаттайтын өлшем де кіші тәуелділікте болады. Дене диаметрлері өзара 0,60-0,70 деңгейінде байланысты болады. Май жинау дәрежесі көп жағдайда ауқымдық өлшемдермен ал өз дәрежеде ұзындық белгілерімен және дене диаметрімен өзара байланыста болады.

Алынған мәліметтер байланыстың жоғары деңгейі дененің ауқымдық өлшемдері, дене салмағы, май жинау дәрежесі, ұзындық өлшемдері, дене диаметрлері арасында байқалады.

9 жасар ұлдарда зерттелген белгілер арасында сәл өзгешерек байланыс байқалады. Ең ақпаратты белгі – дене салмағы екінші орынға түсіп, ақпараттығы жағынан бірінші орынға кеуде қуысы ауқымы шықты. Корреляциялық күштегі айырмашылық олардың арасында аз және 0,12 –ні құрайды. Бұл белгілер басқа да ауқымдық ұзындық және дене диаметрімен жоғары дәрежелі байланыста болады.

Дене салмағы мен көлденең – кеуде диаметрі арасындағы әлсіз өзара байланыс ерекше. Оның алдындағы жас тәрізді ауқымды өлшемдердің өзара үлкен дәрежелі байланысы бар. Бұл байланыс ұзындық өлшемдерімен 0,60 – 0,70, диаметрлермен 0,50 – 0,70 , май жинаумен 0,70 – 0,80 деңгейінде болады.

Ұзындық өлшемдері бұның алдындағы жастағы сияқты бір-біріне үлкен тәуелділікте болады. Дене диаметрлері арасында бір жағынан орташа, екінші жағынан төмен байланыс болады. Бұл өзгерістер жамбас-сан диаметріне де тиісті. Мұнда аталған белгі соматикалық жүйенің басқа да барлық өлшемдерімен байланысын азайтты.

Май жинау дәрежесінің ауқымдық өлшемдерімен байланысы жоғары, ал дененің ұзындығымен және диаметрлерімен төмен байланыста болады.

10 жаста соматикалық жүйе факторлары арасындағы байланыс біршама төмендеп, алайда ақпараттығы бойынша айтарлықтай өзгерістер болмайды. Алдыңғы жастағыдай дене салмағы мен ауқымдық өлшемдердің арасында

ақпараттық және дәрежелік өзара байланыс бар. Дене салмағы мен иық және білек ауқымы арасында да өзара байланыс жоғары болады.

Дене салмағы мен ауқымдық мөлшерлері ұзындық өлшемдерімен әлсіз байланыста, ал кей жағдайларда өте әлсіз байланыста болады. Ал дененің, аяқ – қолдың ұзындығы 0,80 – 0,90 деңгейінде жалпы ұзындық факторларымен өзара байланыста тұрады.

Дене диаметрі арасында өзара байланысты төмендету үрдісі байқалады. Май жинау дәрежесінің ауқымдық өлшемдерімен жоғары өзара байланысы, ал ұзындық өлшемдерімен және дене диаметрімен аз байланыста болады. Ішкі ұзындық, ауқымдық өлшемдері мен дене диаметрінің өзара байланыс алдыңғы жастағы деңгейлерге сәйкес келеді. Олардың ақпараттық мәні сәл өзгешерек.

Сонымен, 8, 9, 10 жастағы ұлдарда ағзаның өсуі мен дамуында белгілер арасындағы өзара байланыста өзгерістер байқалады.

### 4.3. Алдын ала негізгі спорттық дайындық (жасөспірімдік кезең)

**Қыздар.** 10 жастағы қыздарда байқалған белгілер арасындағы өзара байланыс санының біршама өзгерісінен соң, одан кейінгі жас ерекшелігі кезеңдерінде олар артады. Бұл арту тез жүргізіледі, яғни 10 жасар қыздарда жоғары деңгейдегі өзара байланыс 11 жасар қыздарға үш есеге көп және  $r = 0,87$  ге тең. Белгілер арасындағы өзара байланыс саны бойынша 8 жасар қыздардың сипаттарына сәйкес келеді, алайда өзара байланыс пен оның ақпараттық дәрежесі біршама өзгерді.

Ауқымдық өлшемдер арасында жетекші белгі ретінде кеуде қуысы ауқымы мен дене салмағы айрықша көрінеді. Олар дене ауқымын құрайтын барлық факторлар түзетін барлық белгілермен жоғары өзара байланыста болады. Бұл жастағы осы белгілердің барлығы қалған тоғызымен өзара байланыста, ал дене салмағы дененің ұзындық өлшемдерімен де өзара байланыста болады.

Бұның алдындағы жастағыдай жекелеген факторлар ұзындық және ауқымдық өлшемдері мен дене диаметрлері бола алады. Жамбас көлемі диаметрі басқа белгі өлшемдерімен жоғары дәрежеде өзара байланыста болады. Ол 0,80-0,95 деңгейінде ұзындық факторын құрайтын белгілермен жоғары өзара байланыста болады. Өзара байланысты арттыру 11 жасар қыздардың соматикалық жүйесі үшін сәйкес келеді.

17 жастағы қыздардың соматикалық жүйесін дамыту үшін жоғары өзара байланыс деңгейінде өзара байланысқан белгілер санының көп болуымен көрінеді. Бұл жастағы қыздардың өзара байланысының сапалық сипаттамасы 8 жасар қыздардың мәліметтерімен сәйкес келеді.

12 жаста өте жоғары байланысы бар белгілердің саны азаюы мүмкін. Ауқымдық және ұзындық өлшем белгілері жеке факторлармен ерекшеленеді, ал дене диаметрлері арасындағы өзара байланыс 0,50-0,60 деңгейінде сақталады.

12 жаста соматикалық жүйенің басты белгісі деп дене салмағын тану қажет, ол дене диаметрімен, ұзындық және ауқымдық өлшемдерімен өзара байланыста болады. Өзара байланыстың орташа мәні 0,71 ге тең.

Бұл жастағы жалпы үрдіс белгілердің өзара байланысының біршама төмендеуінде байқалады. Егер алдыңғы жаста өзара байланыс 0,87 болса, ал 12 жаста ол 0,53-ке дейін төмендейді.

Белгілердің ақпараттық мәні ішкі факторлар өзгерісінен бөлек, мүлде өзгеріссіз болады деп айтылады. Өзара байланыстың орташа деңгейі 0,64 – 0,71 – ге тең. Ол соматикалық жүйенің даму белсенділігінің төмендеуі туралы сөз етуге мүмкіндік береді.

13 жастағы қыздарда соматикалық жүйенің өзара байланысты белгілерінің саны азаяды. Бұл дене диаметрі факторлары арасындағы өзара байланыстың азаюы есебінен болады. Иық диаметрі дене ұзындығымен жоғары дәрежеде өзара байланысы бар жалғыз белгі, ал осы факторға жататын қалғандары 0,60-0,10 деңгейінде болады.

Алдыңғы жастардағыдай дене салмағы өте ақпаратты бірақ ұзындық өлшемдерімен жоғары дәрежедегі өзара байланысы жоқ.



Алдыңғы жастардағыдай май жинау дәрежесі мен жоғары дене салмағының бір-бірінен айырмашылығын ескеру қажет. Бұл тәуелділік алдыңғы өткен жылдар бойында байқалады.

Алынған мәліметтерді талдау 13 жастағы қыздардың ағзасында күрделі өзгерістер болып, ол белгілер арасындағы өзара байланыс деңгейін төмендетуге де әсер етеді.

Демек, 8 – 13 жас аралығы аясында, соматикалық жүйе дамуындағы белсенділіктің төмендеуінің екі кезеңі байқалады, ол 10 және 13 жаста жүреді.

Алдыңғы өткен жастарда байқалған өзара байланыс азаюынан кейін 14 жаста ауқымдық факторлардың есебінен олардың соматикалық жүйесінде, атап айтқанда, ауқымдық факторларда даму үйлесімділігі байқалады, яғни барлық ауқымдық белгілер өзара тығыз байланыста болады. Бұл өзара қатынас ауқымдық факторлар тарапынан көлденең кеуде диаметріне де таралды.

Ұзындық өлшемдері соматикалық жүйенің басқа белгілерімен тығыз байланыста емес және өзіндік ұзындық факторларын құрайды. Кеуде қуысының ауқымы көлденең – кеуде диаметрімен, май жинау дәрежесімен және жіліншік ауқымымен байланыс санын арттыру арқылы ақпараттығын көбейтті. Бұл жаста да, әрине, дене салмағы өте ақпаратты болады.

Бұл кезең өзінің белгілер арасындағы өзара байланыс құрылымы мен саны жағынан 12 жастағы қыздарға сәйкес келеді.

15 жасар қыздардың ағзасы өзара байланыстардың азаюымен сипатталады. Бұл азаю ауқымдық және ұзындық өлшем белгілерінің бірлігін бұзып, барлық факторлар бойынша жүргізіледі. Мойын ауқымында орташа жүргізіледі. Мойын ауқымында орташа және төмен өзара байланыс бар. Аяқ – қол ұзындықтарының да өзара байланысы бұзылады. Соматикалық жүйе дамуының үйлесімділігі азаяды. Бұл жастағы белгілер ақпараттығын анықтайтын өзара байланыстың орташа мәнін де өте төмендетеді.

Белгілер арасындағы өзара байланыстың төмендеуінен туындаған, 15 жасар қыздардың ағзасындағы жүйенің өзара байланыстың төмендеуі 10 жасар қыздарда қайталайды, олардағы өзара байланысқан белгілер саны 27 ге тең.

Ұлдар 11 жастағы жасөспірімдердегі соматикалық белгілер арасындағы өзара байланыс пен бір-біріне тәуелділік белгілер санының өзара байланыстың жоғары дәрежесіне қарай өсуімен өзгереді. Бұл ауқымдық, ұзындық белгілеріне және дене диаметріне де қатысты. Бұл жастағы дене салмағы бірқатар ауқымдық өлшемдер тәрізді басқа белгілермен төмен өзара байланыста болады. Ауқымдық мөлшерлер өзара күшті байланысқан, ол фактордың дербестігі туралы айтады. Бұндай дербес факторлар ұзындық өлшем белгілерін құрайды, олардың ауқымдық өлшемдеріне тәуелділігі аз.

Дене диаметрі өзара бір-біріне тәуелділікте болмайды және май жинау көрсеткіштеріне тәуелділігі аз, олардың ауқымдық өлшемдерімен өзара байланысы жоғары, ал ұзындық параметрлерімен және дене диаметрімен байланысы аз.

Белгілер арасындағы өзара байланыс көбею жағына қарай өзгереді, ол ағзаның биологиялық сенімділігінің артуын көрсетеді.

12 жастағы жасөспірімдерде алдыңғы жаспен салыстырғанда ауқымдық өлшемдері арасындағы өзара байланыс өзгеріссіз болады. Соматикалық белгілеріне қарай дене салмағы, білек пен сан ауқымының ақпараттығы жоғары. Ауқымдық өлшемдер бір-бірімен өте күшті байланысқан. Бұл байланыс 0,50 – ге дейін ғана төмендейді, ал өзара байланыстың жоғары деңгейі білек пен сан ауқымы арасында байқалады. 8 жастан бастап соматикалық белгілер өзінің ақпараттық мәні жағынан қайталанбайды, ал дене салмағының ақпараттығы үнемі жоғары болады.

Ұзындық өлшемдері бір – бірімен 0,82 – 0,87 деңгейінде байланысқан. Тек осы факторда ғана жоғары тәуелділік байқалады. Басқа факторлардың соматикалық белгілері ұзындық өлшемдерімен орташа және төмен өзара байланыста болады. Алдыңғы – артқы кеуде диаметрлерімен жоғары өзара байланыс байқалады. Дене диаметрі мен олардың бір – біріне тәуелділігі алдыңғы жаспен салыстырғанда артқан жоқ. Май жинау дәрежесі ауқымдық өлшемдерден басқа белгілердің барлығына үлкен ықпал етеді.

Өзара байланыс санының азаюы 13 жасар жасөспірімдерде көрінеді, олардың ақпараттығы азаяды.

Алдыңғы жастағыдай өзара байланыстың көп саны дене салмағы, дене ауқымы және май жинау дәрежесі үшін тән. Дене салмағының ұзындық өлшемдері мен диаметрлерге әсер етуіне келсек, онда олар орташа, кей жағдайда төмен өзара байланыста тұрады. Ауқымдық өлшемдердің барлығы бірдей өзара жеткілікті байланысқан. Онда дене салмағынан кейін кеуде қуысы ауқымы ақпараттығы жағынан екінші орында тұрады. Ұзындық өлшемдері өзара байланыстың жоғары деңгейінде тұрады. Аталған өзара байланыс олардың ауқымдық өлшемдерімен, дене диаметрімен төмен өзара әсерде және өзара байланыста болатынын көрсетеді.

Дене диаметрі факторлары арасындағы өзара байланысқа тән ерекшелік олардың әлсіз өзара байланысы болып табылады. Ал көлденең – кеуде диаметрі ақпараттығы жағынан барлық диаметрлер арасында жоғары орын алады.

Алдыңғы жастағыдай ауқымдық ұзындық өлшемдері мен дене диаметрлерінде дербес факторлар ұйымдастырылады. 13 жастағы жасөспірімдердегі соматикалық белгілер арасындағы өзара байланыстағы ортақ үрдіс олардың санының азаюында көрінеді. Егер алдыңғы жаста жүргізілген зерттеу нәтижелері белгілер арасындағы өзара байланыстың әлсіреуін көрсетсе, ал 14 жасар жас өспірімдерде бұл өзара тәуелділік барлық факторлар бойынша біршама өсті. Бұндай арту орташа өзара байланыс деңгейі көрсеткіштері бойынша ақпараттық мәнінде көрінеді.

#### **4.4. Мамандандырылған базалық спорттық дайындық (Жоғарғы сынып жасы)**

Қыздар жоғары сынып жасы – бұл өтпелі кезең, ол өзара байланысты белгілер санының біршама артуымен сипатталады. 16 жастағы өзара байланыс барлық факторларды қамтиды. Әсіресе ауқымдық факторлары мен оны

құрайтын белгілері мен дене диаметрі арасындағы өзара байланыс саны артады. Дененің ауқымдық өлшемдеріне көлденең кеуде диаметрі тарапынан ерекше белсенділік байқалады. Алайда, дене диаметрлері өзара жоғары деңгейде байланыс құрмайды, бұл ұзындық белгілері мен ауқымдық белгілерде байқалады.

Алдыңғы жастағыдай бұлықпалдар үшін өзара байланыстың жоғары ұйымдастырылуы тән. Май жинау деңгейі тәрізді белгілердің өзара байланыс саны біршама көбейеді. Бұл байланыстар, негізінен, дененің ауқымдық өлшемдері мен дене салмағына бағытталған. Бұл жаста жоғары өзара байланыстағы тәуелділігі бар ауқымдық өлшемдері мен ұзындық белгілері шартты ықпалдармен ерекшеленеді. Бұл жастағы ауқымдық ықпалдарға тағы бір өлшем белгісі – көлденең – кеуде диаметрі қосылатынын айта кету керек. Алдыңғы – артқы – кеуде диаметрі тарапынан да дене ауқымымен өзара байланысы байқалады. Дененің қалған диаметрлері бір-біріне, сондай – ақ ұзындық және ауқымдық өлшемдеріне тәуелді болмайды.

Дене салмағы көрсеткіштерінде өзара байланыс көп байқалады, бұл байланыстар негізінен дене ауқымы мен май жинау дәрежесіне қатысты болады. Бұл белгінің өзара байланысының орташа мәні 0,60 – қа тең, ол оны осы жас үшін өте ақпаратты етіп белгілеуге мүмкіндік береді, ал ең ақпараттысы (0,24) жамбас-сан диаметрі болып табылады.

Дене диаметрлері арасында алдымен көлденең – кеуде диаметрі сосын алдыңғы артқы кеуде диаметрі ақпаратты болады. Ұзындық белгілері арасындағы өзара байланыстың жоғары дәрежесі дене ұзындығын өте белгілісі деп бөліп алып, осы фактордың даму үйлесімділігі туралы айтуға мүмкіндік береді. 16 жастағы қыздардың соматикалық жүйесінің негізгі факторлары өзінің өзара байланысы мен өзара шарттылығы арқылы үйлесімді тепе – теңдікте байланысын азайтпау қажет. Бұл біршама дәрежеде соматикалық жүйенің барлық құрылымын ұйымдастыруға да әсер етті.

Жекелеген факторлар мен барлық соматикалық жүйенің түгелдей дамуындағы үйлесімділік бұзылмайды.

17 жаста дене диаметрі тарапынан жаңа өзара байланыстар туындауымен барлық құрылымның реттелуі жүреді. Негізінен ауқымдық ықпалдардың өзара байланысы байқалады, ол жасы өскен сайын дененің ауқымдық өлшемдері мен диаметрлері тығыз өзара байланыста дамитынын көрсетеді. Бұл алдыңғы – артқы, кеуде, көлденең – кеуде және білезік диаметрі тәрізді үш өлшемге қатысты айтылады және жамбас – сан диаметрі барлық жаста өзінің дербес тәуелсіздігімен ерекшеленеді. Әрине, оның басқа белгілермен өзара байланысы орташа өзара байланыс деңгейінде атқарылады.

16 жастағы ұлдарда соматикалық белгілер арасындағы өзара байланыс алдыңғы жасқа қарағанда басқаша сипатта болады. Ең алдымен, жоғары деп бағаланған соматикалық белгілер санының азаюын ескеру қажет. Дене салмағы саны мен сапасы жоғары өзара байланыста болады, бұл өзара байланыс ауқымдық өлшемдерге де қатысты болады. Білектің, кеуде қуысының, мойынның, жіліншіктің, санның ауқымы жоғары дәрежеде өзара байланысты және жеке фактор құрайды. Дене диаметрімен олар төмен және орташа өзара

тәуелділікте болады. Санның алдыңғы артқы – кеуде және көлденең кеуде диаметрлерімен ауқымдық өлшемдері жоғары өзара байланыста болады.

Май жинау дәрежесі де осы белгісімен жоғары өзара байланыс деңгейіне ие болады. Дене диаметрлері арасында да елеусіз өзара байланыс байқалды.

Бой ұзындығы, аяқ-қол ұзындығы тәрізді белгілерге келетін болсақ, онда олар өзара күшті байланысқан (0,80 – 0,90), ал дене диаметрімен және ауқымдық өлшемдермен аз өзара байланыста болады.

Соматикалық жүйеде бірінші кезекте дене салмағы ауқымдық өлшемдер арасында ең ақпаратты мән болып табылады. Ауқымдық өлшемдерден кейін ұзындық белгілері, сосын дене диаметрі тұрады.

17 жастағы бозбалалардағы соматикалық белгілер арасындағы өзара байланыс 16 жастағы деңгейде сақталады, дегенмен елеусіз өзгерістер байқалады. Ол кеуде ауқымы мен дене диаметрі арасындағы өзара байланысқа қатысты жүреді.

Алдыңғы жастағыдай, дене салмағы ақпаратты болып табылады, ол ауқымдық белгілермен өзара байланыста болып өз ықпалын құрайды.

Арасындағы өзара байланыс 0,70 – 0,80-ге тең болатын ұзындық белгілері де осындай ықпал түзеді. Бұл ықпалдың соматикалық белгілерге қатысы төмен және орташа өзара байланысымен сипатталады, бұл тізімге дене диаметрі де кіреді.

Алдыңғы жаспен салыстырғанда барлық белгілердің ақпараттық мәні өзгерген, ол соматикалық жүйесінің дамуы мен өзара байланысындағы біршама тұрақтылықты көрсетеді.

Ағзаны осы зерттеудегі бүтіндей соматикалық жүйе өзара байланыс әдісі көмегімен мынадай деректерді анықтады.

Соматикалық жүйе басқа жүйелермен тығыз өзара байланыста болады:

- соматикалық жүйе құрылымындағы жас ерекшеліктері өзгерісі кезеңдік сипатта болады және ағзаның түгелдей дамуының табиғи үрдісін білдіреді;
- жекелеген жас ерекшеліктері үшін жүйені құрайтын белгілер арасындағы қарама қайшылықтар тән, ол бойдың және оның жекелеген бөліктерінің өсуіндегі белсенді кезеңдерге сәйкес келеді;
- қыздар мен жігіттердегі жүйе құрылымының өзгерісіндегі кезеңдену жеке жыныстық жетулі кезеңдерімен өзара байланыста болады. Демек, 10 жасар қыздардағы жүйе дамуының үйлесімділігінің бұзылуы сүт сөздерінің дами бастауына сәйкес келеді; 13 жаста алғашқы етеккір келуімен, ал 15 жаста жыныстық жетілу сатысының аяқталуына сәйкес келеді. Ол жамбас пен бөксеңің дөңгелене бітуімен, сүт бездерінің дамуымен және етеккірдің тұрақты келуімен сипатталады.
- Жасөспірімдер мен жігіттердегі жүйе дамуындағы үйлесім қарама-қайшылығы 10, 13 және 16 жаста байқалады, ол жыныстық жетілудің жеке кезеңдерінде жүргізіледі.

Ағзадағы болатын кезеңдік өзгерістердің жыныстық айырмашылықтары бар. Яғни, қыздардағы жүйе қарама – қайшылығы кезеңі біржылдық, ал жасөспірімдер мен жігіттерде екі жылдық сипатта болады. Бұл мәліметтер көп

жағдайда басқа зерттеулер нәтижелермен сәйкес келіп жатады, ол біз үшін жаттықтыру ықпалдарының жалпы көлемін кезеңдестіруге негіз болды. Үлкен, орташа және аз көлемдегі жаттықтыру ықпалдарын ағзаның бүтін жүйе ретіндегі даму заңдылықтарымен сәйкес келуі тиіс деп есептеуге болады. Демек, жүйе құрамының қарама – қайшылығындағы дене ұзындығының белсенді өсуі жүріп, жыныстық жетілу кезеңі басталғанда аз көлемдегі дене жүктемелерін қолданған дұрыс. Бұл қимыл әрекетін қамтамасыз ететін қуат шығыны көп болып, ал қуат шығынын көп талап ететін бойдың өсуі қуат жетіспеушілігіне ұшырауы мүмкіндігімен түсіндіріледі. Бұл жаста, яғни жүйе арасындағы қарама – қайшылық байқалмағанда көлемі үлкен дене жүктемесін қолдануға барлық жағдай бар.

Алынған мәліметтер де өскелең ағзаның даму заңдылықтарын зерттеу ағзаның биологиялық сенімділігінің ілімдік тұжырымдамасын әзірлеп, жалпы білім беретін мектептердегі оқыту барысында жүктемені мөлшерлеуде пайдалануға мүмкіндік береді.

Балалар мен жасөспірімдердің морфологиялық белгілер дамуы мәліметтерін салыстыра отырып, мынадай заңдылықтарды атап өту керек: қызмет мүмкіндіктерінің өсуі, ол күштің, шапшаңдық пен төзімділік көрсеткіштерінде көрінеді, морфологиялық белгілердің өсу жылдары тұрады.

Әрине, бұл ағзаның жүйелер арасындағы өсу қуатын кезеңімен бөлетін қызметін реттейтінін дәлелдейді.

Сонымен нақты жас үшін жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемін өскелең ағзаның қуат мүмкіндіктерімен анықтайды. Аталған мәселені шешуде мынаны білу қажет, яғни өскелең ағза-бұл қуат әлеуеті кезеңімен өзгеріп отыратын бүтін өзгермелі жүйе. Бұл әлеуеттің өзгерісін зерттеу ағзаның бүтін деңгейінде ғана мүмкін болады. Бағалау өлшемі ретінде жоғары дәрежеде өзара байланыста болатын ағзаның қызметтік немесе морфологиялық өзгерістерін аламыз.

Қуат әлеуетін дене қабілетінің даму ырғағының барлық көрсеткіштері бойынша зерттеу (алдыңғы жылға %-дық қатысымен) өскелең ағзаның қуат мүмкіндіктерінің кезеңдігі туралы айтады. Яғни, жасөспірімдер мен жігіттердегі дене қабілеттерінің өсуінің ең белсенді ырғағы үш жас аумағында өтеді. 8 – 9, 10 – 12, 13 – 13 жаста. Мұнда біз белгілі бір жаста жүйе мен ағзаның түгелдей қалыптасуына жұмсалатын қуаттың бірте-бірте жиналатынын байқаймыз. Бұл жастағы жаттықтыру жүктемелерін арттыру да, оны 9-10, 12-13, 16-17 жаста азайту да биологиялық тұрғыдан дәлелденген. Дене қабілеті даму ырғағының төмендеуі жыныстық жетілу сатыларымен сәйкес келеді.

Қыздардағы дене қабілеті даму ырғағының белсенділігінде басқаша сипат байқалады. Яғни, 10 жыл бойы ұлдарда даму ырғағының артуы үш рет байқалса, ал қыздарда бұл кезеңдер қысқарақ және саны жағынан көп болады. Дене қабілеті даму ырғағының төмендеуімен қыздардағы жүктеме көлемі 9 – 10, 12 – 13, 16 – 17 жас аумағында төмендейді. Негізінен бл кезеңдерде үлкен биологиялық жүктеме болады. Соған сәйкес жыныстық жетілу кезеңдері басталады. Мұндағы биологиялық процестердің төмендегіше синхрондығы байқалады: ұлдардың да, қыздардың да жыныстық жетулі кезеңі дене

қабілетінің даму белсенділігінің төмендеуі кезеңіне сәйкес келеді. Сонымен балалар мен жасөспірімдердің қимыл белсенділігінің дамуының зерттелген заңдылықтары жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемі іс – тәжірибесінде анықтауға мүмкіндік берді.

#### 4.5. Іріктеу бағытындағы жаттықтыру жүктемесін кезеңге бөлудің жас ерекшеліктері

Балалар мен жасөспірімдер спортындағы жаттықтыру жүктемесі көлемінің іріктеулі және жалпы бағыты көп жағдайда өскелең ағзаның жас мүмкіндіктеріне қарай анықталады. Алайда, жаттықтыру ықпалдарын іріктеу, ең алдымен, белгілі бір дене немесе қимыл қабілеттерінің пайда болуымен өзара байланысты ағза жүйесінің даму деңгейіне тәуелді болады.

Төзімділікті дамытуға бағытталған құралдар мен әдістер жүрек – тамыр жүйесіне, ал күшті дамытуда - бұлшық ет жүйесіне, ал иілгіштікте - тірек-қимыл аппаратының буындар қозғалғыштығына, т.б. таңдап әсер ететіні белгілі. Әрине, кез – келген дене жаттығуларын орындағанда ағзаның барлық жүйесі қатысады, алайда ықпал ету бағытына қарай негізгілері анықталады.

Ағзаның әрбір жүйесінің өзінің жасына қарай қалыптасу ерекшеліктері бар, ол дене және қимыл ерекшеліктері нақты тапсыру немесе бақылау нормативтерінің нәтижелерін алғанда біз өскелең ағзаның кез-келген жүйесінің даму деңгейін анықтай аламыз.

Бұл ерекшеліктер күшті, шапшаңдықты, төзімділікті, иілгіштік пен ептілікті дамыту көрсеткіштерінде көрінеді.

Әлемнің түрлі елдерінде жүргізілген зерттеулер дене қабілеттерінің жасына қарай дамуында гетерохрондық, белсенді, төмен және тұрақты даму ырғағы байқалатындығын көрсетті.

Спорттық ілім мен іс-тәжірибе қабілеттің белсенді даму деңгейін біршама көтереді деп көрсетті. Бұндай кезеңдер жаттықтыру ықпалдарына сенситивті немесе сезімтал деген ат алды. Бұл заңдылықтар дене және ақыл-ой, музыкалық қабілеттердің жасына қарай дамуында да байқалады.

Бұл тұжырымдама іріктеу бағытындағы жаттықтыру жүктемелерін жасына қарай кезеңге бөлу үшін негізін қалаушы болып табылады.

Алайда, дене даму деңгейі әртүрлі, яғни жылдам (акселераттар) баяу (реторданттар) және орташа балалар мен жасөспірімдерде бұл жас ерекшеліктерінің өзіндік жеке сипаты бар екені анықталды. Дене дамуы деңгейі әртүрлі балалар мен жасөспірімдердегі қабілеттерін іріктеп дамытудың кезеңдерін дәл анықтау үшін олардың жас ерекшеліктерін білу қажет.

Бұл мәліметтер өзінің табиғи дамуында сенситивті кезеңі бар аталған дене қабілетін дамытуға бағытталған жаттығуларды қандай жаста көптеп пайдалануға болатынын анықтауға мүмкіндік береді.

Күш пен жылдамдық – күш қабілеттері. Күш – бұл сыртқы қарсылықты бағындыру немесе бұлшықет күштері арқылы оған қарсы тұру қабілеті.

Саусақ күші мен жұдырық күшін дамытудың жоғары ырғағы жоғары сынып жасында байқалады, ол күш бағытындағы құралдар көлемін ұлғайтуға негіз болады.

Түрлі бұлшықет топтарының жасына қарай дамуы әкелкі және жеке ерекшелігіне қарай жүргізіледі, яғни олардың айрықша даму жолынан өтеді.

Саусақ иірілімдері мен басқа да бұлшықет топтары үшін жасына қарай күштің басым көрсеткіштерін үнемі арттыру тән. Қыздарда 9 – 10 жаста саусақ

пен арқа бұлшықетін, 10 – 11 жаста барлық бұлшық еттерінің, 12 – 13 жаста саусақ пен арқа бұлшық еттерінің күші біршама өседі.

Атап айтқанда күштің дамуында қарастырылған ерекшеліктерге қоса өзгерістік күш пен оның бір түрі жарылғыш күшінің маңызы үлкен, яғни аз уақытта күштің үлкен көлемін көрсету қабілетінің маңызы артады. Мысалы, бұл жылдамдық күш жаттығулары – секіруге, лақтыруға, т.б. арналған.

Сондай-ақ жарылғыш күштің жасы мен жынысына қарай біртіндеп және әркелкі өзгеруі байқалады. Сонымен, қыздарда орнынан жоғары секіру биіктігі 12-14 жасқа дейін жақсарып, сосын біршама тұрақталады немесе нәтиже біршама төмендейді.

Ұлдардағы жарылғыш күштің орташа жылдық көрсеткіштері жыл сайын артып, 15 – 17 жасында жоғары шегіне жетеді. Жарылғыш күштің сенімді өсуі қыздарда 8 – 10 және 11 – 14 жаста, ұлдарда 11 – 12 және 13 – 15 жаста тіркеледі.

Дене дамуы орташа қыздарда жылдамдық – күш бағытындағы көптеген жаттығулар, ол 8 – 9 және 10 – 11 жаста аталған қабілеттің дамуында айырмашылықтар болатынын көрсетеді. Жасөспірімдік кезеңде бұлай арту 13 – 14 жаста жүреді. Жылдамдық күш қабілетінің көрсеткіштері. 12 – 13, 14 – 15 және 16 – 17 жылдамдық – күш құралдарын дұрыс арттыру дене дамуы орташа қыздар үшін төменгі сынып жасында және жасөспірімдік кезеңде өте тиімді болады.

Орташа және жылдам дене дамуындағы қыздардың жылдамдық – күш қабілеттерін жас ерекшеліктеріне қарай салыстыру осы қабілеттің он жыл ішінде екеуінде де бірдей дамығанын көрсетеді. Осы дене қабілеті деңгейіндегі қыздар арасындағы айырмашылық жаттықтыру ықпалдарын бөлу барысында байқалады. Демек, акселерет қыздарда 9 – 10 және 14 – 15 жаста жылдамдық – күш қабілетін тәрбиелеуге бағытталған жаттықтыру ықпалдарын арттыру үшін қолайлы кезең.

Дене дамуы баяу қыздарда төменгі сынып және жасөспірімдік жаста жылдамдық күш сипатында құралдарды біршама арттырып, жоғары сынып жасында біршама төмендеткен дұрыс. 11 – 12 жаста аталған қабілеттің даму ырғағы артады.

Дене дамуы әртүрлі қыздардың жылдамдық – күш қабілетін жетілдіруге бағытталған. Жас ерекшеліктері кезеңі де әрқилы, бірақ 10 жасқа қарай барлығында да аталған қабілет бірдей артты.

Дене дамуы орташа қыздардың жылдамдық – күш қабілеттерін жас ерекшелігіне қарай дамытуды салыстыра талдау ретардалттардың көп жағдайда аталған қабілет көрсеткіші бойынша орташа және ортадан жоғары дамыған қыздардан кейіндеп қалатынын көрсетті, дегенмен 8, 10, 12 және 16 жастағы бұл айырмашылық орташа дене дамуы бар қыздардың көрсеткішіне қарағанда дұрыс, ал 10 және 11 жаста акселерат қыздарға қарағанда сенімді деп табылады. Жеті жас бойынша акселерет қыздардың жылдамдық – күш қабілеттері дене дамуы орташа құрбыларына қарағанда төмен болды.

Дене дамуы орташа ұлдардағы жылдамдық – күш қабілеті деңгейінің артуы 12 – 13 және 16 жастан басқа барлық жас аралығында дұрыс болды. Он



жыл ішінде аталған қабілет көрсеткіштері 24,4 см-ге артты. Өсу ырғағы, оның ішінде, жаттықтыру құралдарының артуы 8, 9, 10, 11, 14, 15 жаста, яғни негізінен төменгі сынып және жасөспірімдік жаста байқалады.

Пубертаттық кезеңдегі өсу ырғағының артуы пубертат алдындағыға қарағанда біршама жоғары, ол аталған кезеңді жылдамдық- күш қабілетін дамыту үшін қолайлы деп есептеуге негіз болады.

Акселераттарда 10-11, 12-13 және 14-15 жаста шарықтау шегі байқалады. Он жыл ішінде жалпы өсу 22,7 см-ді құрайды, яғни дене даму деңгейі орташа оқушыларға қарағанда 1,7 см-ге төмен. 11 – 12 және 15 – 17 жастан басқа барлық жастарда дұрыс өсу байқалады. Жыл сайынғы өсу де белсенді арту мен төмендеу кездеседі. Аталған қабілетті 13 – 14 жаста дұрыс төмендеп, 15 – 17 жаста тұрақталады. Төменгі сынып жасында өсу ырғағы 10,8 см-ді, жасөспірімдік кезеңде 13,3 см-ді, ал жоғары сынып жасында 0,2 см-ді құрайды, ол әртүрлі жас кезеңдеріндегі жылдамдық – күш қабілетін жетілдіруге бағытталған құралдарды бөлуге негіз болады.

Он жыл ішінде ретардант ұлдардың жылдамдық – күш қабілеттері 19,9 см-ге яғни 2 есеге артты. Яғни акселераттарда аталған қабілеттердің дұрыс өсуінің бірнеше жас ерекшелігі кезеңдері байқалады. 10 – 11, 12 – 13 және 15 – 16 жаста осы сапаны жылдамдық – күш сипатындағы құралдармен арттыру арқылы тәрбиелеуге қолайлы кезең болып табылады.

8 – 9, 11 – 12 және 13 – 14 жас кезеңінде аталған қабілет көрсеткіштерінің дұрыс төмендеуі, ал 16-17 жаста дұрыс артуы байқалады.

Ретарданттар үшін төменгі сынып жасында өсу ырғағы жоғары және 11,3 см-ге, ал жасөспірімдік жаста – 7,0 см-ге тең болып, жоғары сынып жасында тұрақталады. Барлық жас кезеңдерінде белсенді дамығанымен арнайы педагогикалық ықпалдар үшін төменгі және жасөспірімдік жас қолайлы саналады.

Барлық жас кезеңдерінде баяу дене дамуы бар ұлдар орташа және жылдам дене дамуы бар құрдастарынан жылдамдық – күш қабілетінің даму көрсеткіштері бойынша дұрыс ерекшеленетінін атап айту қажет.

Демек, ретарданттар 10 жастың 9 – ында аталған көрсеткіштер бойынша орташа дамыған ұлдардан, ал 10 жастың 4-ін құрайды. Осы жастың 3-і пубертантты кезеңге тиесілі.

**Жылдамдық қабілеті.** Шапшандық – бұл адамның жылдам қимыл сипатын және қимыл реакциясы уақытын анықтайтын қызметтік қасиеттерінің кешені.

Саусақ қимылындағы қимыл реакциясының жасырын уақыты 9 – 11 жастың өзінде ересектер көрсеткішіне жақын болады. 13-14 жаста оқушылар иық, сан, жіліншік пен табан қимылдарында да осы көрсеткіштерге жетеді.

Жасына қарай қарапайым және күрделі қимыл реакциясының жылдамдығы елеусіз өзгереді. Мысалы, 7 – 16 жаста қимыл ырғағы біржарым есеге өсті. Алайда бұлай арту жасына қарай әркелкі жүреді. 7 – 9 жаста біршама артады. 10 – 11 жаста жылдық қимыл жиілігінің артуы біршама төмендейді, секундына 0,1 – 0,2 қимыл болады, 12-13 жаста қайтадан артып, 14 – 16 жаста

жыл сайынғы өсу баяулайды, ұлдарда секундына 0,1 – 0,2 қимылға жетіп, ал қыздарда 14 – 15 жаста мүлдем тоқтайды және 16 жаста елеусіз болады.

Аяқ – қолдың барлық буындарындағы шектік қимыл жиілігінде де жыныстық айырмашылықтар кездеседі. 7 – 10 жастағы ұлдарда қыздарға қарағанда қимыл ырғағы жоғары, ал 13 – 14 жаста ол қыздарда жоғары болады.

Спорттық даярлық іс-тәжірибесі үшін шапшаңдықты көрсетудің аталған түрлерімен салыстырғанда қимылдың бүтіндей әрекеттерінің жылдамдығы да маңызды болып табылады. Жоғары жылдамдықта орындалатын көптеген қимылдарда жылдамдықтың өсуі, оның шегі және төмендеу кезеңі ерекшеленеді.

Сөрелік үдеу алудағы шектік жылдамдықтың өсу уақыты жасы мен жынысына тәуелді емес. Кез-келген жылдамдыққа жүгіруде бұлай өсудің негізгі саны көлемі бойынша аталған зерттелушіге сөре сәтінен жүгірудің 5 – 6 – шы секундына шектік мүмкіндігі тура келеді (басым көпшілігінде 6 - секундта).

Дене дамуы орташа қыздардағы жылдамдық қабілеті 8 – 15 жаста 1,3 есеге артып, ал 15-17 жаста ол азаяды. Төменгі сынып жасында қабілет белсенді дамиды, жасөспірімдік жаста – азаяды, ал жоғары сынып жасында – біршама төмендейді. 8 – 10 және 12 – 13 жаста өсу барысы дұрыс.

Дене дамуы тез қыздардың жылдамдық қабілеттері 16 жасқа дейін белсенді дамып, 8 – 9, 10 – 11, 11 – 13 жаста дұрыс арту кезеңі жүреді.

8 – 9 жаста жақсы өседі. 16 – 17 жастағы шапшаңдық көрсеткіштерінің төмендеуі де 9 – 10, 12 – 13, 14 – 16 жастағы олардың артуы да дұрыс емес.

Дене дамуы баяу қыздардың жылдамдық қабілеті 8 – 17 жаста белсенді кезең мен тұрақталуды бастан өткереді. 15 жасқа дейін белсенді кезең 14 – 15 жаста жылдамдық қабілеті жақсы өседі. 8 – 10 және 13 – 15 жаста белсенді дамудың байқалғаны дұрыс.

Дене дамуы баяу және орташа оқушылардың жылдамдық қабілеттерінің басым шамасына қарай салыстыру аталған қабілеттің оларда 15 жасқа дейін белсенді дамып, 8 – 15 жаста 1,3 есеге артатынын көрсетеді. Алайда, баяу дамыған қыздардың нәтижелерінде елеулі өзгерістер болмаса, ал дене дамуы орташа қыздарда олар 16 – 17 жаста азаяды. Көп жас шамаларында (10-ның 8-інде) дене дамуы орташа оқушы қыздардың қимыл шапшаңдығында талдауда көрсетпегенімен, осы деңгей арасындағы айырмашылық 8 – 10 және 15 – 17 жаста жоғары көрсеткіштер көрсетеді.

Жылдамдық қабілеттерінің жыл сайынғы өсуінде де осы деңгейлер арасында айырмашылықтар бар. Баяу деңгейдегі қыздардың белсенді өсуі 8 – 10 және 14 – 15 жас кезеңдеріне сәйкес келсе, ал дене дамуы орташа қыздарда 8 – 9 және 9 – 10 жас кезеңіне тура келеді.

Дене дамуы баяу және тез қыздарда жылдамдық қабілеттерінің бірдей болғанына қарамастан 8 – 17 жас кезеңдерінде басым және қатыстық шамалар көрсеткіштер жөнінен жылдам қыздар жағы басымырақ және екі жаста ғана олар баяу дамыған қыздардан жоғары болады.

Сонымен, жылдамдық қабілеттерін жетілдіруге бағытталған құралдар көлемі жағынан дене дамуы әркелкі қыздарда мынадай жас кезеңдерінде артуы

тиіс. Баяу – 8 – 10 және 13 – 18 жас, орташа 8 – 11 және 12 – 14 жас, шапшаң 6 – 9, 10 – 11 және 13 – 14 жас.

Түрлі дене дамуы бар өкілдердің жылдамдық қабілетін қалыптастырудағы түрлі сипаттарға қарамастан олардың жалпы өсуі барлық деңгейлер үшін бірдей 8 – 17 жас болып табылады. Сонымен қатар жылдамдық қабілетін белсенді жетілдіру барлық дене даму деңгейі өкілдері үшін төменгі сынып жасының кезеңі тиімді болып табылады.

Орташа дене дамуы бар жасөспірім ұлдардағы жылдамдық қабілетін белсенді дамыту 9 – 10 жаста байқалады, ол 8 – 9 және 13 – 16 жаста азайып, 12 – 13 жаста тұрақталады. Яғни, 10 жыл бойы жылдамдық қабілеттері қарқынды дамып, жасөспірімдік жаста ол өте үлкен ырғақта өседі.

Дене дамуы орташа балалар мен жасөспірімдердің жылдамдық қабілеттерін қалыптастыруда өзінің акселерат және ретардант құрдастарынан айтарлықтай өзгерістер жоқ. 14 жаста ғана өзгеріс болуы мүмкін, онда бұл оқушылар ретарданттарға қарағанда төмен нәтижелер көрсетуі мүмкін, сондай – ақ 12 және 16 жаста олар акселерат балалар мен жасөспірімдер қозғалысындағы жылдамдықта озық тұрады.

Акселераттардың жылдамдық қабілетін дамытуда 9 – 11 жаста, 1,0 с-қа тең. Және 12 – 15 жаста 1,4 с-қа тең екі өсу шыңы байқалады. Алайда ол 10 – 11, 13-15 және 16 – 17 жаста сенімді артады.

Пебартатты және постпубертатты кезеңдердің көрсеткіштерінде біршама өсу байқалады, алайда пубертат алдындағы кезеңдерде шапшаңдықты тәрбиелеуге арналған барлық алғы шарттар бар. Он жыл ішінде аталған қабілет дене дамуы орташа және баяу жасөспірімдер мен балаларға қарағанда 2,6 с-қа, яғни 0,2 с-қа артады. Жас ерекшеліктеріне қарай даму біркелкі, айтарлықтай өзгерістерсіз жүреді. Алайда, 10, 14, 15 және 16 жастағы акселераттарда ретарданттарға қарағанда төмен нәтижелер байқалады, ал 12 және 16 жаста дене дамуы орташа жасөспірімдерге қарағанда төмен көрсеткіштер береді.

Ретарданттар жылдамдық қабілетінің дамуы жөнінен өз құрбыларынан алда тұрады. Алайда, дене дамуы орташа және шапшаң жасөспірімдердегідей олардағы шапшаңдықты дамытудың негізгі екі сатысы 9 – 11 және 13 – 15 жасқа тура келеді.

Айырмашылықтардың дұрыстығын талдау дене дамуы орташа балалар мен жасөспірімдермен салыстырғанда ретарданттар тек 14 жаста ғана үздік нәтижелер көрсетеді. Акселераттар мен ретарданттар арасындағы жылдамдық қабілеттерінің айырмашылығына келсек, онда олар 10, 14, 15 және 16 жаста дұрыс саналады. Сонымен, дене дамуы әртүрлі ұлдар пебуртат алдындағы кезеңде қимыл жылдамдығы жөнінен бірдей нәтиже көрсетеді.

**Төзімділік.** Жалпы алғанда төзімділік белгілі бір іс – қимылдан кейінгі шаршауға қарсы тұру қабілетін білдіреді. Оның бағалау өлшемі адамның тапсырылған қарқынды жұмыста ұстап тұруға қабілеті уақытпен өлшенеді.

Төменгі сынып оқушыларындағы жалпы төзімділік қарқынды дамиды. Орташа жаста оның баяулауы, ал жоғары жаста қайтадан өсуі байқалады. 8 – ден 13 – 14 жасқа дейінгі қыздарда бұл көрсеткіш тез өсіп, 14 жастан соң күрт төмендейді.

Төзімділіктің өзгермелі бұлшықет күшіне қуатты өсуі ұлдарда және қыздарда 8 – 11 жаста байқалады.

Түрлі бұлшықет топтарының тұрыстық күшіне төзімділігі де осы жаста өзгерістерге ұшырайды. Демек, 8 – 11 жастағы ұлдарда тұрыстық төзімділік күші саусақта 75,5 % - ға ал 14 – 17 жаста – 10,4 % - ға артады. Сонымен қоса, төменгі сынып жасында көршілес жастар арасында дұрыс айырмашылықтар байқалады. Қалған жастарда көптеген айырмашылықтар 2 – 3 жылдан соң байқалады.

8 – 15 жасар қыздардың саусақ бұлшық еттерінің тұрыстық төзімділіктерінің маңызды артуы да тек 8 – ден 10 жас аралығында болады. Сосын 15 жасқа қарай төзімділік 8 жастағы қыздардың деңгейіне дейін төмендейді.

Білек пен тұлға бұлшық еттерінің қозғалыссыз күшке төзімділігі ұлдарда 8 – 17 жаста тез өседі. Бұл бұлшықет топтарының төзімділік көрсеткіштерінің жақсы артуы төменгі сынып оқушыларында кездеседі.

Дене буындарының тұрақты төзімділігінің жасына қарай өзгеру сипатының белгілі бір ерекшеліктері бар. Демек, 14 жаста 13 жаспен салыстырғанда тұрыстық төзімділік көрсеткіштерінде азаю байқалады. Төменгі және орташа жаста (8 – 9, 10, 9 – 10, 10 – 11)(11 – 12, 12 – 13 жас) көрші жастар арасында дұрыс айырмашылықтар анықталады. Жоғарғы жастар арасында оң айырмашылықтар анықталған жоқ. Сонымен, ұлдардағы тұлға иірілімдері төменгі сыныпта көп, ал жоғары сыныпта аз өзгерістерге ұшырайды.

Үш жас кезеңінің ішінде ортаңғы мектеп жасында төзімділіктің артуы аз байқалады. 8 – 10 жаста төзімділік 76,5 % - ға, 11 – 14 жаста 32,9 % - ға, 14 – 17 жаста 63,1 % - ға артады.

8 – 15 жасар қыздарда тұлға мен аяқ буындарының тұрыстық төзімділігінің табиғи даму барысы байқалды. Аяқ бұлшық еттерінің төзімділігі 8 – 14 жаста өз өзгеріп, 15 жасқа қарай біршама анықталады, оның барысында түрлі жастағы балалар негізгі гимнастикалық қалыптар тартылу мен тірелуді ұстап тұруы мүмкін. Жасына қарай осы қалыптарды орындауда бұлшық еттің төзімділігі арта түседі. 7 – 17 жаста қыздардың төзімділігі ұлдардың төзімділігінен төмен. Ұлдардың тартылуда ұстап тұратын ең жоғарғы уақыты 14 жаста белгілі болды (4 мин 30с), қыздарда 11 жаста (4 мин 35 с). Тіректе ең жоғары ұстап тұру уақыты ұлдарда 16 жаста, ал қыздарда 14 жаста артады, содан кейін өсу баяулайды.

Төменгі және ортаңғы сынып жасындағы балаларда жылдамдық – күш күшіне деген төзімділіктің дамуының жасына қарай өзгеруі қыздарда 9 – 10, ұлдарда 8 – 10 жаста тез өсуін көрсетеді.

Дене дамуы орташа қыздарда 13 – 15 жаста төзімділіктің белсенді дамуы жүрсе, ал 16 – 17 жаста 2,5с-та артады, талдау бұл кезеңдегі өсудің дұрыстығын дәлелдемеді.

Басқа да дене қабілеті тәрізді төзімділіктің де жастық, жыныстық және өзгергіштік даму ерекшеліктері бар, ол балалар мен жасөспірімдердің көпжылдық спорт дайындығының түрлі сатыларында таңдаулы әсердің қажеті шамасын дәл таңдауға мүмкіндік береді.

Дене дамуы жедел оқушыларда 13 – 15 жаста көрсеткіштер 7,0 с-ға, яғни 1,1 есеге төмендейді. Ал жас арасында түбегейлі өзгерістер байқалмайды. 16 – 17 жаста бұл қабілет көрсеткіштері төмендегенімен, оның елеусіз артуы байқалады.

13 – 15 жас кезеңінде дене дамуы баяу оқушыларда төзімділік 10,8 с, яғни 1,2 есеге артады. Мұнда 13-14 жаста төзімділіктің қалыптасу ырғағы 7,0 с, ал 14 – 15 жаста 3,8 с-ға тең, ал 16 – 17 жаста дұрыс артуы жүретінін ескеру қажет.

Жасөспірімдік кезеңде (13 және 14 жаста) дене дамуы орташа (15 және 17 жас) баяу, ал 16 жаста – шапшаң қыздар төзімді келеді. Мұнда, 13 жаста орташа деңгейлі оқушы қыздарда төзімділік көрсеткіштері жақсы болады. 15 жаста дене дамуы баяу оқушылар басымдылық көрсетеді. Қалған жастарда олардың арасындағы айырмашылық елеусіз.

13 – 15 жаста төзімділіктің барынша өсуі баяу оқушылар үшін, аз өсуі жедел дене даму ерекшелігі бар қыздарда көрінеді.

Жасына қарай төзімділіктің артуын жыл сайын салыстыру дене дамуы баяу оқушыларда белсенді дұрыс дамуы туралы айтады. Дене дамуы жедел және орташа оқушы қыздарда бұл жас кезеңдерінде төзімділіктің қалыптасуында белсенділік байқалды. Ол аталған қабілетті жетілдіруге бағытталған құралдар көлемін азайту үшін негіз болып табылады.

Дене дамуы орташа жасөспірім ұлдардың төзімділігінің дамуы бүкіл мектеп жасында елеусіз, бірақ 15 – 16 жаста азайып, белсенді жүргізіледі. 12 – 13 жаста төзімділіктің қалыптасуындағы елеулі арту байқалмайды. Бұл өсу 13 – 15 жаста көрінеді. Сосын төзімділік көрсеткіштері төмендеп, ал 16- 17 жаста белсенді артады. Бұл 13 – 14, 14 – 15 және 16 – 17 жаста төзімділікті дұрыс тәрбиелеу үшін алғы шарт бар деп есептеуге мүмкіндік береді. Төзімділіктің дамуында дене дамуы орташа ұлдар барлық жаста акселераттардан басым түседі, алайда бұл айырмашылықтардың дұрыстығы 12, 13 және 17 жаста байқалады, ал ретарданттардан олар 13, 14, 15 жаста басым түсіп, 16 және 17 жаста олардың нәтижесі бірдей болады.

Акселераттар төзімділігі жағынан өз құрдастарынан төмен бағанмен, бірнеше жыл қатарынан, атап айтқанда 13 – 14 жаста аталған қабілеттің артуы дұрыс көрінеді. Елеулі жас ерекшеліктері кезеңінде атап айтқанда 12 – 13, 15 – 16 және 16 – 17 жаста тұрақтандыру жүреді. Дамудың өсуі 13 – 14 және 14 – 15 жас ерекшеліктері ауқымы үшін тән. 12, 13 және 17 жаста акселераттар ретардант спортшыларға қарағанда төзімділіктің дамуынан артта қалады, және осы кезеңдерде дене дамуы орташа оқушылардан да төмен тұрады.

12 – 13 жаста ретарданттар төзімділіктің дамуы бойынша дене дамуын салыстыру барысында байқадық.

7 – 17 жасар ұлдарда тіктелген аяқтың белсенді бүгілу көрсеткіштерінің жылдық өсуі орташа есеппен 2,7<sup>0</sup> – ты құрайды, ал әлсіз бүгілуі 3,5<sup>0</sup> – ты көрсетеді. 12 – 15 жаста аяқты бүгу шамасы біршама азаяды.

Жасөспірімдердің иық буынының қозғалғыштығының үздіксіз, бірақ әрқелкі өсуі 12 – 13 жасқа дейін болады. Бұл кезеңде ұлдардың белсенді жазу – бүгу қол қимылдарының қозғалғыштығы 21<sup>0</sup> – қа, ал қыздарда 9<sup>0</sup> – қа артады,

ал әлсіз жазу – бүгу қимылдарында 17<sup>0</sup> және 14<sup>0</sup> – қа тең болады. Барлық жастағы мәнді қосынды қозғалғыштық байқалады.

Буындардың қозғалғыштығының жасына қарай өзгеру ерешеліктері бойынша оларды екі топқа бөледі. 14 – 15 жасқа дейін қозғалғыштық көрсеткіштері артып, соңынан төмендейтін бірінші топқа омыртқа жотасы мен сан – жамбас буыны кіреді. Қозғалғыштықтың 11 – 13 жасқа дейін артып, сосын көрсеткіштері бір деңгейде тұрып, 16 – 17 жаста төмендеуі оның айрықша белгісі болып табылады.

Түрлі буындар қозғалғыштығының өсу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтарға қарамастан зерттеушілер олардың дамуындағы жалпы заңдылықтарды белгілейді. 7 – 11 жаста барлық буындардың қозғалғыштығы қарқынды өседі. 12 – 15 жаста қозғалғыштық трақты шамаға жетеді, ал 16 – 17 жаста барлық зерттелетін буындардағы қозғалғыштық төмендейді.

Дене дамуы орташа қыздар үлкен құлашпен қимыл орындаудан жоғары көрсеткіштерге 9 жасында жетеді. Сосын бұл деңгей біртіндеп төмендеп, 9 – 13 жаста төмендеу түбегейлі орын алады. 13 – 14 жаста өсу, ал 14 – 15 жаста төмендеу байқалады. 15 – 17 жас аралығы аталған қабілеттің тұрақтылығымен сипатталады.

Дене дамуы орташа қыздарда иілгіштіктің белсенді дамуы пубертаттық кезеңде жүреді, ал пубертат алдындағы және пубертат барысындағы кезеңде бұл қабілет төмендейді.

Дене дамуы шапшаң қыздарда иілгіштік көрсеткіштерінің төмендеуі дене дамуы орташа немесе баяу құрбыларына қарағанда өте ерте байқалады. Бұл 9 – 11 жас кезеңі, сосын 12 жасқа дейін иілгіштік түбегейлі артып, сосын төмендейді және тұрақталады.

Дене дамуы баяу оқушылар 8 жаста өзінің шектік мүмкіндіктерін көрсетеді. Сосын 13 жасқа дейін бұл қабілеттің біртіндеп азаюы жүреді. Ол 8 – 13 жас кезеңінде түбегейлі болады. 13 – 14 жаста біршама артады, содан кейін иілгіштік көрсеткіштері нашарлайды (15 – 16 жаста), ал 16 – 17 жаста илеусіз жақсарады.

Пубертат алдындағы кезеңде иілгіштік 35<sup>0</sup> – қа төмендесе, пубертаттық кезеңде 8<sup>0</sup> – қа артады, ал пубертаттан кейінгі кезеңде оның 24<sup>0</sup> – қа төмендеуі байқалады.

Дене дамуы әр келкі оқушылардың арасындағы жасына қарай иілгіштік көрсеткіштерін салыстыру 8, 10, 12 және 16, 17 жастардағы айырмашылықтың дұрыс емес екендігін дәлелдейді. 11 – 14 және 15 жаста дене дамуы баяу және орташа қыздар арасында, 11 және 15 жаста баяу және шапшаң дамыған қыздарда айырмашылықтар байқалмайды, 13 жаста дене дамуы орташа және шапшаң қыздарда айырмашылық жоқ.

Қалған жағдайларда олардың арасындағы айырмашылық дұрыс, ал 11, 14 және 15 жаста дене дамуы орташа қыздардың иілгіштік көрсеткіштері шапшаң қыздарға қарағанда жоғары; 13 жаста олар өздерінің баяу құрбыларынан басым түседі, ал 15 жаста баяу дамыған қыздарда дене дамуы шапшаң құрбыларына қарағанда иілгіштігі жақсы болады. Сонымен қимылды үлкен құлашпен орындау қабілеті дене дамуынан тыс пубертат алдындағы кезеңде өзінің шектік

шамасына жетеді. Пубертаттық кезең иілгіштіктің белсенді қалыптасуымен ал пубертаттан кейінгі кезең тұрақтанумен сипатталады.

Белсенді дамудан соң иілгіштік көрсеткіштері төмендейді. 8 – 13 жас кезеңінде баяу қыздарда 9 – 13 жаста орташа дамыған қыздарда, ал 9 – 11 жаста дене дамуы шапшаң қыздарда төмендеу түбегейлі орын алады. бұл қабілеттің дұрыс өсуі 13 – 14 жаста (баяу және орташа даму деңгейі) және 11 – 12 жаста (шапшаң деңгей) байқалады.

Алайда бұл ұлғаю тоқтап, екінші рет қайтадан төмендеу басталады, ол дене дамуы төмен қыздарда 15 – 16 жаста, ал дене дамуы шапшаң қыздарда 13 – 14 жаста басталады.

17 жасқа қарай дене дамуы әркелкі қыздарда қимылды үлкен құлашпен орындау қабілеті біршама тұрақты болады.

Дене дамуы орташа ұлдардағы иілгіштіктің қалыптасуында белсенділіктің негізгі екі кезеңі бар 9 – 11 жас және 14 – 16 жас. Осы уақытта иілгіштік  $15,8^0$  – қа және  $21^0$  –қа артады.

Өсу екіні бойынша 9 – 10, 10 – 11 және 14 – 15 жас кезеңдері өте тиімді болып табылады. Белсенді дамудың төмендеуі 8 – 9, 12 – 13, 13 – 14, 16 – 17 жас кезеңіне тән. Дене дамуының осындай деңгейіндегі балалар мен жасөспірімдерде иілгіштікті тиімді дамыту жасөспірімдік алдындағы және жасөспірімдік кезеңде де мүмкін болады.

Көрсеткіштердің дұрыстығына келсек, мұнда төмендегіше бейнеленеді. Пубертат алдындағы кезеңдерде дене дамуы орташа оқушылар ретарданттарға жол беріп, акселераттардан озық шығады, пубертаттан кейінгі кезеңдерде олар акселераттардан да, ретарданттардан да кейіндеп қалады.

Акселераттардағы иілгіштік көрсеткіштерінің артуы 11 – 12 және 15 – 17 жаста байқалады. Бұл кезеңде иілгіштік пубертат алдындағы кезеңде  $31^0$  – қа, ал пубертаттан кейінгі кезеңде  $87^0$  – қа артады. Акселераттарда дамудың ең белсенді ырғағы 11 – 12 және 16 – 17 жас кезеңдерінде белгіленді.

Иілгіштіктің төмендеуі 8 – 11 және 13 – 15 жаста дәл көрінеді.

Акселераттар иілгіштіктің дамуында 12 жаста ретарданттардан басым түседі, алайда біз 13 және 17 жаста айырмашылықтардың дұрыстығын көреміз. Дене дамуы орташа және шапшаң балалар мен жасөспірімдер арасындағы айырмашылыққа келетін болсақ, онда соңғылары пубертат алдындағы кезеңде нашар нәтижелер көрсетеді, сосын өз құрбыларынан басым түсіп, 17 жаста айырмашылық  $41^0$  – ты құрайды.

8 жасар ретарданттарда иілгіштіктің дамуында баяулау байқалады, ол тек 13 жасқа қарай аяқталады. 13 – 15 жаста олардағы иілгіштік артып, 15 – 16 жаста ғана олардың қайтадан төмендеуі байқалады. 17 жаста аталған қабілет 11 – 12 жасар жасөспірімдердің деңгейіне жетеді. Алайда төменгі сынып жасындағы ретарданттардың иілгіштік дамуы дене дамуы орташа деңгейдегі оқушыларда төмен, ал 17 жаста жоғары болады. Акселераттар мен ретарданттар арасындағы жасына қарай болатын айырмашылықтарға келсек, онда ретарданттар иілгіштіктің дамуында 12, 13, 14 және 17 жаста өз құрбыларынан басым түседі. Олардың арасындағы айырмашылық төменгі сынып жасында ретарданттарға тән.

**Ептілік.** Дене қабілеттермен көп жақты өзара байланысып, ерекше орын алады. Ептілікті біріншіден, жаңа қимылдарды тез меңгеру қабілеті ретінде (тез үйрену қабілеті) екіншіден, қимыл әрекетін тез өзгертіп жағдай талаптарына сәйкес тез үйлестіру қабілеті ретінде анықтама беріледі, яғни ептілік көп жағдайда үйлесімділік қабілетін білдіреді.

Ептілікті көрсетудің бір түрі - өте қарапайым қимылды да кеңістікті дәл бағдарлау болып табылады.

Табиғи қолайлы қалыпта көлденең жатқандағы дененің тербеліс құлашы 12 жасқа дейінгі балаларда төмендейді, ал 8 – 10 және 11 – 12 жаста бұл төмендеу дұрыс деп саналады.

Бала өмірінің бірінші немесе екінші жылынан бастап жүре бастағанымен, кеңістікті дұрыс бағдарлау қабілеті көптеген жылдарға созылады, тек 12 жаста ғана ол ересектер көрсеткішіне жақын көрсеткіштер көрсете алады. 7 – 12 жаста жақсару тұрыстық тұрғыдан дұрыс саналады.

7 – 10 жасар балаларда өзгерістік тепе – теңдікті сақтау қызметін қарқынды дамыту жүреді. Демек, 10 жасқа дейін жылына орташа есеппен алғанда түзуден ауытқу шамасы 10,2 см-ге, ал 10 жылдан соң 3,7 см-ге азаяды.

Сондай – ақ орнынан ұзындыққа секіруде қимылдың кеңістік дәлдігі көрінеді. Демек, балаларда 4 – 16 жаста қону дәлдігі 5 есеге артады. Қателіктің біршама төмендеуі (дәлдіктің артуы) 4 – 6 жаста байқалады. Сосын 9 – 10 жасқа қарай біршама төмендейді. 9 – 10 жастан кейінгі секіру дәлдігі өзгерісі әсіресе көз бақылауында елеусіз байқалады.

Кеңістікті дәлдеудің жақсаруының осындай сипаты көлденең нысанаға лақтыруда да анықталды. Ұлдардағы тік нысанаға лақтыру дәлдігі 14 – 15 жаста, қыздарда 13 жаста үлкен шамаға жетеді.

5 – 10 жастағы балалардың тапсырылған бұлшықет күшін туындату дәлдігі көп емес. Ол тек 11 – 16 жаста ғана көбейеді. Төменгі сынып жасында күшті туындатудағы қателік орта есеппен 23 – 30 % - ды, орташа мектеп жасында бастапқы шаманың 15 – 21 % - ын құрайды.

Дене дамуы орташа қыздар 12 жасқа дейін 9 – 10 жаста нәтижесі елеусіз төмендеп, ептіліктен жоғары нәтижелер көрсетеді. 12 жасқа дейін ептілік 1,2 есеге артып, одан кейінгі жылдарда оның тұрақтылығы байқалады.

Дене дамуы орташа қыздарда ептілік төменгі сынып жасында (8 – 11 жас) дамиды, жасөспірімдік және жоғары сынып жасында ол біршама төмендейді.

8 – 9 және 10 – 11 жаста ептіліктің өсуі дұрыс. Басқа жастар арасындағы өсу екпінінің өзгерісі статистикалық тұрғыда болған емес.

11 жаста дене дамуы шапшаң қыздар өзіндік қабілет көрсетеді. 8 – 11 жаста олардың ептілігі 1,2 есеге артады, ал 11 жастан кейін ол біртіндеп төмендейді. Тек 10 – 11 жаста ғана ептіліктің дамуында дұрыстық бір рет байқалған. Ептіліктің өсу ырғағын салыстыру төменгі сынып жасын дене дамуы шапшаң оқушы қыздарда жетілдіруге өте қолайлы кезең ретінде айтуға мүмкіндік береді 8 – 11 жастағы ептіліктің өсуі оң сипатта болып, 2,2 с – ға тең болады. Қалған жастарда керісінше болады. Пубертатты кезеңде ептілік 1,0 с-ға, ал пубертаттан кейінгі кезеңде 0,4 с-ға төмендейді.



Дене дамуы баяу қыздардағы ептіліктің басым көрсеткіштері аталған қабілет 14 жасқа қарай өзінің қалыптасу кезеңін аяқтайтынын көрсетеді. Бұл кезеңде ол 1,2 есеге өсіп, одан кейін төмендейді. Өсу екпіні бойынша ептілік пубертат алдындағы кезеңде басымдықпен жетіледі. Демек, 8 – 11 жаста ол 2,1 С-қа, 11 – 14 жаста 0,3 С-ға жақсарып, 14 – 17 жаста оның төмендеуі 0,6 С-қа байқалады.

Дене дамуы баяу оқушы қыздарда ептіліктің қалыптасуының ең белсенді кезеңі 8 – 9 , 10 – 11 және 13 – 14 жаста байқалады.

Дене дамуы баяу және орташа қыздарда ептілікті дамытудың салыстырмалы талдауы оның қалыптасуы түрлі мерзімдерге сәйкес аяқталатынын көрсетеді. Демек, ретарданттар өздерінің шектік шамасына 14 жаста, ал орташа деңгейдегі қыздарда 12 жаста жетеді. Бірақ осыған қарамастан, ептілікті дамытудың басым көрсеткіші екі топтада 1,2 есеге артады. Ептілікті қалыптастыру көрсеткіштерін салыстыру (жыл сайын) дене дамуы орташа қыздарда көптеген жаста басымдылық көрсеткіштерін атап өтуге мүмкіндік береді. Алайда тек 12 – 13 жаста бұл басымдық дұрыс саналады.

Ретардант және орташа деңгейлі қыздарда ептілікті қалыптастыру екпіні пубертант алдындағы және одан кейінгі кезеңдерде бірдей, ал пубертант кезеңінде ол баяу деңгейлі қыздарда жоғары болады.

Ретардант және акселерат қыздардағы басым көрсеткіштер 13 жасқа дейін көптеген жаста дене дамуы шапшаң қыздарда басым болатынын дәлелдеді. 13 жастан кейін олардан дене дамуы баяу қыздар басым түседі.

8, 11 және 13 жаста осы деңгейлер арасында оң айырмашылықтар байқалады. 8 – 11 жаста дене дамуы әркелкі қыздардағы ептіліктің дамуында біркелкі өсу ырғағы жүреді. Алайды пубертатты кезеңде дене дамуы баяу оқушы қыздар өздерінің шапшаң құрбыларынан басым түседі. Осы топ өкілдерінің постпубертаттық кезеңінде ептілік көрсеткіштерінің төмендеуі байқалады.

Акселерат қыздар 11 жаста ғана орташа деңгейдегі қыздармен салыстырғанда ептіліктен басымдық танытады. Қалған жас кезеңдерінде олардың арасында айырмашылық жоқ. Ал қалыптасу ырғағына келсек, пубертат алдындағы кезеңде ол дене дамуы орташа қыздарда аз болады.

Ал алдағы кезеңде бұл қыздардағы ептіліктің дамуы тұрақталады, ал бұл кезде дене дамуы шапшаң қыздарда ол біршама төмендейді.

Дене дамуы әркелкі қыздар ептіліктен өздерінің шектік қабілеттерін түрлі мерзімдерде көрсетеді. Яғни, дене дамуы баяуларда 14 жаста. Алайда, 8 жастағылардың мәліметтеріне қатысы бойынша өсу шамасы дене дамуына қарамастан бірдей болады. Өздерінің шектік ептілік қабілеттерін көрсету үшін дене дамуы баяу қыздарға 6 - 9 жыл, ал орта және шапшаң қыздар үшін 4 және 3 жыл қажет.

Дене дамуы орташа ұлдардың мектеп жасындағы ептілігі 2,4 с- ға артып, ал оның даму барысы 14 жасқа қарай аяқталады. Ептіліктің дамуындағы ең дұрыс өсу 8 – 9 және 11 – 12 жаста байқалады, ал осы жаста жүктеме көлемін арттыру үшін негіз болып табылады. Сонымен, ептілікті тәрбиелеу үшін

пубертат алдындағы және пубертат кезеңдері өте қолайлы болып табылады. Пубертаттық кезеңде ептіліктің дамуы тұрақталады.

Дене дамуы шапшаң ұлдар ептілікті қалыптастыру орташа деңгейдегі ұлдарға қарағанда сәл кешірек, 14 – 15 жасқа қарай аяқталады. Акселераттарда ептіліктің өсуі дене дамуы орташа оқушылардағыдай қарқынды жүрмейді. Мұнда 8 – 9, 11 – 12 және 14 – 15 жаста ептіліктің өсуінің үш шарықтау кезеңі байқалады. Пубертатты кезеңде орташа, ал пубертаттан кейінгі кезеңде ең көп дамуы, пубертат алдындағы кезеңде аз кезі тура келеді. Дене дамуы орташа спортшылар барлық жас кезеңдерінде ептілікке байланысты орындалатынын қимылдарда акселераттардан басым түседі.

Ептіліктің дамуында дене дамуы баяу ұлдар өздерінің орташа және шапшаң құрбыларынан озық тұрады. 13 жасқа қарай оларда аталған қабілеттің қалыптасу кезеңі аяқталады.

Пубертат алдындағы кезеңде ептіліктің жоғары дамуы, пубертаттан кейінгі кезеңде төмен дамуы, ал пубертат кезеңінде біршама азайуы байқалады. Ептілікті тәрбиелеу үшін 8 – 9 жас өте қолайлы, ал жүктеме көлемін азайтып 9 – 10, 11 – 12, 12- 13 және 15 – 16 жаста да қолайлы болады.

Ретардант ұлдардың дене дамуы орташа ұлдармен салыстырғанда ептіліктің дамуында жоғары көрсеткіштер барлық жас кезеңдеріне тән екенін айта кеткен жөн. 10, 14 және 16 жаста өзгерістер болуы мүмкін.

Дене дамуы орташа және шапшаң балалар мен жасөспірімдердің ептілік көрсеткіштерін салыстырғанда айтарлықтай айырмашылықтар аз. Тек 9 – 10 жаста ғана айырмашылықтар елеулі болады. Ретарданттар мен акселераттар арасындағы ептіліктің айырмашылығына келсек, онда ол 10 жастың 7 – уінде дұрыс саналады.

Балалар мен жастардың дене дамуына қарай дене қабілеттерінің жас ерекшелігіне байланысты дамуын зерттеу дене дамуы әрқелкі оқушылардың жылдамдық күш, жылдамдық қабілеттерінің, төзімділігінің, иілгіштік пен ептіліктің жасына қарай дамуы жекелеген жасына қарай даму сатыларында қайшылықты кезеңнің болуымен және гетерохрондылығымен сипатталатын жалпы заңдылықтарға тәуелді екенін дәлелдеді. Алынған мәліметтер дене қабілеттерінің жасына қарай даму заңдылықтарын зерттеу бойынша жүргізілген тәжірибелермен сәйкес келеді, он жыл ішінде әрбір қабілеттің дамуында екіден төртке дейінгі сенситивтік аймақтар белгіленеді, дене дамуы әрқелкі ұлдар мен қыздардың дене қабілетінің дамуындағы оң айырмашылықтарының көпшілігі пубертаттық және пубертат алдындағы кезеңге сай келеді.

#### **4.6. Жасы, жынысы және дене дамуына қарай түрлі бағыттағы жаттықтыру жүктемелерін жоспарлау**

Жас спортшылармен оқу – жаттықтыру сабақтары түрлі бағыттағы жаттығулар кешенін пайдаланумен жүргізіледі. Бұндай амал спорттық нәтижелер үшін негізгі дайындық құрумен қатар жас спортшылардың көңіл –

күй мен жұмыс қабілетін көтеруге мүмкіндік береді. Сонымен, сабақ мазмұнына күш пен жылдамдық – күш қабілеттерін, төзімділік пен ептілікті дамытуға арналған жаттығулар, дұрыс қимыл әдісін қалыптастыруға көмектесетін жаттығулар кіреді.

Дене және қимыл қабілеттерін дамытудың жас ерекшеліктерін зерттеуде ықпалдың таңдаулы әсері сенситивтік жаттықтыру құрсыдарының бағытын анықтайды.

Алайда спорттық іс – тәжірибеде жаттықтыру жүктемелерінің таңдаулы бағытын кешенді түрде, нақты жоспарлауға мүмкіндік беретін мәліметтер қажет.

Дене қабілеттерін өлшегенде түрлі өлшем бағалары – сантиметрлер, килограммдар, секундтар пайдаланылады, ал дене және қимыл қабілеттерінің дамуының жалпы бейнесін құру үшін барлық шаманы бірдей бағалау өлшеміне келтіру қажет.

Бұл жағдайда барлық мәндерді пайызға айналдыруға болады, яғни бір жас аумағында 8 – 9, 10 – 11 және т.б. кезеңдерде қабілеттің даму ырғағын анықтау керек.

Бұл үшін мынадай формула қолданылады, ондағы  $V_1$  – бірінші өлшем,  $V_2$  – екінші өлшем:

$$0,5*(V_1 + V_2) \quad \frac{100*(V_2 - V_1)}{\quad} \%$$

Сонымен, жүргізілген есептер жас спортшылардың жасы, жынысы, дене даму деңгейіне қарай таңдаулы бағыт құралдарының қатынасын графика түрінде анықтауға мүмкіндік береді.

Жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлеміне келсек, онда ол жас спортшының жас ерекшелігі дамуына үлкен, орташа және кіші ретінде өзгере алады.

#### **4.7. Орташа дене дамуы**

Алғашқы дайындық сатысында 8 – 10 жаста ұлдар мен қыздар үшін жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемін жоспарлауда елеусіз айырмашылықтар болады. Сонымен, 8 жасар қыздарда жаттықтыру жүктемесінің үлкен көлемі, ал ұлдарда орташа көлемі жоспарланады.

Одан кейінгі жастарда жаттықтыру көлемі өзгеріп, қыздарда орташа, ал ұлдарда үлкен болады. Он жаста екі жыныс өкілі үшін де дене жүктемесінің көлемі азаяды.

Жоспарлануы даму ырғағы көрсеткіштерімен атқарылатын дене қабілеттері де өскелең ағзаның белсенділігіне байланысты болады.

Табиғи дамудың үлкен көлемді ырғағы жылдамдық – күш қабілеттерінің көрсеткіштерінде байқалады. Үш жылда бұл көрсеткіштер ұлдарда 44 % - ға, қыздарда 34 % - ға артады.

Сынып жасында жылдамдық – күш бағытындағы жаттығулар жоспарлау ең басты орындарда тұрады. Көлемі бойынша олар ұлдарда да, қыздарда да үлкен болады.

Жүктеменің келесі көлемі жылдамдық қабілетін тәрбиелеуде жоспарланады. Даму ырғағы үш жылда ұлдарда 10 %, қыздарда 15 % - ды құрайды. 8 – 9 жаста қыздар үшін дене жаттығуларының көлемі ұлдарға қарағанда көбірек. 9 – 10 жаста жүктеме көлемі ұлдар мен қыздар үшін бірдей болады.

10 – 11 жаста ұлдар шапшаңдықтың даму ырғағынан өз сыныптас қыздарынан алда тұрады.

Қыздарда иілгіштікті дамытуда 8 – 9 жаста өсу 0 % - ды, 9 – 10 жаста 1% - ды, 10 – 11 жаста 3 % - ды құрайды. Ұлдарда да осы қабілеттердің даму ырғағының төмендеуі байқалады (-5%) сосын екі жыл ішінде артып 3 % - ға жетеді, сосын 4 % болады, ол ұлдар үшін иілгіштікке арналған жаттығулардың көлемі мен санын біршама арттыруға көмектеседі.

Қыздар мен ұлдардағы ептілікті дамытудың жасына қарай жүретін ырғағы әртүрлі, ол күрделі үйлесімді қимылдарды орындауды қамтамасыз ететін жүйені қалыптастырудың мерзімдері әртүрлі болатынымен түсіндіріледі.

Ұлдарда бұл қабілет осы уақыттың барлығында 6 %-ға, қыздарда 15%-ға артады. Осыған байланысты ұлдарда да қыздарда да 8 – 9 жаста ептілік жаттығуларының үлкен көлемі қолданылады. Сосын біршама төмендеу болады, ол ұлдарда даму ырғағының айқын төмендеуіне (-8%), қыздарда артуына (9%) жалғасады. Бұл 8 – 9 жаста үлкен, 9 – 10 жаста орташа, 10 – 11 жаста ұлдар үшін аз, ал қыздар үшін көп болатындай етіп ептілікті тәрбиелеуде жүктеме көлемін жоспарлау үшін негіз болып табылады.

Сонымен, төменгі сынып жасында жылдамдық – күш, жылдамдық және ептілікті дамыту үшін қажетті құралдарының үлкен көлемін жоспарлайды. Мұнда жас айырмашылықтары да ескеріледі. Бұл әсіресе жылдамдық қабілетін тәрбиелеуде 10 – 11 жаста иілгіштік тәрбиелеуде 10 – 11 жаста, иілгіштікте 9 – 10, 10 – 11 жаса және ептілікте 8 – 9 жаста қажет. Бұл кезеңде қыздарда ұлдарға қарағанда жүктеме көлемі аз. Қыздар үшін 8 – 9 жаста шапшаңдықты, ал 10 – 11 жаста ептілікті тәрбиелеудегі жүктеме көлемін арттырған жөн болады.

Жасөспірімдік кезең жас және жыныстық айырмашылықтарына қарай жаттықтыру құралдарының көлемін жоспарлаудағы елеулі өзгерістерімен сипатталады.

14 жаста барлық ағзаның жүйелерінің дамуына қарай қыздар үлкен көлемді жақсы көтереді. Бұл жастағы жасөспірімдер үшін үлкен және кіші көлем жоспарланады. 12 – 13 жаста жасөспірімдерде жүктеме көлемі орташа болады. 12 – жастағы қыздарда да көлем осындай, ал 13 жаста өте төмендейді.

14 – 15 жасар жасөспірімдер үшін бүкіл ағзаның сенімділігін арттыру тән, ол үлкен көлемдегі дене жүктемелерін пайдалануға мүмкіндік береді. 14 және 15 жастағы қыздар үшін түрлі көлемдегі жаттықтыру құралдарын жоспарлайды. Егер 14 жаста орташа көлемдерді қолдану мүмкін болса, ал 15 жаста оларды өте төмендету қажет. Жаттықтыру құралдарын таңдаулы жоспарлауда осы кезеңдестіруге бағынады.

11 – 12 жасар жасөспірімдердің жылдамдық – күш қабілеттерінің даму көрсеткіші 10% - ды құрайды және қыздардағы 7 % көрсеткіштен аса ерекшеленбейді. Жасөспірімдік кезеңде ұлдар мен қыздарда аталған қабілеттің дамуында тағы бір белсенді кезең байқалады. Бұл жас жыныстық есеюдің соңғы аяқтаушы кезеңі тәрізді болады, ол қыздарда 13 – 14 жаста басталып, жылдамдық – күш қабілеттерінің даму ырғағы 13 % - ға тең болады. Ұлдардағы бұндай өзгерістер 14 – 15 жаста болып, өсу ырғағы 11 % - ды құрайды.

Ұлдардағы жылдамдық – күш қабілет тәрбиелеу құралдарының көлемін арттыру 11 – 12 және 14 – 15 жаста, яғни жыныстық есеюдің бастапқы және аяқтаушы кезеңдерінде өтеді. Қалған жастарда жүктеменің орташа көлемі пайдаланылады.

Қыздардағы жылдамдық – күш сипатындағы дене жаттығуларының үлкен көлемі 11 – 12 және 13 – 14 жасқа жоспарланады. Қалған жылдары бұл қабілеттің дамуы біршама баяулап, жүктеменің орташа көлемін пайдалану ұсынылады. Ал жалпы өсу ырғағына келсек, ұлдарда ол бүкіл жасөспірімдік кезеңде 31 % - ға, ал қыздарда 12 % - ға тең болады.

Жасөспірімдік кезеңде жылдамдық қабілеті көрсеткіштерінің даму ырғағының артуы байқалады, ол ұлдарда 26 %-ға, қыздарда 11 %-ға тең. Бұл қабілет ұлдарда үлкен белсенділік танытады, ол жылдамдық сипатындағы көптеген жаттығуларды пайдалануға мүмкіндік береді. Тек 12 – 13 жаста ғана өзгешеліктер кездеседі. Мұнда жүктеменің орташа көлемі қолданылады, себебі жылдамдықтың өсу ырғағы 2 %-ды құрайды. Қыздардағы осы бағыттағы дене жаттығуларының үлкен көлемі 12 – 13 жаста беріледі, қалған жылдары орташа көлемде болады.

Жасөспірімдік кезең ұлдарда да, қыздарда да иілгіштікті дамыту ырғағы көрсеткіштерінің біршама төмендеуімен сипатталады. Аталған қабілетті тәрбиелеуді жоспарлау ұлдарда 14 – 15 жаста, қыздарда 13 – 14 жаста жүргізілуі қажет. Бұл кезеңдерде үлкен көлемдегі жүктемелер қолданылып, табиғи иілгіштікті дамытуға көмектесетін жаттығулар саны артады. Қыздарда 11 – 12 жаста жүктеменің орташа көлемін қолданған жөн.

ұлдардағы ептілікті тәрбиелеуге бағытталған жаттығулардың көптеген түрлері 11 – 14 жас, орташа көлемі 14 – 15 жаста болады. Қыздардағы бұл қабілет екі жаста 11 – 12 және 14 – 15 жаста артады, көлемі жоспарланады. Демек, ептілікті тәрбиелеуге бағытталған құралдардың үлкен көлемін ұлдарда бүкіл жасөспірімдік кезеңде, ал қыздарда тек екі жаста ғана пайдалануға болады.

Төзімділікті дамыту ырғағы жасөспірімдік кезеңде ұлдарда 13 – 15 жаста 12,1%, ал қыздарда 3,7% - ды құрайды. Төзімділікті тәрбиелеуге бағытталған құралдардың үлкен саны ұлдарда 13 – 15 жаста жоспарланады, қыздар үшін 14 – 15 жаста жүктеме көлемі орташа немесе елеусіз артықшылықта болады.

Төменгі сынып жасына қарағанда жасөспірімдік кезеңде дене қабілеттерінің таңдаулы дамыту құралдарын жоспарлауда біршама жыныстық айырмашылықтармен сипатталады. Бұл өз кезегінде жан-жақты амалды талап етеді.

Жасөспірімдік кезең жаттықтыру құралдарының орташа көлемде тұрақталуымен сипатталады. Бұл жігіттерге де, қыздарға да тән. Дене қабілеттерін тәрбиелеу құралдарын жоспарлауда жыныстық айырмашылықтарды ескеру қажет.

Жоғары сыныптағы ұлдарда жылдамдық – күш қабілетінің үлкен көлемімен қоса, жылдамдық қабілетінің де сондай көлемі жоспарланады.

Ұлдардағы иілгіштікті дамыту ырғағының төмендеуі барлық жоғары сынып жасында байқалады, ал қыздар да әлі де болса дұрыс бағытталған тәрбие үшін мүмкіндік бар. Бұл үлкен жүктеме көлемін ұсынатын 15 – 16 жас, ал қалған уақытта орташа және шағын жүктемелер қолданылады.

Ептілік өз дамуында біршама екпінін төмендетеді. Оның 15 – 16 жаста өсу ырғағының сәл артуы қыздарда байқалады. Сосын 3 %-ға дейін төмендейді, ол ептілікті көрсетуді талап ететін қимылдарды орындауға мүмкіндік беретін қимыл орталықтарын қалыптастыруды аяқтау туралы айтады.

15 – 17 жастағы бүкіл кезеңде төзімділікті тәрбиелеуге бағытталған құралдардың үлкен көлемі жігіттер үшін 16 – 17 жаста пайдаланылады. Бұл жаста қыздар үшін көлем орташа, бұның алдында аталған қабілеттің даму ырғағының төмендеуіне қарай төмен болады.

#### **4.8. Шапшаң дене дамуы**

Шапшаң (акселераттар) және баяу (ретарданттар) дене дамуы бар спортшылар үшін жаттықтыру ықпалы құралдарын жоспарлаудың жас, жыныстық және жеке тұлғалық айырмашылықтары бар.

Төменгі сынып жасындағы акселераттар үшін жылдамдық – күш қабілетін белсенді қалыптастыру тән, ол үш жыл ішінде ұлдарда 56,0% - ға артады. 10 – 11 жаста біршама өсіп, 9 – 10 жаста біршама төмендейді.

Дене дамуы шапшаң қыздарда жылдамдық – күш қабілеттері өз дамуының 9 – 10 жасында белсенді болады. Бұл жас аталған қабілетті тәрбиелеу үшін ең қолайлы кезең. Қыздардағы ең аз даму ырғағы 10 – 11 жаста байқалып, 4,8 %- ды құрайды. Төменгі сынып жасында жылдамдық – күш қабілеті қыздарда 36,6 % - ға артады. Бұл мектептегі оқу жылы кезеңіндегі аталған қабілеттің өсу ырғағының ең үлкені болып табылады.

Алынған мәліметтер дене дамуы шапшаң оқушылардың төменгі сынып жасындағы жылдамдық – күш қабілетінің белсенді қалыптасатынын көрсетті. Оларды тәрбиелеуге бағытталған құралдар көлемі ұлдарда да, қыздарда да үлкен, тек 9 – 10 жас кезеңі ғана өзгерісті болады, онда табиғи өсу ырғағы біршама төмендеп, 9,0 % - ды құрап, жүктеме көлемін төмендетуді талап етеді.

Бұл кезеңде жылдамдық – күш қабілетінің даму ырғағы төмендеп, жылдамдық қабілетінің өсу ырғағының артуы байқалады. Дегенмен, мұнда бүкіл төменгі сынып жасындағы акселерат ұлдарда өсу ырғағы 10,5 %-ды құрағанымен (қыздарда 13,3 %), 9 – 10 жаста оны тәрбиелеу үшін қолайлы жағдай туындайды. Тек 8 – 9 жаста ғана бұл ырғақ төмендеп, 4,4 % - ды құрайды. Бұл жастағы қыздарда өсу ырғағы артады, демек, жылдамдық

қабілеттерін дамытуды қамтамасыз ететін жүйеге жүктеме көлемін арттыру жоспарланады, себебі бұл кезеңде жылдамдық – күшті арттыру есебінен жылдамдық қабілетінің өсу ырғағы азаяды. Бұл мәліметтер жылдамдық қабілетін тәрбиелеуге бағытталған көптеген құралдарды акселерат – ұлдар үшін 9 – 11 жаста, ал қыздар үшін 8 – 9 жаста ұсынуға мүмкіндік береді.

Иілгіштікті дамыту туралы мәліметтер олардың ұлдар (-5,8 %) мен қыздарда (-6,8 %) өсу ырғағының азаюын көрсетеді. Педагогикалық ықпалдар үшін қолайлы кезең ұлдарда 9 – 10 жаста, қыздар үшін 8 – 9 жаста байқалады.

Төменгі сынып жасындағы ептілікті дамыту ырғағы ұлдарда 12,0 %-ға, қыздарда 19,3 % - ға артады. Жаттықтыру ықпалдары үшін ең қолайлы кезең ұлдарда 8 – 9 , қыздарда 10 – 11 жас екенін мойындау керек. Құралдар көлемі басқа да дене қабілеттерін тәрбиелеуге бағытталған құралдарға сәйкес үлкен болуы мүмкін.

Жасөспірімдік жаста дамуы шапшаң спортшыларда барлық дене қабілеттері белсенді қалыптасуын жалғастырады. Яғни, жылдамдық – күш қабілеттері өз даму ырғағын ұлдарда 52,9 % - ға, қыздарда 24,5 % - ға арттырады. Мұнда осы қабілеттер өзінің даму ырғағын біршама арттыратын бірнеше кезеңдер байқалады, ол тәрбиелеуге арналған үлкен көлемдегі құралдарды пайдалануға мүмкіндік береді: ұлдарда 12 – 13, 14 – 15 жас, қыздарда 11- 12 және 14 – 16 жас.

Жылдамдық қабілетін дамытуға бағытталған құралдар көлемін арттыру ұлдар үшін 12 – 16 жас кезеңіне тән, яғни жасөспірімдік жаста акселераттардағы жылдамдық қабілеті жетілдіруге қолайлы кезең тудырады. Өсу ырғағы өте жоғары, ұлдарда ол 25,7 % - ды, ал қыздарда 8,5 % - ды құрайды. Қыздарда негізінен 13 – 14 жаста артады, онда өсу ырғағы 5,0 % - ды құрайды, қалған жас кезеңдерінде ол 0 – ден 1,7 – 1,8 % - ға тербеліп, 11 – 12 жаста дамуында тұрақтылық байқалады.

Иілгіштіктің даму ырғағы алдыңғы жастағыдай негізінен біртіндеп төмендейді және ұлдарда бүкіл жасөспірімдік кезеңде 8,4 %, қыздарда 6,3 % - ды құрайды. Мұнда 12 – 13 жастағы ұлдарда жылдамдық күш - қабілетін тәрбиелеуге бағытталған үлкен көлемдегі құралдармен қатар иілгіштікті тәрбиелеуге арналған осындай құралдарды да жоспарлауға болады. Бұл кезеңде аталған қабілеттің табиғи өсуі 7,2 %-ды құрайды. Одан сәл ертерек 11 – 12 жаста қыздар үшін де үлкен көлемдегі құралдарды жоспарлауға болады, ал 12 – 13 жаста орташа көлемдерді пайдалану ұсынылады.

Акселерат жасөспірімдерде ептіліктің даму ырғағы төмендемейді және бүкіл кезең бойында 16,6 %-ды құрайды. Әрбір жастағы ұлдарда осы қабілетті сипаттайтын көрсеткіштерде біртіндеп ұлғаю байқалады. Арнайы құралдардың ең көп көлемін 11 – 12 және 14 – 16 жаста қолдану ұсынылады, ал қалған жас кезеңдерінде орташа көлемдер жоспарланады.

Қыздардағы ептілік көрсеткіштерінің артуы тек бір жаста,яғни 12 – 13 жаста табиғи төмендеу немесе дамудың тұрақтылығы байқалады.

Акселерат жасөспірімдердің төзімділігін тәрбиелеуге бағытталған құралдарды жоспарлағанда тек 13 – 15 жаста ғана үлкен жүктеме пайдалану қажет. Бұл сапаның табиғи өсуі ұлдарда 16,7 % , қыздарда 10,1% - ды құрайды.

Жоғары мектеп жасындағы жасөспірім ұлдар мен қыздардың жылдамдық – күш қабілеттерін қалыптастыру ырғағы біршама төмендейді. Алайда мұнда оны тәрбиелеу үшін қолайлы жағдай туындайды, ұлдар үшін бұл 15 – 16 жас, қыздар үшін 16 – 17 жас. Бүкіл жас кезеңінде бұл қабілет ұлдарда да, қыздарда да өзінің даму ырғағын біршама баяулатады және соған сәйкес 1,7 және 0,5 % - ды құрайды.

Акселерат жігіттердің жылдамдық қабілеті жасөспірімдердің көрсеткіштерімен салыстырғанда төмендеп, 11,1 %-ды құрайды. Төменгі сынып жасындағы ұлдарға да осындай көлем ұсынылады. Шапшаңдықты тәрбиелеудің құралдарын жоспарлағанда үлкенірек жүктемелерді 16 – 17 жаста, ал қалған уақыттарды – орташа жүктеме пайдалануға кеңес беріледі.

Қыздардағы жылдамдық қабілетінің дамуы 15 – 16 жаста белсенд болады, ал содан кейін ырғағы төмендеп, бүкіл кезең бойында ол 0,1 % - ды құрайды. Бұл жас кезеңі иілгіштікті тәрбиелеу үшін ең қолайлы болып табылады, яғни жігіттердегі даму ырғағы бүкіл кезең бойында 20,6 % - ға. Қыздардағы 9,4 %-ға тең. 16 – 17 жасар жігіттерде, 15 – 16 жасар қыздарда иілгіштіктің көрсеткіштері өте жоғары.

15 – 16 жаста жігіттер мен қыздардың ептілік көрсеткіштері азаяды, жігіттер үшін көп көлемдегі арнайы құралдар, қыздар үшін аз көлемдегі арнайы құралдар қолданылады. Бұл жастағы жігіттерде төзімділікті сипаттайтын көрсеткіштердің өсу ырғағының жылдамдығы байқалмайды. Қыздар үшін төзімділікті тәрбиелеуге бағытталған құралдар саны жасөспірімдік жаспен салыстырғанда иілгіштікті дамытуға көмектесетін құралдар көлемін арттыру есебінен азаяды.



#### 4.9. Баяу дене дамуы

Төменгі сынып жасында ұлдарда үлкен көлемдегі құралдар жылдамдық – күш қабілетін тәрбиелеуде жоспарланады, яғни аталған қабілет тәрбиелеуде жоспарланады, яғни аталған қабілет үш жылда өзінің даму ырғағын 54,6 % - ға жеделдетеді. Жасөспірімдік пен жігіттік жасты салыстыра қарағанда бұл ретарданттардағы жылдамдық – күш қабілетін қалыптастырудың ең белсенді кезеңі. Оның ең шапшаң дамуы 10-11 жаста байқалады. Ол жылдамдық – күш сипатындағы үлкен жүктеме көлемін қодануға мүмкіндік береді. Аз көлем 9 – 10 жаста (жартысы) жоспарланады, ал 8 – 9 жастан бастап жаттықтыру ықпалдары көлемі біршама азаяды.

Қыздарда бұлай аздау 9 – 10 жаста байқалды, ал 8 – 9 жаста жылдамдық күш сипатындағы құралдарды сабаққа көптеп ендіруге қолайлы жағдай туындайды. Бүкіл төменгі сынып жасында ретардант қыздардағы аталған қабілет 26,9 %-ға көбейеді.

Төменгі сынып жасының барлығында ұлдардың шапшаңдық көрсеткіштері 7,9 %-ға ал қыздарда одан да жоғарырақ, 10,2 %-ға артады. Жылдамдық сипатындағы құралдардың үлкен санан жоспарлау 9 – 10 жасар ұлдар мен 8 – 10 жасар қыздар үшін дұрыс саналады. Жылдамдық – күш қабілеті де, жылдамдық қабілеті де 8 – 9 жасар ұлдарда даму ырғағын біршама төмендетеді, ал қыздарда ол артады.

Ұлдар мен қыздарда иілгіштік көрсеткіштерінің төмендеуі байқалады, ол аз, кей жастарда орташа буын қозғалысын тәрбиелеуге бағытталған құрал көлемін жоспарлауға негіз болып табылады.

Ептілікті тәрбиелеуде үлкен көлемдегі құралдар жоспарланады. Бұл қабілет ұлдарда бүкіл кезең бойында өзінің өсу екпінін 34,2 %-ға, қыздарда 27,4 %-ға арттырады. Мәліметтерді жасөспірімдік және жоғары сынып жасының көрсеткішімен салыстыру 8 – 11 жастағы ұлдар мен ретардант қыздарда ептілікті тәрбиелеуге бағытталған үлкен құралдар санын жоспарлауға болатынын көрсетеді. Әсіресе бұны 8 – 9 жаста, яғни ұлдарда өсу ырғағы 21,8 %, ал қыздарда 11-12 % - ға тең болғанда ескеру қажет.

Дене даму баяу төменгі сынып жасындағы оқушыларда жылдамдық – күш пен ептілікті тәрбиелеуге бағытталған құралдардың үлкен көлемін, ал шапшаңдық пен үйлесімділікті тәрбиелеуге орташа көлемін, иілгіштікті тәрбиелеуге кіші көлемін жоспарлаған дұрыс.

Жасөспірімдік жас үшін жаттықтыру ықпалдары мен олардың қатынастық жоспарлауда осы кезеңді төменгі және жоғары мектеп жасынан ерекшелендіретін өзгешеліктер бар.

Яғни, жасөспірім ұлдардағы жылдамдық – күш қабілетінің көрсеткіштері 23,8 %, ал қыздарда 38,9 % - ға артады, алайда, бір жыл ішінде ұлдардың осы қабілетінің өсу ырғағы бүкіл жасөспірімдік кезеңнен бірнеше рет көп болатындай жағдайлар кездеседі. Бұл, ең алдымен, 12-13 жас, онда өсу ырғағының артуы 64,3 %-ды құрайды, келесі кезең 13-14 жас, онда 30,8 %-ға күрт төмендейді. Содан соң елеусіз артады.

Дене дамуы баяу жасөспірім қыздарда жылдамдық күш сипатындағы құралдардың үлкен көлемі 11-12 жаста жоспарланады, онда аталған қабілеттің арту ырғағы 21,9 %-ға тең болады. Сосын ырғақ тез 7,2 %-ға төмендейді. Одан кейін қайтадан 8,6 %-ға ұлғаяды.

Жасөспірімдік кезеңде жылдамдық қабілетінің өсу ырғағы күрт өседі, ұлдарда ол 28,7 % -ды, қыздарда 12,8 %-ды құрайды. Бұл мәліметтер жылдамдық сипатындағы құралдарды жоспарлауды арттыру мүмкіндігін көрсетеді. Аталған қабілеттің ең белсенді өсуін 13-14 жаста ұлдарда, 14-15 жаста қыздарда байқауға болады. Тек бір жас аумағында ғана, яғни 12-13 жаста қыздарда бұл екпін 3,3 %-ға дейін төмендейді, қалған жас кезеңдерінде ол 3,2 – ден 8,2 %-ға дейін артады.

Ретардант ұлдарда бүкіл жасөспірімдік кезең бойында шапшаңдықтың өсу ырғағы артады, ол үлкен және орташа жүктеме көлемін жоспарлауға мүмкіндік береді.

Төменгі сынып жасынан кейін иілгіштіктің өсу ырғағы 13 жасқа дейін төмендейді, дегенмен жалпы көрсеткіш жасөспірім ұлдарда 1,6%-ға, қыздарда 3,5 %-ға тең. 13-14 жас кезеңінде қыздар үшін иілгіштікті тәрбиелейтін құралдардың үлкен көлемін жоспарлауға болады, ал 14-15 жас кезеңінде жүктеме көлемін азайтуға болады.

Ұлдар үшін 13 – 15 жас ауқымы да үлкен және орташа жүктеме көлемдерін жоспарлауға қолайлы кезең болып табылады. Сол арқылы дене дамуы баяу ұлдарда иілгіштік 13-15 жас кезеңінде тәрбиеге жеңіл көнеді. Бұл бағыттылық белгілі бір дәрежеде ептілікті тәрбиелеуге көмектесетін құралдарды алмастыра алады. Бұл жаста аталған қабілет ұлдарда да қыздарда да өзінің даму ырғағын төмендетеді. Дегенмен 13-14 жаста қыздарда ептілікті жетілдіруге бағытталған ықпалдардың үлкен құралдар көлемі жоспарланады.

Ұлдарда ептілік өзінің даму ырғағын 11-13 жаста көбейтеді. Бұл ұзақ уақыт бойына оны дұрыс тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

Төзімділікті тәрбиелейтін көрсеткіштер жасөспірімдерде елеусіз артады, ол 13-15 жаста осы қабілетті тәрбиелеуге көмектесетін жүктеменің орташа көлемін пайдалануға мүмкіндік береді. Қыздарда бұл кезде төзімділікке арналған үлкен көлемдегі құралдарды жоспарлауға болады, яғни олардағы төзімділік 15,7 %-ға, ұлдарда 1,4 %-ға көбейеді.

Жоғары сынып жасындағы ретардант жігіттер мен қыздардың жылдамдық-күш қабілетін сипаттайтын көрсеткіштері белсенді дамуын тоқтатпайды. Тек жас ауқымы 15-16 жастағы қыздарда ғана өзгешелік болады, онда дамудың төмендегі 17,5 %-ға тең. Алайда мұндай төмендеу келесі жаста 16,2 %-ға өсу есебінен тоқтырылады, ол жылдамдық-күш сипатындағы құралдардың үлкен көлемін пайдалануға мүмкіндік береді.

Ұлдарда мұндай даму 15-16 жаста байқалады (17,1 %), ол кейін дамудың 2,4 %-ға дейін төмендеуімен алмасады.

Шапшаңдық тәрізді қабілет даму ырғағын баяулатпайды. Алайда бұл ырғақ жылдамдық – күш қабілетінің даму ырғағынан біршама төмен, ал 15-16 жастағы қыздарда алдыңғы жасқа қарағанда төмендейді. Соның салдарынан дене дамуы баяу қыздарда бұл қабілет бірнеше есеге артып, жылына 1,8 %-ды

құрайды. Жігіттердегі бүкіл жоғары сынып жасында жылдамдық қабілет 9,4 %-ға ұлғаяды, ал қыздарда ол 0,1 % болады.

16-17 жаста ұлдарда да, қыздарда да буындарда қозғалысты жетілдіруге көмектесетін үлкен көлемдегі құралдарды жоспарлауға болады. Дегенмен, бұл кезеңде ұлдардың өсу екпіні 2,5 %, қыздарда 5,5 %-ға тең болғанымен, бұл төмендеудің барлығы 15-16 жас кезеңіне тура келеді.

Ептілікті сипаттайтын көрсеткіштер қыздарда біртіндеп нашарлайды (2,8%). Жігіттерде бұндай өзгерістер байқалмайды (12,2%-ға артады), ол 15-16 жаста үлкен көлемдегі құралдарды, 16-17 жаста орташа көлемдегі құралдарды жоспарлауға мүмкіндік береді.

Бұл жас кезеңінде төзімділікті тәрбиелеуге мүмкіндік беретін педагогикалық ықпалдардың үлкен көлемді құралдары жоспарланады. Жігіттерде 15-16 жаста өзгешеліктер болады, онда құралдар көлемі орташа болуы тиіс.

#### **4.10. Жаттықтыру жүктемелерін жоспарлау технологиясы**

Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығын басқару жүйесінің негізгі құрамдас бөліктерінің бірі жаттықтыру жүктемесінің шамасы – таңдаулы және жалпы болып табылады.

Жаттықтыру ықпалының таңдаулы шамасының үлгісін даярлау күшті, төзімділікті, шапшаңдықты иілгіштік пен ептілікті дамытудың, жас ерекшеліктері заңдылықтарына негізделеді. Алайда, бұл заңдылықтар әлемнің түрлі аймақтарында тұратын балалар үшін ортақ болып табылғанымен, өзіне тән өзгешеліктер бар. Оларды зерттеу үшін дене дайындығына тест сынағы жүргізіліп, негізгі статистикалық мәндер есептеліп, әрбір қабілеттің даму ырғағы мен фактордың жалпы құрылымдағы әсер ету үлесі анықталады.

Жүктемені таңдаулы және жалпы шамада таңдаудың негізгі өлшемі ретінде Н.Бернштейннің пікірінше (1991) тірі ағзалар мен жүйелердің жалпы қамтушы, ортақ сипаттамасы ретінде көрінетін даму белсенділігі анықталады.

Сонымен дене қабілеттерінің жасына қарай дамуының негізгі барлық статистикалық шамасы, оның ырғағының көрсеткіштерін алып, сондай-ақ әрбір қабілеттің дене дайындығының жалпы құрылымындағы мәнін анықтап, балалар мен жасөспірімдердің жеке биологиялық дамуы, жынысы мен әрбір жасы үшін таңдаулы жүктеме көлемін дәл анықтауға болады.

Осыған сәйкес жаттықтыру жүктемесінің таңдаулы шамасын даму белсенділігінің градияциясы жасалады. Мынадай даму белсенділігінің деңгейін бөліп қарастырады.

- 1) Белсенділіктің жоғары деңгейін жылдық даму деңгейі 3,0 %-дан астам, санситивтік кезеңнің (сезімталдық) дұрыс болуы: дене даярлығының жалпы құрылымында фактордың жетекші ролі (факторлық құрылымының талдауы негізінде). Бұл мәліметтер жалпы 30,0 % көлемде таңдаулы жүктемені жоспарлауға мүмкіндік береді.

- 2) Белсенділіктің орташа деңгейі. Жылдық даму қарқындылығы 0-ден 3 %-ға дейін кұрайды; сенімталдық кезең жоқ, дене дайындығының кұрылымындағы фактордың мәні орташа. Бұл жылына 20 % жүктеменің таңдаулы шамасын жоспарлауға негіз болып табылады.
- 3) Белсенділіктің төмен деңгейі. Жылдық дене қабілеттің даму ырғағының қарқынында төмендеу үрдісі, яғни «минус» белгісі байқалады. Дене дайындығындағы фактор мәнінің аздығы да байқалды. Осыған байланысты таңдаулы жүктемені 10 % -ға дейін жоспарлау ұсынылады.

Аталған стратегияға сәйкес жынысы мен жасы әртүрлі балалар үшін таңдаулы жүктеме көлемі жасалады.

Бұндай амал мектеп жасына дейінгі балалардың дене дайындығындағы таңдаулы жаттықтыру жүктемесін жоспарлауға да пайдаланады.

Жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемін таңдау стратегиясы да белсенділік көрсеткішіне негізделеді, бұл жағдайда қызметтік болады, ол күшті шапшаңдықты, төзімділікті және басқа дене қабілеттерін сипаттайтын көрсеткіштер қосындысы бойынша анықталады (бұндай амал жоғарыда да қарастырылған). Бірақ мұнда қандай шама, яғни көлем мен қарқындылықтың есебінен балалар мен жасөспірімдердің өскелең ағзасының қимыл белсенділігін арттыру кезеңіндегі жүктеме көлемін арттыруға болады деген сұрақ туындайды.

Отандық және шетелдік зерттеулерді талдау іс-тәжірибелік тәжірибені талқылау жаттықтыру жүктемесі шамасының өлшемі ретінде дене жаттығуларын орындау қарқындылығын таңдап алуға мүмкіндік береді.

Дене қабілеттерін тәрбиелеу әдістерін талдай отырып, біз қарқындылық есебінен кез-келген қабілетті дамытуға болатынына көз жеткіземіз. Осыған байланысты жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемінің үлгісін жасауда қарқындылықты әрбір аймағын, таңдаулы бағыттағы сабақтар санын, өскелең ағзаның өсуі мен даму кезеңінің мүмкіндігін ескеру қажет (біздің зерттеулерімізде дене қабілеттерінің таңдаулы даму ырғағының қосынды көрсеткіштері бойынша анықталады).

Егер бұл мәліметтерді сызбамен көрсетсек, онда әрбір жас пен жыныс үшін арналған жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемін жоспарлаудың дәл бейнесін аламыз, оның көлемі дене жаттығуларын орындау қарқындылығының артуы немесе төмендеуі есебінен кезеңімен өзгеріп отырады.

Дене қабілеттерін тәрбиелеуде таңдаулы түрде қандай демалыс аралықтарын дене дайындығы барысында пайдалану қажет екенін анықтауға жол ашылады.

Мысалы, 13 жасар қыздар үшін жаттықтыру жүктемесінің жалпы үлгісі төмендегіше бағыт пен шамадан кұрылады: жылдамдық-күш – 10 %, жылдамдық – 30 %, төзімділік - 10%, ептілік - 20%, ептілік – 30 %.

Дене қабілеттерінің әрбірін тәрбиелеу үшін ең тиімді аймақтарды талдай отырып, осы жастағы қыздардың дене дайындығында жоғары қарқынмен орындалатын жаттығулардың 40%-ын және үлкен және орташа жаттығулардың 60 % ын пайдаланған дұрыс деген қорытынды жасауға болады.

Көріп отырғанымыздай, жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемі өскелең ағзаның мүмкіндіктері мен соған сәйкес қарқындылығы есебінен реттеледі. Бұл балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығы бойынша сабақ жүргізгенде жаттықтыру жүктемесінің жалпы және таңдаулы шамаларын таңдауда негізгі стратегиялық бағыт болып табылады.

## V – БӨЛІМ.

### 5.1. Жас спортшының сабақтары мен өмір тәртібін ұйымдастыру

Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығы іс-тәжірибесінде түрліше сабақ ұйымдастыру түрлері пайдаланылады. Жаттықтыру сабағы негізгі түр болып табылады, ол әрбір жас, жыныс және дайындық деңгейі үшін тәрбиелік, білім беру және сауықтыру міндеттерін дұрыс шешу мүмкіндігін береді.

Оқу – жаттықтыру сабақтарын ұйымдастырудың негізі үш әдісі бар: ағымдық, топтық, тұлғалық. Олар қимыл әдістерін және оның ілімін оқытуда, дене қабілеттерін тәрбиелеуде міндеттер қойғанда табысты қолданылуы мүмкін. Алайда бұл әдістер жас ерекшеліктерінің дамуына қарай қолданылып, мазмұны бойынша әртүрлі болуы мүмкін.

Мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасындағы балалар егер сабақ ойын түрінде жүргізілсе, дағдылар мен іскерліктерді белсенді меңгеретіні белгілі. Бірақ ойындар бірте-бірте тиімділігінен ажырайды. Жасөспірімдік жас басталысымен, сабақты жүргізу түрі өзгереді. Ойынды спорттық – ойын әдісі алмастырады. Онда жасөспірімдер өз мүмкіндіктерін қызыға көрсетеді, өйткені жарыстар өз мазмұнына қарай спорттық іс-қимылдарға жақын келеді.

Сондай - ақ айналымдық жаттықтыру орындалады, ол тұлғалық мүмкіндіктеріне қарай дене қабілеттерін жетілдіруге мүмкіндік береді.

Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығы барысында оқу процесін ұйымдастырудың түрлері мен ұйымдастыру-әдістемелік амалдары қолданылады, бірақ олардың маңызы бірдей, яғни әрбір жас ерекшеліктерінің кезеңіне сәйкес сабақ түрлері мен әдістемелері бар.

### 5.2. Оқу жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру әдістемесі.

#### Ойындық - спорттық жаттықтыру

Қозғалыс ойындары – ойыншылар ерікті түрде белгілеген шартты мақсатқа жетуге бағытталған саналы бастамалы іс-қимыл.

Қозғалыс ойындары – оқушыларды ұйымдастырудың бір түрі. Оларды жасы әртүрлі жас спортшылармен жұмыс жасағанда қолдануға болады, алайда олар төменгі сынып жасында дайындықтың бастапқы сатысында үлкен іскерлік көрсетеді. Қозғалыс ойындарын дене, әдістік тәсілдік және психологиялық дайындықты жетілдіру үшін сабақ жүйесінде пайдалану керек екенін тәжірибе көрсетті.

Ойынды жүргізуге ұйымдастыру - әдістемелік дайындық жасалады, ол мынадай.

- кез-келген ойын сауықтырып, тәрбиелеп, білім беруі тиіс;
- қозғалыс ойындарын жүргізуге дайындалу барысында мұғалім негізгі міндет қоярда балалардың дайындығына, олардың санына және ойын жүргізілетін жағдайға сүйенеді (залда, спорт алаңында, т.б.);

- негізгі ұйымдастыру сәтіне мыналар жатады: қозғалыс ойындарын жүргізуге арналған орынды дайындау, жабдықтарды даярлап, алаңды белгілеу;

Қозғалыс ойындарын жүргізгенде жаттықтырушы мына міндеттерді бірізді шешеді.

- оқушыларды ойын талабына сай орналастырып, ойынды түсіндіру мен жүргізудегі өзінің ролін анықтау;
- бөлімді командаларға бөліп, оқушылардың қайсысының жетекші болатынын анықтау (капитан, көмекші);
- ойын қимылдарын, ойын төрешілерін, жүктеме мөлшерін бақылап, түзетулер ендіру; ойын қорытындысын шығарып, оның нәтижелерін хабарлау.

Сабақтарда ойындарды ұйымдастырып, жүргізудің өзіндік ұйымдастыру және әдістемелік ерекшеліктері бар.

Төменгі сынып оқушыларымен белгілі бір дене қабілетін дамытуға бағытталған, жалпы дамытушы сипаттары бар ойындар ойналады. Әдетте, ойындарда қимыл әдістерін жетілдіріп, дене қабілеттерін дамытатын лайықты педагогикалық ықпалдар атқарылады.

Мысалы, жүгіру әдістерін оқыту мен жылдамдық қабілетін, ептілікті дамыту бойынша сабақтарда «Біз көңілді балалар» ойыны пайдаланылады. Оның құрылымын мынадай міндеттер анықтайды: жүгіру әдістерін үйрету және шапшаңдық пен ептілікті тәрбиелеу.

Ойынды жүргізуге дайындық алаңының немесе залдың қарама – қарсы беттерінде сызықпен бір-бірінен 15-20м арақашықтықта екі «үй» сызады. «Үйлер» арасында алаңның ортасында жүргізуші тұрады. Қалған ойыншылар бір «үйдің» сызығында, алаңның бір бетінде тұрады. Егер ойын үлкен алаңда жүргізілсе, онда оны қапталынан бір-бірінен 8 – 10 м. қашықтықта белгілеп, шектеу қажет. Жүргізуші ойыншыларға қарап, «бір, екі, үш» деп дауыстайды, ал барлық ойыншылары бірге, «Біз көңілді балалармыз, ойнаймыз, секіреміз, енді бізді қуып жет!» дейді.

Ойыншылар мен жүргізушілердің әрекеті сөзден кейін барлығы сызықтағы келесі үйге, қарама-қарсы бетке қарай жүгіреді. Жүргізуші жүгіріп өтушілерге қол тигізуге ұмтылады, ол ойыншының ойыннан шығуын білдіреді. Барлық ойыншылар жүгіріп өткенде жүргізуші тағы да «бір екі, үш!» дейді, ал балалар «үйіне» қайта оралады.

Ойын әрекетін мөлшерлеу: 2 – 3 рет жүгіріп өткеннен кейін (келісім бойынша) ұсталғандар саналып, сосын ұсталғандар ойынға кіргізіліп, келесі жүргізушіні сайлап, барлығын қайтадан бастайды. Ойын 3 – 4 рет жүргізіледі, одан кейін бірде-бір рет ұсталмаған балаларды анықтап көп бала ұстаған үздік жүргізушілер де анықталады.

Ережесі келесі жаққа тек «қуып жет!» сөзінен кейін ғана жүгіріп өтуге болады: үй сызығынан жүгіріп шығып, кері оралуға болмайды, олай жасаған ойыншы ұсталған болып есептеледі, жүргізуші тек үй сызығына дейін ұстай алады, сызыққа кірген ойыншы ұсталған болып есептелмейді. Ойын аяқталған соң қорытынды жүргізіледі.

Қозғалыс ойындары таңдаған спорт түріне қажетті жалпы дене және арнайы дайындық міндеттерін шешуге мүмкіндік береді.

### 5.3. Спорттық – ойын жаттықтыру

Спорттық – ойын әдісін пайдаланып сабақ жүргізу үшін көлемі 15 – 20 x 6 – 8 м. алаң дайындалады. Сабақ барысында әрбір спорт мектебінде кездесетін жабдықтар қолданылады: доптар (үрілген, футбол, волейбол, баскетбол, теннис доптары), гимнастикалық орындықтар, таяқтар, шеңберлер, ілгіштер, секіру жақтаулары, т.б. қосымша жабдық түрінде құм толтырылған қапшықтар, резеңке шеңберлер, т.б. өзінше қолдан дайындалады. Алаң команда санына қарай «коридорларға» бөлінеді.

Оқушылардың бөлімдерге жан-жақтылануы бірнеше әдістермен атқарылады.

- дене қабілетінің даму көрсеткіштері бойынша;
- дене дамуы көрсеткіштері бойынша;
- 1, 2, 3- ші және т.б. команда санына қарай есептеуде;
- мәнерлі бағытты пайдаланумен;
- жеке таңдауымен.

Бөлімдерге бөлу әдісі жағдайға байланысты, алайда біздің бақылауымызша, алғашқы екеуі өте тиімді болып табылады.

Командас саны оқушылардың жалпы санына, олардың дене дайындығына және сабақ бағытына байланысты болады.

Жаттықтырушының бұйрығы бойынша бөлімдер сөре сызығына орналасады. Жаттықтырушы міндеттерді анықтап, ойын ережесін түсіндіреді. Түсіндіру барысында сызба мен суреттер түріндегі көрнекі құралдар пайдаланылады. Ойын эстафетасының жүргізілуі мұғалімнің бұйрығымен басталады.

Міндеттің қойылуына қарай дене қабілеттерін таңдап тәрбиелеуге және қимыл әдістерін оқытуға бағытталған ойындар пайдаланылады. Мысалы:

Міндеті: Жылдамдық қабілетін тәрбиелеу және түзу жүгіру әдісіне оқыту.

Құралдары: «Кім шапшаң?» ойын эстафетасы.

Мазмұны: «Марш!» бұйрығы бойынша бөлімшедегі бағыттаушы шектік жылдамдықпен түзу бойымен жүгіреді, бағананы айналып, бөлімге қайта оралады, келесіге қолын тигізіп, сөрелі береді, ал өзі сол қанатқа барып тұрады. Ойын 3 – 4 рет қайталанады. Көп ұпай жинаған команда, яғни жаттыуды тез дұрыс әрі әдіспен орындаған команда жеңеді. Бұдан кейін шарттар күрделеніледі. Жүгіру жолына гимнастикалық орындықтар, доптар, ілгіштер қойылады. Жүгіру тығыздалған және басқа доптарды алып жүрумен, доп берумен, т.б. орындалуы мүмкін.

Ойын – эстафеталар бағдарламаның барлық түрлері бойынша таңдалып, бүкіл жыл бойында қолданылады. Аталған сабақ ұйымдастыру түрінің аяқтаушы сатысы, топтар арасында жеке командалық біріншілікке жарысу болып табылады.



Жарыстар сабақтарда өткен бағдарламаның бөлімдері бойынша бойына бір рет ұйымдастырылады. Демек, егер жүгіруді, секіру мен лақтыруды үйренсе, онда бұл қимылдар жарыс мазмұнына олардың бірнешеуі кешенді түрде орындалатындай етіп өндіріледі.

Мысалы:

- 1) 10м жүгіріп, кедергі астымен жылжып өту (тартылған жіп немесе секіру көлбеуі), гимнастикалық қабырғадан өту, баған жанында бұрылып, сосын барлық жаттығуларды кері ретпен орындайды.
- 2) Ұзындығы 8 – 10 м жолында гимнастикалық таяқ қойылған кедергі бар коридорды басып өту.
- 3) Нысанаға екі қолмен бастан асыра теннис немесе волейбол добын лақтыру.
- 4) Қозғалыс ойындары.

Сонымен қатар жарыс бағдарламасына дене айындығы деңгейін өлшеуге көмектесетін сынақтар ендіруге болады.

Балалар мен жасөспірімдердің дене қабілетін тәрбиелеуге арналған бірнеше спорттық – ойын құралдарының мазмұнын келтіреміз.

Спорттық ойын әдісін пайдаланумен сабақ жаттықтырушы мен мұғалімнің шығармашылығы екенін есте ұстау қажет. Бұл жаттығулар көптірлі болған сайын да жоғары тиімділікке қол жеткізуге болады.

#### **5.4. Жылдамдық – күш қабілетін тәрбиелеу**

1) Жүргізушіге доп беру. Бағыттаушы қолындағы добымен 2 – 4 рет артқа қадам жасап, өз командасына қарай айналып бұрылады. Сосын бұйрық бойынша бағыттаушы допты алдында тұрған ойыншыға береді. Допты берген ойыншы тізбектің соңына тұрады, ал бағыттаушы допты келесі ойыншыға береді, т.б.

2) Кедергіден доп беру. Командаларды алдыңғы ойынды жүргізгендей етіп орналастырады. Көз бағдарлары пайдаланылады: жіп тартылады немесе секіру көлбеуі орнатылады немесе гимнастикалық шығыршық алынады, оның арасынан доп өтеді. Допты берушілердің арақашықтығы доп беру амалдарын меңгеруіне байланысты өзгеріп отырады.

3) Көршіге доп беру. Тізбектегі ойыншылар сызыққа қатарға тұрады, екі қапталына созылған қолмен жалғасады. Доп бағыттаушыда болады. Команда бойынша ол оны оң жағындағы көршісіне береді. Ол допты ары қарай жібереді, т.б. Допты ең соңынан алған ойыншы өз командасының оң қанатына тұрып, допты оң қанатындағы көршісіне береді, т.б.

4) Отырып доп беру. Команда алдыңғы ойындағыдай тұрады, «аяқты алшақ қойып отыру» бастапқы қалпын орындайды. Осы бастапқы қалыптан допты оң жағындағы көршісіне береді, т.б. Соңғы ойыншы допты алған соң тез тұрып команданы жүгіріп өтіп, оң қанатта бастапқы қалыпқа келіп, допты береді, т.б.. Нұсқасы: допты бастан асыра береді.

5) Тік нысана. 8 – 14м қашықтықта шаршы немесе шеңбер түрінде нысана салынады немесе белгіленеді. Команда бойынша ойыншылар допты нысанаға

лақтырады (теннис және кіші тығыздалған допты бір қолмен, волейбол, футбол және баскетбол доптары екі қолмен беріледі). Жаттығуды орындағаннан соң доп сөре сызығына қойылады, ал ойыншы сол қанатқа тұрады.

6) Алға секіру. Бағыттаушының алдына сөре сызығынан 0,5м қашықтықта гимнастикалық төсеніштер төселеді. (және құм толтырылған шұңқырлар да пайдаланылады). «Бір» дегенде ойыншы «жүзуші сөресі» бастапқы қалпында тұрады, «екі» дегенде екі қолымен күшті тебіліп, жоғары-алға секіреді. Жаттығуды орындаған соң ойыншы тізбектің соңына тұрады. Ойынды командалық немесе жеке біріншілік ретінде де жүргізуге болады.

Ескеру: секіруді кедергіні бағындырумен дайындауға болады.

7) Бір аяқпен секіру. Гимнастикалық төсеніштерден ұзындығы 10-12м жол төсейді (ойынды ағаш жаңқасы төселген жолда да өткізуге болады). «Марш!» бұйрығымен ойыншы оң аяқпен (сол аяқ тізе буынында бүгілген) бұрыла секіреді, бұрылыс жасап, аяқ қалпын өзгертіп, сол аяғымен жаттығуды аяқтайды. Алдыңғы тұрған ойыншыға қолын тигізіп, оған сөре беріп, өзі сол қанатқа тұрады.

Ескерту: ойын барлық команданың қатысуымен, яғни топтық әдіспен де орындалуы мүмкін.

### **5.5. Жылдамдық қабілетін тәрбиелеу**

8) Дәлізбен жүгіру (коридор). Бормен еденге сызық жүргізеді немесе жіп тартады, сол арқылы екі 25-30 см, ұзындығы 10-15м қашықтықта баған немесе тұғырға қойылған жалауша орнатылады, оны ойын барысында ойыншылар айналып жүгіреді. Бұйрық бойынша жоғары сөреден бағыттаушылар дәліз бойымен жүгіріп, бағанды айналып өтіп, кері оралады. алда тұрған ойыншыға қолын тигізіп оған сөре беріп, тізбектің соңына тұрады.

9) Баспалдақпен, шеңбермен, т.б. дәліз бойымен жүгіру. «Дәлізде» керілген жіппен қатарластырып жақтау немесе гимнастикалық таяқ қояды. Көлбеулер арасындағы қашықтықтар жасына қарай қойылады. Жаттығулар 8 ойындағыдай ереже мен бірізділікке сай орындалады: ойыншылар тез «дәліз» арқылы жүгіріп өтеді, мұнда көлбеуден, шеңберден және басқа заттардан секіріп өтеді. Ойыншыға қойылатын міндетіне қарай жатқан заттар арасындағы қашықтықтар ұлғаяды немесе азаяды.

10) Кедергі арқылы жүгіру. Гимнастикалық орындық, тығыздалған доп түріндегі кедергілер «дәлізге» орнатылады. Кедергінің биіктігі – 35-40 см. шамасында, жалпы саны – екеу. Сөре сызығынан бірінші кедергіге дейінгі қашықтық – 5,6 м, екіншіге дейінгі қашықтық 8 – 9 м. сөреден бұрылысқа дейінгі қашықтық 10-15 м.

Жаттығулар 8 және 9 ойындар ережелеріне сәйкес орындалады, бірақ жүгіру барысында кедергіні басуға болмайды. Міндеттеріне қарай кедергінің биіктігі мен олардың арасындағы қашықтық өзгереді.

11) Шығыршықтан өтіп жүгіру. Сөре сызығынан 25-50 см қашықтықта гимнастикалық шығыршық немесе биіктігі 60-70 см секіру бағандары арасына

керілген жіп қойылады. Шығыршық еденнен 5-10 см қашықтыққа ілінеді (немесе ұстап тұрады). «Төменгі сөре» бастапқы қалпында тұрады.

«Марш!» бұйрығынан соң ойыншы шығыршықтың арасынан жүгіріп өтеді, ал бағыттаушыдан кейін тұрған ойыншы бастапқы қалып алады. Кері оралған ойыншы шығыршықты айналып өтіп, бастапқы қалып алған ойыншыға қолын тигізіп, сол қанатқа тұрады.

12) Затқа секіріп жүгіру. Сөре сызығынан 6-7м қашықтықта төсеніш төселген гимнастикалық (1-2 шт) орындықтар қойылады. Бұйрық бойынша ойыншы «дәлізге» шығып, гимнастикалық орындыққа қарай жүгіреді, серпу аяғымен орындыққа шығып, сосын алға – жоғары қатты тебіліп (немесе тек алға) төсенішке қонады да, жүгіруді жалғастырады. Бұрылғаннан кейін жаттығу кері бағытта қайталаанады.

Ескерту: жаттығу секіруден соң қонуды меңгергеннен кейін жүргізіледі затқа секіріп мініп жүгіруді эстафета таяғын немесе теннис добын берумен біріктіруге болады.

13) Доппен жүгіру. Командалар жартылай шеңбер жүргізілген сызық бойына тұрады. Ойынның ұйымдастырушысы добымен (волейбол, футбол, баскетбол) сол добымен (волейбол, футбол, баскетбол) сол қанаттағы ойыншылардан 2-3м қашықтықта команданың артында тұрады. «Марш!» бұйрығымен допты еденге тастайды; допты алдында тұрған ойыншылар ұстап алуға тырысады.

Жүгіруді аяқтаған ойыншылар команданың сол қанатына тұрады, доп мұғалімге қайтарылады.

## 5.6. Ептілікке тәрбиелеу

14) Секіргіш доп. бағыттаушының алдында волейбол немесе баскетбол добы жатыр. Бұйрық бойынша бағыттаушылар доп жүргізуге мүмкін болатындай биіктікке көтерілгенше алақанымен допты ұрады (оң немесе сол).

Бұрылыста сөре сызығынан 5 – 10 м қашықтықта бағандар қойылған. Доп бұрылысқа жеткен соң ойыншы командаға қарай бұрылып, бір қолмен допты дереу келесі ойыншыға береді. Доп сөре сызығына шыққанда келесі ойыншы сол әдіспен допты алып, оны бағандарға қарай жүргізіп алып барады.

15) Допты жүзумен жүргізу (кедергі арқылы, кедергі астымен, кедергі арасымен). Бағыттаушы допты қолында ұстайды. (волейбол, баскетбол, футбол). Сөреден 10-15 м қашықтықта бағандар мен жалаушалар орнатылады.

Бұйрық бойынша допты оң қолмен жүргізе бастайды, бұрылыстан соң сол қолмен жүргізеді. Допты сөре сызығына дейін жүргізгенде оны алдыңғы тұрған ойыншыға шартты әдіспен береді, жүргізуді аяқтаған ойыншы сол қанатқа тұрады.

16) Доппен ойын слаломы. Допты жүргізу жолында баған, жалауша және ілгіштер қойылады, олардың арасындағы қашықтық 3 м. Бұйрық бойынша бағыттаушы допты жүргізе бастайды, бірінші бағанды оң жағынан, екіншісін сол жағынан айналып өтеді, т.б. Допты соңғы бағанға жеткізіп, бұрылады және

допты кері бағытта жүргізеді. Допты алдағы тұрған ойыншыға беріп, тізбектің сол қанатынан орын алады.

17) Көршіге доп беру. Тізбектегі ойыншылар қатарға тұрып, қапталына соғылған қолдарымен жалғасады. Бұйрық бойынша бағыттаушы допты оң жақтағы әріптесіне, ол ары қарай, т.б. береді. Соңғы оң қанатына жүгіреді, команданы жүгіріп өтіп, бағыттаушы болып, әріптесіне допты оң жағынан береді т.б.

Ескерту: түрлі бастапқы қалыптар мен доп беру амалдары қолданылады.

18) нысананы дәлдеу. Командалар алдында 8 – 10 м қашықтықта нысана қойылады. Ол қабырғаға еденнен 1,5 – 2,0 м қашықтықта шаршы немесе шеңбер түрінде бейнеленуі мүмкін (оқытушылардың бой ұзындығы мен дене дайындығына қарай). Ойыншы допты нысанаға лақтырып, сосын допты артта тұрған ойыншыға беріп, өзі тізбектің соңына барып тұрады.

Ойын бірнеше нұсқада жүргізілуі мүмкін.

1) Еденге қойылған нысанаға тигізу (доп, ілмек, т.б.).

2) Келесі команданың ойыншылары бейнелейтін қозғалмалы нысанаға тигізу.

19) Жүгіріп келіп кедергіден секіру. Сөре сызығынан 2 – 3 м қашықтықта төсеніші бар гимнастикалық орындық қойылып, жіп тартылады немесе секіру көлбеуі орнатылады (сондай-ақ төсеніштер төселген). Гимнастикалық қабырға мен кедергі арасындағы қашықтық 50-70см (ойыншылардың дене дайындығына қарай).

Бұйрық бойынша ойыншылар жылдамдық алады. Серпу аяғымен кедергіге шығып, сосын қатты кері тебіліп, кедергіден секіріп түседі. Секіруді орындаған соң ойыншы өз командасына келіп, сол қанатқа тұрады.

Ескерту: барлық команда секіріп өткеннен кейін кедергінің биіктігі 5 см – ге көтеріледі.

20) Астынан өтіп жүгіру. Сөре сызығынан 6 – 7 м қашықтықта жіп тартылады немесе еденнен 50-60 см биіктікке секіру көлбеуі орнатылады. Жіп астына төсеніш төселеді. Бұйрық бойынша ойыншы жоғары сөре қалпынан кедергіге дейін жүгіріп жетіп, кез-келген әдіспен оның астынан өтеді, сосын бұрылысқа дейін жүгіріп жетіп (сөреден бұрылысқа дейінгі қашықтық 14-16м), оны айналып өтеді, өз командасына оралар жолда тағы да кедергінің астынан өтеді. Келесі ойыншыға қолын тигізіп, сөрені беріп, сол қанатқа тұрады.

Әдістемелік нұсқаулар: спорттық ойын әдістері сабақтарын ұйымдастыруда команда ойыншыларының саны мен арақашықтықтарды анықтап алу қажет, ол жүктеме көлемі мен ойын жаттығуларын орындау аралығындағы демалыс уақыты тәрізді маңызды жаттықтыру ықпалдарының құрамдас бөліктерін нақты үлгілеуге мүмкіндік береді. Осымен дене қабілеттерін бағытты және таңдаулы тәрбиелеу тиімділігі артады.

## **5.7. Айналымдық спорттық жаттықтыру**

Айналымдық жаттықтыру принципі бойынша сабақ ұйымдастыру барлық жастағы жас спортшыларды оқыту барысында қолданылады. Ұйымдастырудың

бұндай түрінің тиімділігі сабақ тығыздығын біршама арттыруға, дене жаттығуларымен дербес шұғылдану іскерлігін тәрбиелеуге, спортшының жұмыс қабілетін арттыруға құрылады.

Сабақты ұйымдастырудың бұл түрі толық дәрежеде барлық дене қабілеттерін дамытуға жәрдем бермегенімен, басқа түрмен үйлесіп, айналымнан айналымға ұласып, жүктеме көлемін дараландырып және іріктеп мөлшерлеуге мүмкіндік береді.

Жаттығуларды орындау үшін оқушылар шеңбер, шаршы, тікбұрыш бойымен орналасқан бекеттерде тұрады. Сабақ өтетін орын спорт зал немесе ашық, арнайы жабдықталған алаң болуы мүмкін. Бекеттер саны бөлімдер санына байланысты болады. Әрбір бөлім 3 – 6 оқушыдан құрылады. Қимыл әдісіне арналған жаттығулардың қауіпсіздік пен көмек талап етпейтін, жеңіл әрі қарапайымдары таңдалады. Спорт түрі бойынша бағдарламада ұсынылған жаттығуларды басшылыққа алып, оларды жас спортшылардың дайындығына қарай толықтырып және күрделендіріп пайдаланған дұрыс қимылды үйренуге уақыт шығындамас үшін алдыңғы сабақтарда жақсы меңгерген қимылдар пайдаланылады.

Жаттығуларды іріктеу түрлі бұлшық ет топтары мен ағза жүйелеріне арналған жүктемелердің көптүрлілігі мен бірізділігін сақтауды талап етеді.

Әрбір бекеттегі жаттығу аяқтың, қолдың, иық белдеуінің, қарынның, арқаның белгілі бір бұлшық ет топтарына ықпал етеді. Сонымен, негізгі бұлшық ет топтары әрбір бекетте өзгертін жүктеме алады.

Айналымдық жаттықтырудың алғашқы сабақтарында мынадай міндеттер атқарылады. Айналымдық жаттықтыру мазмұнымен және жаттығуларды орындау әдістерімен таныстыру, жетістіктер есебінің жеке карточкаларын құрып, толтыру, жетістіктерді шектік сынақ көрсеткіштері бойынша өлшеп, бағалау.

Бір бұлшық ет тобы дамуға күш салса, келесісі белсенді демалады.

Кешендер құруда қарапайым, жеңіл, барлығына лайықты, қауіпсіздендіруді керек етпейтіндей болуы тиіс. Жаттығумен таныстыруға 8 – 10 мин. жетеді. Бөлімдер қайта құралмайды, себебі барлық жаттығулар бір мезгілде, бекеттерді жүріп өту бірізділігімен орындалады. Айналымдық жаттықтыру кешенінің мазмұнымен танысқан соң жеке карточкалар таратылып, оған пульс көрсеткіштері мен шектік сынақ көрсеткіштері ендіріледі.

30с бойында барлық бөлімдер бір мезгілде жаттығуларды орындайды, және қайталау саны жүргізіледі. Қайталаудың 30с ішіндегі шектік саны шектік сынақ болып табылады, оның көрсеткіштеріне әрбір сабақтағы жеке мөлшерлеу тәуелді болады.

Айналымды жүріп өткеннен кейін ағзаның жүргізілген жұмысқа реакциясын бағалайды. «Зейін сал! Пульс!» бұйрығы берілісімен, оқушылар 10с ішінде өз пульсін, оны Б-ға көбейтеді. 2 минуттан соң тағы да өлшенеді, оның мәліметтері карточкаға жазылады.

Айналымдық жаттықтыру жүргізудің әдістемелік негізі жүктеме мен демалысқа жұмсалған уақыттың өзгеру принципі болып табылады. Бұл

жаттығуды орындағанда дене қабілетін тәрбиелеудің бірнеше әдістерін пайдалануға мүмкіндік береді.

Бірінші әдіс – ұзақ, үздіксіз жұмыс істеу әдісі, ол бекеттерде орналасқан барлық жаттығулардың үздіксіз орындалуын қарастырады, ол бір, екі немесе үш айналымды өтуден жинақталуы мүмкін. Жүктеме көлемі шектік сынақ көрсеткіштерінің 25-тен 75 %-ға дейінгі көлемін құрайды. Бұл әдіс көмегімен жететін негізгі педагогикалық әсер жалпы төзімділікті тәрбиелеу болып табылады.

Айналымдық жаттықтыруды жүргізу барысында барлық жаттығулармен ұзақ уақыт жұмыс істеу әдісін қолданып орындаудың бірнеше әдістері пайдаланылады. Жаттығулар әдістік тұрғыдан дәл әрі дұрыс орындалуы тиіс. Егер бөлімдерде өз құрбыларынан өз дене қабілеті мен мүмкіндіктері бойынша алда тұратын оқушылар болған жағдайда олар үшін қатар жолдар мен бекеттерде бірнеше қосымша жабдықтар дайындалады. Бұл қызығушылықты арттырып, жарыс жағдайын тудырып, спорттық сапалар туындатады.

Екінші әдіс – интервалдық әдіс. Оның мағынасын аты айтып тұрғандай жүктеме демалыс интервалдарымен реттеледі. Бұл аралықтар дене қабілетін тәрбиелеу барысында қойылатын міндеттерге байланысты болады. Аталған әдісті жалпы және арнайы төзімділікті, жылдамдық – күш қабілетін және күшті тәрбиелеуде қолданылады. Бұл әдістің мынадай түрлері қолданылады.

- әрбір бекетте жаттығуды орындау 15с, келесі бекетке өтуге қоса белсенді демалыс 45 с;
- 15с барысында жаттығуларды орындау, демалыс үзілісі 30 с-қа дейін қысқарады;
- Жаттығуды орындау мен демалыс 30с жүктеме және 30 с демалыс.

Үшінші әдіс – бұл жаттығуды салмақ көтерумен қосып орындауға мүмкіндік беретін қайталау жұмысы әдісі әсер ету күші әрбір жаттығуда 80-нен 90 % шектікті құрайды. Демалыс үзілісі 2-3 мин, шектік жаттығу орындағанда 3 – 5 мин. құралдар ретінде гантельдер немесе штангалар, салмаққа тартылу пайдаланылады, ол күш қабілеттерін тәрбиелеуге көмектеседі. Балалар мен жасөспірімдердің спорттық дайындығында негізінен дене қабілетін қалыптастыруға ең тиімдісі интервалдық әдіс пен үздіксіз жұмыс істеу әдісі қолданылады.

Айналымнан айналымға сабағының таңдаулы сипаты бар және күшті шапшаңдық пен төзімділікті және де басқа дене қабілеттерін кешенді, үйлесімді тәрбиелеуге бағытталған. Бұндай сабақ ұйымдастыру түрінің принциптерінің бірі барлық дене қабілеттерін спорттық жаттықтырудың апталық айналымында бірізді тәрбиелеу болып табылады.

Ұйымдастыру негізі – таңдаулы бағыттағы жаттығулар кешенінің бірінен келесісіне күнделікті өту болады. Жаттығу кешендерін орындағанда оқушылар әрбір жаттықтыру сабақтарында айналымнан айналымға өткендей болады.

Жаттығу кешенінің мазмұнына затпен, гимнастикалық жабдықтарда, жұптасып, тренажерда, сондай-ақ қалыптан тыс құралдарда орындалатын жаттығулар ендірілуі мүмкін.

Мұндай ұйымдастыру түрінде топтың біркелкілігін сақтап, 3-4 адамнан топтарға бөлген дұрыс. Бұл жағдайда бөлімді топтарға бөлу дене дайындығының, дене дамуының, жүйке жүйесінің типтік ерешеліктерінің көрсеткіштері бойынша атқарылуы мүмкін.

Сонымен, тереңдетілген спорттық мамандану сатысындағы оқу-жаттықтыру барысын құрудың негізгі принципі болып табылатын жаттықтыру жүктемесін дараландыру мен оның таңдаулы бағыты осылай жүзеге асырылады.

Кешендерді құруда жасөспірімдердің дайындығы ескеріледі, ол біршама дәрежеде дене жүктемесінің жалпы көлемінде анықтайды. Әрбір бекеттердегі жаттығу кешендері бір жаттықтыру сабағында орындалады.

Одан кейінгі сабақтарда жас спортшылар келесі бекетке өтеді. Жаттығуларды бірнеше бекеттерде орындау апта сайын мүмкіндік беріп, дене қабілеттері кешенді тәрбиеленеді.

Айналымнан айналымға жүйесі бойынша сабақ өткізгенде маңызды сәттер мыналар.

- оқушылардың таңдаулы дене қабілеттерін тәрбиелеудегі демалыс уақытымен жүктеме көлемін дербес анықтау іскерлігіне бағытталған ілімдік дайындығы;
- жаттығулар кешенін іріктеп, даярлау.

Егер айналымдық жаттықтыру немесе айналымнан айналымға принципі бойынша жүргізілетін сабақтардың арнайы бағыты болған жағдайда, бекеттердегі жаттығуларды іріктеу бағдарламаның бөлімдеріне сәйкес келуі тиіс. Әдетте, бұл жаттығулар бүтін қимылдың белгілі бір әдісіне немесе таңдаулы дене қабілетін тәрбиелеуде жетекші қызмет атқарады.

## **5.8. Жас спортшының өмір тәртібі мен іс-әрекетін ұйымдастыру**

Заманауи жаттықтыру және жарыс жүктемелері бұл ең алдымен жас спортшының өскелең ағзасының бұлшық ет және жүйке қуатының біршама шығындалуы болып табылады. Қуат шығыны соған сәйкес спорттағы табысқа жету үшін қажетті қалпына келумен қатар жоғары қалпына келуді талап етеді.

Спорт жас спортшының өмір салтына қатаң талаптар қояды. Жас спортшының өмір салты жүктеме демалыспен (оқу, жаттықтыру) кезектесетін, ал қалпына келу күн тәртібін тиімді тамақтануды, шынығу мен бірқатар қалпына келтіру іс-шараларын қамтамасыз ететіндей ырғақты сипатта болуы тиіс. Осының барлығы денсаулықты нағайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, ауру қаупін азайтуға көмектесуі тиіс.

Спорттық жаттықтыру мен спорттық жарыстан соң жас спортшының ағзасын қалпына келтіріп, оның жұмыс қабілетін көтеру үшін түрлі педагогикалық, психологиялық және медико-биологиялық құралдар пайдаланылады.

Платонов (1997) айтып өткендей, қалпына келтіру құралдары мен жаттықтыру ықпалдарын белгілі бір жүйеге біріктіру жаттықтыру сабақтары

мен кіші айналым бағдарламаларындағы қалпына келтіру барысы мен жұмыс қабілетін басқарудың басты мәселелерінің бірі болып табылады.

Сонымен спорттық дайындық жас спортшылардың қалпына келуі мен жұмыс қабілетін көтерудің әдістерімен және құралдарымен өзара байланыста болуы тиіс.

Жұмыс қабілетін арттырып, жүктемеден кейін ағзаны қалпына келтіретін педагогикалық құралдарға жас спортшының дұрыс ұйымдастырылған оқу-жаттықтыру әрекеті жатады, онда алдымен жас, жыныс, дене және психикалық дайындық ерекшеліктері ескеріледі.

Қалпына келтірудің психологиялық құралдары психореттеуші (аутогендік жаттықтыру, иландыру, әуен, т.б.) және психогигиеналық (спорт бөлімшесіндегі ішкі жағдай, өзара қарым-қатынас, оң көңіл-күй) болып бөлінеді.

Талдау терапиясының, иландырып ұйықтатудың, көңіл-күй, ерік-жігер және психореттеуші жаттықтырудың, т.б. әдістердің кешенді әсерінде жоғары нәтиже ықпалды болатыны белгілі.

Медико – биологиялық құралдар былай бөлінеді.

- гигиеналық – күн тәртібі, демалыс, спорттық жабдықтар;
- денелік-массаж, монша, гидропроцедуралар;
- тамақтану-қуат құндылығымен жүктеме көлемімен, ауа райы жағдайымен сәйкес теңгеру;
- формакологиялық – қуат қорын қалпына келтіретін заттар, пластикалық әрекеттерге арналған дәрі-дәрмектер, дәрумендер, бейімдегіштер.

## 5.9. Күн тәртібі мен тамақтану

Жас спортшының күн тәртібі жасына, мектептегі сабақ кестесіне, спорт түріне, маусымдық және ауа райылық факторларға байланысты болады. Бірдей уақытта (күнделікті) ұйқыға жатып, тұрып, тамақтану қажет.

Ұйқының ұзақтығы спортшының жасына байланысты төменгі сынып жасына – 11 сағатқа жуық, жасөспірімдік жаста – 9,5 – 10 сағ, жоғары сынып жасында – 8,5 – 9,5 сағ. Ұйқы қану үшін ұйқыға жатқанға дейін 1,5 – 2 сағат бұрыш тамақтанып, кешкілік серуендеу қажет.

Тамақтану жаттықтыру мен жарыс барысында шығындалған қуатты қалпына келтіруде маңызды роль атқарады.

Жас спортшыларда 4 сағаттық жаттықтыру сабақтары барысында спортпен шұғылданбайтын құрбыларына қарағанда екі есе көп қуат жұмсалады. Атап айтқанда спорттағы заманауи тамақтану ғылымы ретті тамақтану тұжырымдамасына сүйенеді, ол қалыпты өмірлік іс-әрекетті қамтамасыз етіп, дене жұмыс қабілетін арттырып, қалпына келтіру процесін жеделдетуге сәйкес ағзаға қажетті қатынаста ақуыздың, май мен көмірсудың, дәрумендер мен минералдық заттардың және судың түсуі жағдайында мүмкін болады.

Ақуыз өсу үшін, жаңа ұлпалар түзіп, жарақаттанғанын қалпына келтіру үшін, қажет. Бұл терінің, сіңірдің және бұлшықеттегі жиыру элементтерінің



құрылымдық бөлшектері. Ірімшік, майсыз ет, балық уылдырығы, бұршақ тұқымдастар ақуызға бай. Сүзбеде, балықта, жұмыртқада, қарамұқ пен арпа жармаларында ақуыз көптеп кездеседі.

Май жоғары қуат құндылығын береді. Олар жасушалар құрамына еніп, зат алмасу процесіне қатысады. Олармен қоса ағзаға өмірлік қажетті А, Д, Е дәрумендері, тапсырмайтын жоғары толыққан май қышқылдары, лецитин, холестерин түседі. Майлар ішектен бірқатар минералды тұздардың сорылып шығарылуын қамтамасыз етеді. Майға бай азық-түлік өнімдеріне шошқа еті, құс еті, шоколад, тәтті нандар, халуа, ірімшік, қаймақ, кілегей, жаңғақтар жатады.

Көмірсулар – жас спортшының тамақтануындағы ең маңызды азық, себебі қуаттың бұл жалғыз көзі ұзақ уақыт бойы дене жаттығуларының орындалу қарқындылығын қамтамасыз етуге қабілетті.

Ағзаға тамақпен бірге жай және күрделі көмірсулар кіреді. Негізгі жай көмірсуларға (қанттар) глюкоза, фруктоза, сахароза және лактоза, ал күрделіге крахмал, гликоген, клетчатка және пектиндер жатады.

Көмірсулар өсімдік өнімдерінен алынады. Жай көмірсулар мен крахмал жақсы сіңіріледі, бірақ сіңірілу уақыты әртүрлі. Әсіресе жеміс-жидекте, балда болатын глюкоза мен фруктоза ішектен тез қорытылады.

Дәрумендер адам ағзасында түзілмейді немесе жеткіліксіз көлемде шоғырланады. Дәрумендер зат алмасуды реттеп, ағзаның барлық өмір әрекетіне жан – жақты әсер етеді.

Спортпен шұғылданғанда дәрумендерге деген, оның ішінде С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, А және Е дәрумендеріне деген сұраныс артады. Бұл зат алмасудың қарқындылығын арттыратын психоэмоциялық және жүктемелерімен байланысты болады.

Минералды заттар ұлпаларды, әсіресе сүйек (кальций, фосфор, магний, фтор), қан жасауда (темір, мыс, марганец), эндокриндік бездер (иод, цинк, күкірт, т.б.) гормондарын түзуде маңызды роль атқарады. Минералды заттар көптеген ферменттердің құрамына кіреді немесе оларды белсендіріп, барлық зат алмасу түрлеріне қатысады.

Жас спортшының сұйық ішу тәртібі ағзадағы зат алмасу реакциясының, жылу реттеу барысын, зәрмен зат алмасу өнімдерін шығару, т.б. қамтамасыз етеді.

Спортпен шұғылдану ағзадағы біршама жылу алмасумен жалғасады, ал жылу беруде тер бөлу мен булану үлкен роль атқарады.

Жас спортшылар үзбелі сипаттағы ұзақ уақыт жұмыстан кейін әрбір 15-20 мин сайын сұйық ішіп, дұрыс су теңгермесін ұстап тұра алады.

Жас спортшының тиімді тамақтануын балалар мен жасөспірімдердің 1 кг дене салмағына ересектердегіден жоғары азық-түлік қажет дегенді негізге алу керек. Бұл олардың өсуіне, көп қозғалғыштығына, жоғары негізгі зат алмасу мен басқа да факторларға байланысты. Демек, 1 кг дене салмағына 10 жастағы балалар тәулігіне орта есеппен 69 ккал жұмсайды, 16 жаста 50 ккал, ересектер 42 ккал шығындайды. Ересек адамдарға тәулігіне 1 кг дене салмағына 1,3-1,4 г ақуыз, 7-12 жастағы балаларға 2,5-3г, ал 12-16 жаста – 2г ақуыз талап етіледі.

Балалардың тамақ үлесінде жануарлардан алынатын ақуыз жалпы ақуыз санының 60 % -ындай болуы тиіс.(ересектер тәртібіндегідей 50 %-емес). өскелең ағза кез-келген толыққанды тамақтану мен оның тәртібінің бұзылуына өте сезімтал келетінін ескеру қажет. Спортпен шұғылданбайтын балалармен салыстырғанда жас спортшылар тамақтануда шамамен 25-30 %-ға қуат құндылығын арттыруды қажет етеді. Олардың қуат қажеттілігі ақуыздар есебінен 14-15 %-ға, май есебінен 28-29%-ға , көмірсулар есебінен 56-57% қамтылуы тиіс. Демек, 11-13 жасар спорт мектебінің оқушылары тәулігіне 1 кг дене салмағына 2г, ал 14-17 жаста 2-2,5г ақуыз қабылдауы қажет. Тәуліктік қажеттіліктің ақалпы ақуыз санының 60-65 %- жануарлардан алынатын өнімдердің ақуызынан құралуы тиіс – сүт, ет, балық, жұмыртқа. Спорт гимнастикасымен шұғылданатын 11-13 жастағы балалар үшін күндізгі тағам мәзіріне ұлдар үшін 114г, қыздар үшін 99г ақуыз, қыздар үшін 83г. Ұлдар үшін 95 г май, қыздар үшін 430 г, ұлдар үшін 450г көмірсу ендірілуі тиіс. 11-13 жастағы ұлдар мен қыздарға жүзумен айналысқандай тиісінше 112 және 147 г ақуыз, 112 және 122г май, 430-450г көмірсудың тәуліктік мөлшері ұсынылады.

Жас спортшыларда дәрумендерге деген қажеттілік жоғары. Осыған байланысты 11-13 жасар балалар мен 14-17 жастағы жасөспірімдер үшін тәуліктік мөлшерлердің мынадай үлгісі жасалған С дәрумені – 100, 110 мг, В<sub>2</sub> дәрумені – 2,9 және 3,5 мг, әр дәрумені 30 және 35 мг жарыс кезеңінде осы дәрумендерді қосымша қабылдау қажет.

Ересектермен салыстырғанда балаларға кальций көп қажет. Олардың тамағындағы кальций мен фосфордың қатынасы 1:1 болуы тиіс. Бұны сүт өнімдерінің мөлшерін арттырып қабылдауға болады. Балалардың ағзасының қарқынды өсуіне байланысты оларға темір де көп қажет. Оның қыздардағы тұтыну қажеттігі ұлдарға қарағанда көбірек, ол етеккір кезіндегі қан жоғалтуға байланысты. Балалар мен жасөспірімдердің темірді тәуліктік тұтыну мөлшері бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымның мәліметтері бойынша 13-15 жаста ұлдар үшін 9 мг және қыздар үшін 12 мг; 16-18 жаста жігіттер үшін 5 мг, қыздар үшін 14 мг. Ал жас спортшылардың темірге деген қажеттілігі ересек спортшылардан аз емес. Балалық жаста төрт мезгіл тамақтану тәртібі, ол қарқынды жаттықтыру және жарыс кезеңдерінде бес-алты реттік тамақтану міндетті.

## **5.10. Ағзаны шынықтыру**

Спорттық дайындықта сауықтыру міндетін атқарып, ағзаның қорқыныш күштері мен оның қоршаған ортаның қолайсыз әсерлеріне төзімділігін арттыратын арнайы құралдар мен әдістер ерекше орын алады. Осындай құралдардың бірі шынығу деп аталады. Ол көпжылдық дайындықтың барлық жүйесінің құрамдас әрі міндетті бөлігіне кіреді.

Спорт тәжірибесінде қарапайым тұмаудың өзі дарынды спортшыға жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік бермейтін жайттар жиі кездеседі.

Спорт жаттықтыруында дене жаттығуларын орындауда біршама өзгерістер жүретіні белгілі. Спортшының ағзасында жоғары жылу деңгейі пайда болады. Мұнда жас спортшының шынығуының бірінші ережесі ағзаның қызып кетуіне жол бермеу сақталады. Бұл үшін қатты қызуға да, жаттықтыру мен демалыс барысында салқындауға да жол бермейтін жеңіл спорттық киім пайдаланылады.

Жаттықтырудың негізгі уақытын спортшы арнайы спорттық аяқ киімде жүргізеді. Алайда шынықтыру ісі жалаң аяқ жүрумен жасалады. Табанның ұлтанында терінің басқа бөліктеріне қарағанда температуралық сезім нүктелері біршама көп екені анықталды. Сонымен қатар бұл сезу нүктелерінің жоғарғы тыныс алу жолдарының сілекей қабығымен және ішкі мүшелермен тікелей шартты байланысты екені бұрыннан белгілі.

Жаттықтыруда және күнделікті өмірде пайдаланылатын жас спортшыны шынықтырудың қолда бар әдістерін екі топқа бөлуге болады: дәстүрлі және әдеттен тыс.

Біріншісіне кез-келген жастағы спортшы үшін өте қолайлы және физиологиялық тұрғыдан негізделген ауамен шынығуды жатқызуға болады.

Ауа ванналарының, әсіресе, ағындық сипаттағы әсері жүйке жүйесінің жұмысын арттырып, жүрек-тамыр, тыныс алу және асқорыту жүйелерінің эндокриндік бездерінің жұмысын жақсартады. Қанда эритроциттердің саны артып, гемоглобиннің деңгейі көтеріледі.

Күн ванналары да жақсы шынықтырушы және жалпы нығайтушы құрал болып табылады.

Күн спектріндегі инфрақызыл сәулелер ағзаға жылу әсерін беріп, ол қан айналымын жақсартуға көмектеседі. Ультракүлгін сәулелер әлсіз жылу мен химиялық және биологиялық әсер береді, сол арқылы ағзада Д дәруменінің түзілуіне ықпал етіп, зат алмасу процесін жақсартады.

Сумен шынығудың дәстүрлі әдісі жергілікті және жалпы болып бөлінеді. Жергіліктіге ұйқыдан тұрғаннан кейінгі жуыну, қол мен аяқты жуу, екіншісіне ысқылау, су құю, душ, шомылу, суда ойнау жатады.

Шынығудың ең тиімді әдісі ағымды душ болып табылады, онда жылы немесе ыстық су салқын немесе суық сумен ауыстырылады. Бұл әдіс уақытты көп талап етпейді, физиологиялық тұрғыдан негізделіп, жалпыға ортақ болып табылады. Мұнда түрлі жылу әсерлеріне жүйке тамыр аппаратын және жүйке жүйесінің жұмысын жандандыруға жаттықтырады.

Мектепке дейінгі балаларда ағымдық душ күшті факторларды жүргізуден кейін қолданылады (ауа ванналары, ысқалау т.б.). ағымдық душты ағымдық аяқ душынан кейін жасауға болады, онда аяқтары түрлі температурадағы суға кезектестіріп салады.

Моншаның сауықтыру әсерінің негізін ағымдық температуралық ауа және су процедурасы құрайды, буханада болғанда салқын душпен немесе салқын суы бар бассейнімен кезектеседі.

Орыс моншасы да Фин саунасы да ересектермен қатар өскелең ағзаны да, соның ішінде қолайлы жағдай тудырып, жоғары сынып оқушыларының шынығуына тиімді әсер ете алады. 5-6 балалар үшін әсіресе бірінші барғанда

буханадағы температура  $60^{\circ}\text{C}$  – дан, ал төмен тақтада отырған уақытында 4 – 5 минуттан аспайтындай етіп  $30-40^{\circ}\text{C}$  барысында салқын душ қабылдаумен кезектестіруден аспауы тиіс. Саунаға бір барған кезде буханаға 2 – 3 рет кіру қажет. Процедураны қайталау шамасы бойынша буханадағы ауа температурасының жылуын реттеу механизмін соған тиіс жаттықтыруды біртіндеп  $80^{\circ}\text{C}$  – ға арттырып, буда отыру уақытын 6 – 7 мин – ға жеткізу қажет. Моншаға бір рет барғанда процедураны үш рет қайталайды, сосын буханада отыру 1-1,5 м бойы  $25^{\circ}\text{C}$  температурасы бар бассейн суында жүзумен кезектестіруге болады (міндетті түрде баяу ырғақпен).

### **5.11. Көңіл күй жағдайын психореттеу**

Оқу – жаттықтыру сабақтары мен жарысты қарастыратын спорт әрекеті физиологиялық және психикалық жүктемелерге толы мәні жағынан стрестік жағдайлар көп кездесі, яғни ағзаның бейімделу синдромы ретінде көрінетін құбылыстардың қосындысы байқалады.

Адам сыртқы әсерлердің қолайсыздығына ұшырағанда оның ағзасы барлық мүшелерді күшейтілген жұмысқа жұмылдырылып, қорғаныс реакциясын құрайды. Бұл сәтте барлық өмірлік ырғақ өз үрдісінен айырылып, барлық өмірлік әрекеті тек ағзаның қорғаныш мүддесіне бағындырылады. Стресс жағдайындағы адамда артериалды қан қысымының көтерілуі, қанда қант пен май қышқылдарының көбеюі, қанның ұйып қалу қабілетінің күшеюі т.б. байқалады. Осы уақыттың барлығында ағзаны уақытша сақтандырады, бірақ мөлшерден ауытқуды бейнелейді, егер мұндай жағдай ұзаққа созылса, онда ауыр сырқатқа себеп болады.

Түсіндіре айтқанда, ұзаққа созылған стресстің соңы қайғылы болуы мүмкін. Мысалы, біз артериалды қан қысымының артуы, яғни ақыл-ой мен дене күшін белсендіру үшін өте қолайлы болып табылады, ол гипертонияның негігі симптомы екенін білеміз. Ағзаны қызу жұмыс кезеңіндегі күшейтілген қорекпен қамтамасыз ететін қандағы қант пен май қышқылдарының құрамының артуы – бұл диабет пен атеросклерозға тура жол болып табылады. Бізді ауыр жарақаттарда өлімнен алып қалатын қан ұюының артуы – бұл инфарктегі тамыр тромбозының ең басты себептерінің бірі.

Стресс басты себептерінің алдын алуға болатын тәрізді, бірақ қалай? Ұзаққа созылған жүйкеге күш түсу қысымынан бас тартудың ең тиімді құралы дұрыс демала білу екені анықталды. Бұған психореттеу әдістерін меңгеру арқылы жетуге болады. Олардың бірі – аутогендік жаттықтыру (АЖ). Оның мәні өзін-өзі сендіру көмегімен бұлшықеттерін босаңсыту жолымен тынығу жағдайына жетуге құрылады.

Бұлшық ет жүйесін терең босаңсытып, ОЖЖ жүйесін біршама өзгертетінін білеміз, демек, барлық мүшелер мен өз ағзасының жүйелерінің өзгерісін көреміз. Мұнда кез-келген шаршау дәрежесінде күшті қалпына келтіру қолайлы жағдай құрылады. Тиімділік жоспарында аутогендік

жаттықтыруды бізге табиғат берген демалыс құралы ұйқымен салыстыруға болады. АЖ ағзаның күшін 1,5-2 есе шапшаң қалпына келтіреді.

Жоғары психикалық қызметтерді, көңіл-күй реакциясын өзіндік жоғары реттеу аутогипнозды өзіндік иландырумен үйлестіру көмегімен (қалыптасқан сөз тіркестерін айту) атқарылады, бұл өз кезегінде жүйке психикалық жағдайды есте ұстап, машықтандырумен өз есінде бізге жандандырушы әсер беретін бейнелі бағыттағы сипаттарды шақыру іскерлігімен атқарылады.

Ойдағыдай әсер алу үшін АЖ-мен шұғылданғанда ең алдымен соған қолайлы жағдай жасау қажет. Мұнда лайықты мекеменің орны ерекше. Ол кең, әрі жалпыға ортақ тазалық талаптарына сай, қолайлы болуы тиіс (температура 20-21<sup>0</sup> шамасында, терезедегі перделер қара түсті). Мекемені жақсылап алдын ала желдетіп, сыртқы шудан оқшаулау қажет. Жорықтандыруға да ерекше көңіл аудару қажет, ол да психикалық көңіл қоюдың маңызды элементі.

Өз ағзасын аутогендік жаттықтыруға қосымша шоғырландыру үшін арнайы дене жаттығуларын да пайдаланған жөн, оларды АЖ сабақтарын бастар алдында көп рет қайталау арқылы бұлшық ет күшін басқаруды жеңілдететін тұрақты шартты-рефлекторлы байланыстар құрайды. Жаттығудың мәні бұлшық етті және бұлшық ет топтарын статикалық және өзгермелі тәртіпте ширықтырып, босаңсытуды кезектестіру болып табылады. Ширықтыру мен босаңсыту зейінді белсенді шоғырландырып, тіркеумен қалыптасқан қажетті сөз формулаларын ойша айту мен тыныс алу ырғағын ауыстырумен үйлестіріледі.

Мысалы, бұлшық етті біртіндеп, толқынды түрде ширықтыру қалыпты, салмақты тыныс алумен, демді ұстап тұрып, «Бұлшық еттер ширығады ... ширықты» тәрізді формуланы ойша қайталаумен жалғасады (ширығуды сезіну). Сосын бұлшық етті босаңсытып, тез дем шығару арқылы «бұлшық еттер босаңсиды, босады» (босаңсуды сезіну) формуласы айтылады. Бұл жаттығуды орындағанда «жазу» және «бүгу» қызметін орындайтын бұлшықеттердің ширығуын кезектестіру қажет. Мысалы, қолды шынтак буынында баяу бүгіп, осы қимылға оны жазатындай етіп қарсыласу қажет.

Мұндай жаттығуларды көз бақылауымен де, көз бақылауынсыз да орындауға болады. Бірақ мұнда босаңсыған және ширыққан бұлшық еттер арасындағы үйлесімділікті өз санасында «тіркеуге» тырысу қажет. Бұл сезінуді есте ұстап, келесі АЖ сабақтары барысында жаңғырту керек. Төменде босаңсытуға арналған жаттығулар кешені келтірілген.

Босаңсыту дағдыларын меңгеруге бағытталған арнайы жаттығулар кешені.

1. БҚ - отыру. Қол бұлшық еттерін ширықтырып, қолды жұдырықтап, тыныс алу. Тынысты ұстап тұру. Тынысты шығару, қол бұлшық еттерін босаңсыту.
2. БҚ - тұру. Қол алда, қол бұлшық еттерін ширықтырып, қолды жұдырықтап, дем шығару. Тынысты ұстап тұру. Қолды босаңсытып, төмен түсіріп, тыныс шығару.
3. БҚ - отыру. Аяқ бұлшықеттерін ширықтырып, тыныс алу. Тыныс ұстап тұру. Аяқ бұлшық еттерін босаңсытып, тыныс шығару.

4. БҚ - орындықтың алдыңғы жиегінде отырып, оны қолмен ұстау. Ширығып, аяқты тіктеу – тыныс алу. Демді ұстап тұру. Аяқ бұлшықеттерін босаңсыту – тыныс шығару.
5. БҚ – отыру, қол баста. Тұлғаның бұлшықетін ширықтырып, иықты артқы жіберіп, иілу – тыныс алу. Тынысты ұстап тұрып, тұлға мен қол бұлшықеттерін босаңсыту – тыныс шығару.
6. БҚ – отыру, қолмен орындықты ұстау. Тұлғаның бұлшықеттерін ширықтырып, алға жартылай иілу – тыныс алу. Тынысты ұстап тұру. Тіктілеп, тұлға бұлшықетін босаңсытып, тыныс шығару.
7. БҚ – отыру. Мойын бұлшықеттерін босаңсытып, тыныс алу. Тынысты ұстап тұру. Мойын бұлшықеттерін босаңсыту – тыныс шығару.
8. БҚ – отыру, қол баста. Қол қарсылығымен басты артқа ию – тыныс алу. Тынысты ұстап тұру. Мойын бұлшықеттерін, қол бұлшықетін босаңсытып, тыныс шығару.
9. БҚ – отыру. Қасты көтеріп, ширықтыру, тыныс алу. Тынысты ұстап тұру. Қасты босаңсытып, тыныс шығару.
10. БҚ – отыру. Көзді жұму. Бет бұлшықеттерін (қас пен қабақты түсіріп, мұрын желбезегін дөңгелетіп, жақ пен ерінді шүйіріп, тіл ұшын таңдайға тістің астына табыстыру) – тыныс алу. Тынысты ұстап тұру. Бет бұлшықетін босаңсытып, тыныс шығару.
11. АЖ-ына үйреткенде оның амалдарын табысты меңгеріп, ойдағыдай сауықтыру әсерін алу үшін мақсаттылыққа, бірізділікке, шыдамдылыққа, өзіндік тәртіпке және сабаққа қызығушылыққа сүйену қажет. Аутогендік жаттықтыру оның формулаларының және әдістерінің барлығы толық меңгеріліп, жеңіл сезілгенде ғана ағзаға оң ықпал етуі мүмкін.
12. балалар мен жасөспірімдердің көпжылдық дайындығы жүйесінде жаттықтырушының орны, оның білімі мен педагогикалық қабілеттері ерекше орын алады.
13. жас спортшының күнделікті өмір салты – оның тәртібі, биологиялық және психологиялық денсаулығының деңгейі, спорттық дайындығы көбіне жаттықтырушының ата-ананың және спортшының бірлескен іс-қимылдарына байланысты болады.

## **5.12. Өзіндік массаж**

Өзіндік массаждың негізгі әдістеріне мыналар жатады: сылап – сипау, сығымдау, жазу, сілкілеу, ысқылау, буындарды қимылдату (оларды қолдану бірізділігі бойынша берілген).

Сылап – сипау кең тараған әдіс. Өзіндік массажды осыдан бастап және аяқтайды. Сылап сипау бірқалыпты, жеңіл және екі қолмен тері бетінен еркін сырғи орындалады; төрт саусақ жұдырықталып, үлкені бөлек тұрады. Ол тік сызықты, ирек және аралас болуы мүмкін (бір қол тік сызықты, екінші қол иректеспейді).

Сығымдау өзіндік массажда кең тараған әдіс. Ол қуатты орындалады, сондықтан теріге, тері асты жасушасына, бұлшық еттің беткі қабатына әсер етеді. Саусақ сылайтын тері бөлігіне көлденең қойылады, сығымдау алақан қырымен немесе басбармақпен жасалады.

Жазу - өзіндік массаждың негізгі амалдарының бірі.

Жазу – екі әдіспен орындалады: бұлшық еттер сүйекпен табысу әсерінен тартылады және осы қалыпта басбармақ пен қалған саусақтар арасында жазылады (ірі бұлшық еттерді осылай сылайды)немесе оған саусақтарды батырып, немесе алақанмен нығыздап, жан-жағына жазады.

Жазудың мынадай түрлері кең таралған.

Біркелкі жазу. Қолдың тіркелген саусақтары бұлшық еттерді қамтып, оны тартып шынашақ жағына қарай ауыстырады. Сонымен, бірге саусақ жоғары қозғалады.

«Екі дүркін белтемір». Бұл амал өте тиімді. Ол сан мен балтыр бұлшық еттеріне қолданылады. Біркелкі жазудағыдау орындалады, айырмашылығы тек әсерді күшейту үшін бір қол екіншісін тартады.

Екі қатар шеңберлер жазу. Бас бармағы бөлек тұрған саусақтарды алақан бұлшық еттерін арасында алақан еніндей қашықтық болатындай етіп көлденең қояды. Бұлшық етті жоғары тартып, біркелкі жазудағыдай әрбір қолмен кезектестіріп, жазу қимылдарын жасайды. Қимыл бүкіл бұлшық еттер бойынша толқынды, айналдыру мен жүлқусыз, үздіксіз орындалады.

Саусақ басымен жазу. Жұдырықталған саусақтарды бұлшық етке көлденең қойып, шынашақ жағына қарай айналдырады, сылап сипаушы ұлпаларға тереңдей енуге тырысады. Әдіс келесі қолдың көмегімен тартылып орындалады.

Жұдырықпен жазу. Жұдырықтың сыртқы жағын сыланатын дене бөлігіне көлденең қойып, шеңберлі қимылдарды жасайды, онда бұлшық етке терең енуге тырысады. Бұл амал екі жұдырықпен бір уақытта орындалады (мысалы, санда).

Ысқылау буындарда, сіңірде, жалғастырушы аппараттарда қолданылады. Ысқылауда теріні жанындағы ұлпалармен біріктіреді. Ысқылаудың мынадай түрлері өте жиі қолданылады. Түзу, шеңбер тәріздес, юір немесе екі қол саусақтарының басымен және тартып, алақанмен, саусақ, қырларымен (жұдырықталған).

Сілкілеу бұлшық еттерді босаңсыту мақсатында орындалады. Сілкілеу әрқашан жазумен үйлеседі. Оны шыншшақпен және басбармақпен жасайды.

Қимыл. Өзіндік массажда көбінесе әлсіз қимылдарда, мысалы, тізе буынында қолданылады. Қимылдар бұлшық етке, жалғастырушы аппараттарға, буындарға әсер етіп, оларды емдеуге, сондай – ақ буындағы құлашты арттыру мақсатымен, әсіресе жарақат алғаннан кейін кең қолданылады.

Өзіндік массаж сеансында көптеген амалдарды қолдану қажет емес. Оларды дененің қайсы бөлігіне қолдану мақсаты мен тиімділігіне қарай таңдау тиіс. Мүмкін болған жағдайда өзіндік массажды екі қолмен де жасайды. Мысалы, жіліншік пен санға қосынды сипауды, екі қатар шеңберлеп және тартылумен жазу қолданылады. Егер бұлшық ет тонусын арттырып, ағзаны

қоздырып немесе дене жүктемелеріне бұлшық еттерді даярлау қажет болса (жорыққа, шаңғы тебуге, т.б.), онда екі дүркін белтемірді, сұңқылауды қолданады. Бұлшық еттерді ауырып, қатты шаршағанда сылап-сипау, біртектес жазу, сілкілеу (егер мүмкіндік болса, оны жылу – су процедурасымен үйлестіру пайдалы) көмегімен жеңіл массаж жасайды.

Өзіндік массаж жекелей келе жалпы болуы мүмкін. Жалпы өзіндік массаждың сеансының ұзақтығы 10 – 20 мин, жеке массажда 6 – 10 мин болады. Өзіндік массажды сан мен тізе буынынан бастайды (екі аяқта да солай), сосын жіліншікті сылап-сипайды (кей жағдайларда гигиеналық тұрғыдан табанды соңынан уқалайды). Аяқтан кейін кеудені, мойынды, қолды (иық, шынтақ буыны, білек, саусак), арқанның кең бұлшық етін, ішін уқалайды. Сосын тұрып, жамбас, бел, арқа, басты уқалайды.

### **5.13. Спорттық дайындықты бақылау және түзету**

Кез – келген жүйенің, оның ішінде спорттық дайындық жүйесі қызметінің тиімділігі орындаушыдан (спортшы) басқару орталығына (жаттықтырушыға) келіп түсетін кері байланыс көрсеткіштері негізінде анықталады. Осы байланыс бойынша қимылға берілген бұйрықты орындағаннан кейінгі басқарушы нысананың жағдайы туралы ақпарат беріледі. Жаттықтырушыға тәрбиеленушілерден қандай ақпарат қай жолмен және қандай құралмен келіп түсуі тиіс?

Бұл ақпараттық мазмұны спорттық дайындық құрылымын анықтайды. Кері байланыс жолы бойынша ағзаның түрлі жүйелерінің жағдайы туралы ақпарат түсуі мүмкін. Бұл ақпаратты арнайы аппаратура көмегімен, онда да тікелей істәжірибе жүзінде жас спортшының іс-қимылының түрлі жақтарын тестілеу мен педагогикалық бақылау әдісінен алады.

### **Педагогикалық бақылау**

Жаттықтырушының педагогикалық іс-әрекеті құрылымында перцептивтік қабілеттері айтарлықтай орын алады, оның мазмұны педагогикалық қырағылықпен анықталады. Бұл қабілет оның дамуы мен жетілдіру жағдайында тәрбиеленушінің ішкі әлеміне еніп, оның көңіл – күй мазасыздығын түсінуге, жағдайын бағалауға, айналадағылар үшін оқу барысында заттар мен құбылыстарды байқауға, бір көргеннен байқалмайтын, бірақ балалар мен жасөспірімдердің дене дайындығының түрлі жақтарын жетілдіру үшін қажетті детальдарды көруге мүмкіндік береді. Осы қабілетті меңгеріп, оқу барысында тез әрі дұрыс бағдарлауға, өз әрекетін түзетуге, әрі өз тәрбиеленушілердің әрекетін тез дұрыстауға болады. Педагогикалық процесті бақылай білу, оны талдау мен дұрыс шешім қабылдау іскерлігі білім мен жұмыс тәжірибесіне тікелей байланысты болып, арнайы дайындықты талап етеді.



Бақылау – бұл қоршаған ортадағы заттар мен құбылыстарды дұрыс мақсатта және жоспарлы қабылдау, оны тікелей қабылдау негізінде тану әдісі.

Педагогикалық іс-тәжірибеде бақылау әдісі спортшының іс-әрекетін, оның әдіс тәсілін, дене жағдайын, сондай-ақ оның жеке тұлғасының, оның қабілеттері мен мүмкіндіктерінің жекелеген жақтарын жедел бақылау ретінде қолданылады.

Тәжірибелі жаттықтырушылар төмендегі ережелерді сақтаудағы бақылаудағы тиімділігіне жеткізеді.

- бақылауды жүргізер алдында оның міндеттерін нақты анықтау қажет;
- міндеттер бақылауға алынған белгілі бір нысанға жатады.
- қандай бақылау әдістерін пайдаланып (сөзбен жеткізу, графикалық бейнелеу, стенография, фотосурет, кино түсірілім, дыбыс жазу, т.б.), бақылау нәтижелерін тіркеу амалдарын дұрыс таңдауды анықтау;
- бақылау нәтижелерін талдаудың нақты әдістерін орнату (бағалау кестелері, сөздік, сипаттау, кинофото түсірілімдер т.б.).

Педагогикалық бақылаулар көлемі бойынша түрліше болып келуі мүмкін, яғни өзара байланысты бірнеше педагогикалық құбылыстарға бақылау жүргізілетін мәселелік және оқытылатын педагогикалық аз құбылыстарда байқалатын тақырыптық бақылау түрі әртүрлі болады: қосылған, онда жаттықтырушының өзі тәрбиеленушінің іс - әрекетін талдауға белсене қатысады. Қосылмаған, онда жаттықтырушы жас спортшының іс-қимылын оны талдамай-ақ өз жазбаларына тіркейді.

Бақылау бағдарламасы барлау, яғни бақылау барысында дәлелденіп, түрін өзгертетін және негізгі, яғни нақты жасалған іс-қимыл жоспары болып, нәтижесін тіркеу әдісі анықталатын боуы мүмкін.

Тәрбиеленушілер оларды арнайы бақылап тұрғанын, олардың іс-қимылдары жазылып, сосын талданатынын білуі мүмкін. Мұндай бақылаулар ашық деп аталады. Сондай-ақ жабық бақылаулар жүргізіледі, ол туралы тәрбиеленушілер білмеуі мүмкін.

Әдетте, жаттықтырушы өз бақылауын үздіксіз жүргізуі мүмкін ол топты түгелдей және әрбір спортшы туралы толық сипаттама береді. Алайда іс-тәжірибе кейде оның дамуындағы бір сатыға ғана тән тұлғаның нақты бір сапасын уақытымен бақылау талап етіледі. Бұл жағдайда құбылыс өзгерісін қадағалап, алайда оны жетілдіру үшін жолды анықтау керек.

Сынақ тапсырумен қатар бақылау - педагогикалық бақылаудың маңызды құралдарының бірі, оқушының қабілеті мен мүмкіндігін бағалауға ғана мүмкіндік бермей, сондай-ақ оны оқыту мен тәрбиелеудің жеке даму ерекшеліктеріне қарай даму жолын анықтауға мүмкіндік береді. Бұл оқушылардың типологиялық сипаттарынан алынған мәліметтер негізінде даярланып, әзірлеудің түрлі жақтарын талдау арқылы атқарылады.

Мысалы, жүйке жүйесінің жеке қасиеттерін зерттеу, бағалау үшін бақылау әдісі оқу сабақтары барысында қолданылуы мүмкін. Бұл бақылаудың мәні мынада: мұғалім өз тәрбиеленушілерінің қимыл әрекетін, мінез құлқын зерттеу негізінде үш ұпайлық бағалау жүйесін пайдаланып, жүйке жүйесінің қасиетінің пайда болуын бағалайды (үш ұпай қасиетті туындатудың жоғары

деңгейі, бір ұпай өте төмен). Бақылау нәтижелері (екі үш рет) арнайы кеспе қағаздарына жазылып, сосын талданады және жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерін бағалауға сәйкес педагогикалық ықпалдарды түзету жүзеге асырылады.

Бақылау әдісі жас спортшы іс-қимылдарының түрлі жақтарын, оның жағдайын, дайындығын бағалау үшін қолданылады. Мысалы, бет жүзінің түр – түсі мен бет қимылы бойынша шаршау деңгейі туралы қорытынды жасауға болады. Бұл туралы күрделі қозғалысты сипаттағы қимылдар қалай орындалатынын бақылай отырып талдауға болады.

Қимылды орындау әдісін бақылауға келетін болсақ, мұнда аталған әдістің тиімділігі бұл әдісті білуіне, қателерді тауып – тану білгірлігіне және оларды түзету үшін дұрыс шешім табуына толықтай тәуелді болады.

#### **5.14. Спорттық дайындықты сынақтан өткізу**

Оқу барысында сынақтың көмегімен педагогикалық бақылаудың үш түрі орындалады:

- сатылап бақылау: оқушының жағдайының өзгерісін жаттықтыру ықпалымен өте ұзақ кезеңде әсер етуімен анықталып, сабақтың одан кейінгі кезеңдеріне жоспар құрылады;
- ағымдық бақылау: күн бойындағы жағдайы анықталады (егер екі немесе үш дүркін сабақтар жүргізіледі);
- жедел бақылау: сабақ барысында жағдайын бағалап, жаттықтыру ықпалдарына жедел түзетулер ендіріледі.

Педагогикалық бақылау мазмұнына оқушының жеке сапалары мен ағзасының түрлі жүйесінің өзгерісі кіреді. Дайындықтың түрлі түрлері мен сынақ алу жүйесін әзірлеу спорттық метрология негіздерін білуді талап етеді.

Сынақ әзірлеуге қойылатын негізгі талаптар: 1) Салыстыру. Оқыту ұсынылатын сынақтың сенімділігін сипаттайтын негізгі көрсеткіштерінің бірі салыстыру болып табылады. Оны анықтау үшін бірнеше әдістер бар.

**1) Осыған ұқсас сынақпен салыстыру.** Дайындалған сынақты қолданудан алынған нәтижелерін (мысалы, жылдамдық – күш қабілеті орнынан ұзындыққа секірумен өлшенеді). Қолда бар сынағымен алынған көрсеткіштерімен салыстыру қажет. Бұл жағдайда бұндай қолда бар сынақ Абалаковтың құрылғысындағы созылмалы лента қондырғысын пайдаланумен қол көмегімен жоғары секіру көрсеткіші болуы мүмкін. Егер жаңадан жасалған сынақ ұқсас сынақтың басым мәні бойынша сәйкес келсе, ол салғастыру деп саналады.

**2) Нысандық көрсеткіштермен салыстыру.** Көбінесе дәл құралдар әдісі көмегімен алынған көрсеткіштермен дайындалған сынақ нәтижелері салыстырылады. Мысалы, төзімділікке арналған сынақ көрсеткіштерін велоэргометрмен жұмыс барысында алынған оттегіні шектік тұтыну деңгейінің көрсеткіштерімен салыстыруға болады. Егер көрсеткіштер біркелкі болса, онда сынақты салыстырмалы деп тануға болады.

**3) Салыстыру коэффициентінің есебі.** Бұл әдісті егер нәтижелердің сандық бағасы болғанда қолданады. Мысалы, биіктікке секіруде, лақтыруда негізгі болып табылатын жылдамдық – күш қабілеттерінің даму деңгейін бақылау үшін жоғарыға секіру сынағын қолданады. Егер биіктікке секіруді орындауға дене дайындығын бақылауға алу қажет болса, онда бұл секіру сынақпен алмастырады. Секірудің, биікке секірудің нәтижелерін алып, оны түзеткеннен кейін сынақтың салыстыру коэффициентін анықтауға болады. Бұл жағдайда егер үйлесімділік 0,9 – ды құраса, онда салғастыру жоғары, ал 0,7 – ден төмен болса, онда төмен саналады.

Салғастыруды анықтауда бірнеше әдістемелік амалдарды пайдалануға болады.

А) Салғастыру сынақтар көмегімен анықталады. Бұл байқап көру көмегімен алынған екі салыстырмалы сынақтардың үйлесімділік тәуелділігінің нәтижелері (үш дүркін секіру – бір аяқпен секіру, 60м жүгірумен 30м жүгіру, т.б.).

Б) Салғастыру бірдей топтардағы екі зерттеулердің нәтижелерін үйлестіруден алынады (уақыт пен ұпай бағасымен) мысалы: кез-келген жаттығуды екі дүркін орындау және алынған нәтижелерді үйлестіру.

В) Салғастыру таңдаған байқап көру көмегімен бір сынақты топтың екі жартысының нәтижесін үйлестіруден алынады. Мысалы, 60 м жүгірудегі нәтижелердің тобының үйлесімі: нәтижелер екіге бөлінеді және осы көрсеткіштер арасында сынақтың ішкі тығыздығы туралы көрсететін салғастыру анықталады. Арнайы формула бойынша есеп жүргізіледі.

Оқыту мен тәрбиелеуді бақылау үшін қолданылатын сынақ мынадай талаптарға жауап беру тиіс:

- балалар мен жасөспірімдер үшін қолайлы әрі қызықты болуы;
- іс-тәжірибелік қолдану үшін қолайлы болуы;
- аталған қабілетті өлшеу бойынша міндеттердің шешімін өте тез табуды қамтамасыз ету;
- тұрақты нәтижелер алу;
- жеке көрсеткіштермен салыстыру үшін бағалау кестелерін алу.

2. Қолайлылық пен қызығушылық әрине сынақтарды құрған кезде жыныс және жас ерекшеліктері, дене дайындығы деңгейі, т.б. ескеріледі. Мысалы, уақыт пен дәлдікке орындалатын ептілікті өлшеу сынақтары кешенін (алға, артқа аунау, допты нысанаға лақтыру) төменгі сынып жасындағы балаларға ұсынуға болмайды. Ол ересек жастағы адамдар үшін де тиімділігі аз болады. Оны алдын ала байқап көргеннен кейін жасөспірімдік және жоғары мектеп жасында қолдануға болады.

Сынақ тапсырудағы нәтижелер көп жағдайда бақылау сабақтарын ұйымдастыру түрлеріне тәуелді болады. Мысалы, спорттық дайындықтың алғашқы сатысында сынақ тапсыру ойын түрінде жарыс түрінде жүргізілуі тиіс. Одан кейін жеке сынақ тапсыру әдісін қолдануға болады.

3. Іс – тәжірибелілігі. Жаттықтырушы 1 – 2 жаттықтыру сабағында көптеген оқушылардың қабілетінің даму деңгейін анықтауы тиіс, яғни 60-90 минутта 4 – 5 қабілет немесе жеке сапаларына сынақ жүргізеді.

Сынақ тапсырудың негізгі көрсеткіштері метр, сантиметр, секунд түріндегі ақпараттарды береді. Бұл спорт мектебінде – секундомерлер мен рулеттер, т.б. тәрізді құрал - жабдықтарды кең пайдалану мүмкіндігін береді.

Қарапайым құралдарды өзі жасауға да болады. Мысалы, Абалаковтың ұсынған секіруді өлшеуге арналған созылған ленталы құралдарды үй жағдайында жасап алуға болады. Бұл құрал қарапайым әрі сенімді, оның көмегімен жылдамдық – күш сапаларын, үйлесімділікті, реакция шапшаңдығын дамыту деңгейі туралы ақпарат алуға мүмкіндік береді.

Көпшілік зерттеулерде күрделі құрылғыларды қолданған дұрыс емес.

4. Міндетті тез шешу. Егер ұсынылған сынақ аз уақыт ішінде ақпаратты алуға мүмкіндік бермесе, онда ол іс-тәжірибеде кең қолданысқа ие бола алмайды.

Сынақты даярлау барысында жаттықтырушы қысқа мерзімде оқушының дайындығына баға беріп, алдағы болатын педагогикалық ықпалдар жолын анықтауы тиіс. Ол үшін сынақпен қатар күшті, шапшаңдықты, төзімділікті және де басқа қабілеттерді дамытудың жас – жыныс көрсеткіштерінің бағалау кестелері де болуы тиіс.

5. Нәтижелердің тұрақтылығы. Бақылау тәжірибесі үшін біршама тұрақты көрсеткіштердің мәні зор. Мысалы, егер сынақ тапсыру көрсеткіштеріне оқушының және жаттықтырушының көңіл – күй жағдайы немесе сынақты басқа адамның қабылдауы әсер ететін болса, онда мұндай сынақтардан бас тарту қажет. Нәтиже тұрақтылығын анықтау үшін үйлесімділік әдісі қолданылады. Бұл үшін түрлі адамдар ұйымдастырып, жүргізген, бір топтағы екі зерттеудің нәтижелері алынады. Бірінші және екінші өлшеулер арасындағы уақыт аралығы әртүрлі жүргізілген қайталау сынақтарын пайдалануға болады. Сынақ тапсыру аралығындағы уақыт он күннен аспауы тиіс.

Сынақ тапсыру барысында алынған мәліметтер аталған сапаларды жеке дамыту туралы ақпарат береді, яғни олар жеке сипаттама ұсынады. Қабілеттер мен сапалардың даму деңгейін анықтау үшін жеке көрсеткіштер бағалау кестелері бойынша орташа мәнмен салыстырылады. Бұл үшін математикалық есептеулер жүргізіледі. Сандық белгілері бойынша материал дайындау кезінде негізгі статистикалық көрсеткіштерді (белгілер) есептеп шығарады. Орташа арифметикалық шамаларды, орташа квадраттық ауытқуларды және олардың қателері. Орташа шамалар сапалы біртекті зерттелетін құбылыстарға тән көрсеткіштерді сипаттайды және екі немесе бірнеше құбылыстарды салыстыру мен бағалау барысында негізгі роль атқарады.

Жоғарыда айтылғандай педагогикалық бақылаудың бірнеше түрлері бар, олар сатылық, ағымдық және жедел іс-тәжірибеде жағдайды бағалаудың сатылық бақылауы жиі орындалады. Ол өте ұзақ мерзімге сақталады. Бұл жағдайды жылына кем дегенде үш рет бағалау ұсынылады. Бұндай бақылауды ұйымдастырудың белгілі бір әдістемелік ерекшеліктері бар, оларды сақтау алынған мәліметтердің тиімділігі мен нысандылығын арттырады.

Бақылауға дайындық сынақты таңдаудан басталады. Бұл сынақтардың мазмұнымен танысу үшін ақпараттық тақтаға іліп қойған дұрыс. Бақылауды көпшілік, топтың және жеке сынақ түрінде атқаруға болады. Көпшілік сынақ

кезінде бақылау жаттығуларын бір мезгілде орындайды (мысалы, 500 немесе 1000 м жүгіру); мұнда әрбір қатысушы өзінің нәтижесін өзі жазады. Егер сынақ ойын барысында орындалса, онда нәтижесін әріптесі жазады.

Топтық сынақ тапсыру кезінде әрбір топ сынақты орындап, өз бетінше келесі бекетке өтеді, ал нәтижелерді оқытушы бекіткен топ жетекшісі жүргізеді.

Жеке сынақ тапсыру да көмекшілердің бақылауымен атқарылады, ал нәтижесін оқушылары дербес өздері жазады. Алдын ала дайындалған кеспе қағаздары топтың жетекшісінде де, қатысушының өзінде де болады.

Сынақ мазмұнына қарай қажетті жабдықтар таңдалады: секундомерлер, рулеткалар, тығыздалған доп, өлшеуге арналған қарапайым құралдар – гониометр, секіруге арналған құрал т.б. Бұл жабдықтар шеңбер немесе шаршы бойымен орналасқан бекеттерге орналастырылуы тиіс. Бекеттер санын көмекшісі белгілейді, оны алдын ала жабдықтап, оған қажетті жабдық береді.

Одан кейінгі таңдаған сынақ көмегімен өлшенетін қабілеттер анықталып жабдықтарды таңдап, орынды дайындап, жеке кеспе қағаздары әзірленіп, көмекшілер белгіленген соң, бақылауды жүргізуге кірісуге болады. Алдын ала дайындық бөлімін жүргізеді. Барлығы арнайы таңдалған жаттығулар кешенін орындайды. Сосын бөлімді бекеттердің саны бойынша топтарға бөледі, олар бұйрық бойынша белгіленген жетекшілермен бірге өлшеу орнына барады. Бекетте оқушылар бүкіл зал көрінетіндей етіп орындыққа отырады (немесе алаңға).

Топтың басшысы сынақ орындалуы үшін оқушыларды тізімі бойынша шақырады, нәтижелерін кеспе қағаздарына немесе өлшеудің хаттамасына жазады.

Бекетте 4 – 6 спортшыдан аспауы тиіс, ал сынақты орындау уақыты 5 – 6 мин. жаттықтырушы сынақ амалдарының дұрыстығын бақылап, оның бұйрығы бойынша бекеттерді сағат тілі бойымен ауыстыру жүргізіледі. Жеке кеспе қағаздары оқушыларда болады.

Сынақ жүргізілгеннен кейін жаттықтырушы талдау үшін кеспе қағаздарын жинап алады. Өлшеу қорытындысы келесі сабақта хабарланады.

### **5.15. Биологиялық және дене дамуы ерекшеліктерін анықтау**

Педагогикалық бақылау жүйесінде жасөспірімдік кезең ерекше орын алады. Ол жас спортшы тұлғасының құрылымындағы және барлық өскелең ағзаның түгелдей құрылымында да ең белсенді өзгерістер кезеңі болып табылады.

Жасөспірімдік кезең – бұл ерекше биологиялық даму, жыныстық есеюі, жыныстық бездердің гормональдық қызметінің белсенділігі кезеңі болып табылады. Бұл бездердің гармондарының әрекеті өте анық. Қыздарда кеуде безі үлкейіп, етеккірі басталады. Ұлдарда дауысы қарлығып, бетінде түктер пайда болып, жыныс мүшесінде біршама өзгерістер болады.

Қыздарда бұндай қайта құру 1,5 – 2 жыл ұлдарға қарағанда ертерек жүреді.

Ю. Похолечук пен Н.Свечниковтың пікірінше «Жыныстық жетілу» ұғымын анықтау мен жасөспірімдік жастың шекарасы мәселелері бойынша түрлі пікірлер бар (1988).

Пубертаттық кезеңді үш кезеңге бөлуге болады.

- 1) Жасөспірімдік алдындағы кезең (9 – 10 жас). Бой өсуінің күшеюі мен екінші жыныстық белгілердің дамуының басталуы байқалады.
- 2) Жасөспірімдік кезең (бір жақты айтқанда жыныстық жетілу). Ол орташа есеппен жеке ерекшелігімен 1-2 жылмен 13-15 жасты қамтиды. Жыныстық мүшелер жетіліп, екінші жыныстық белгілер қалыптасып, бой өсуі баяулайды. Тұлғаның қалыптасу негізіне жататын психикалық механизмдер белсенді қалыптасады.
- 3) Жасөспірімдіктен кейінгі кезең. Жасөспірімдік кезең аяқталып, ересектік кезең басталады, көптеген қыздарда бой өсуі 16-17 жаста тоқтап, толық биологиялық ересектік 18-21 жаста басталса, ал жігіттерде ол біршама кеш жүреді.

Л.Волков, А.Маркосян және тағы да басқа зерттеушілер атап өткендей ағза қалыптасып болғаннан кейін жасөспірімдік және ішінара жігіттік кезеңде жоғары биологиялық сенімділік кезеңі мен соған лайықты көптеген ағза жүйесі қызметінде де тұрақтану басталады.

Жыныстық жетілу кезеңінде жүретін өзгерістер ағзаның барлық жүйесінің жағдайына әсер етеді. Ағзаның жаттықтыру жүктемелеріне биологиялық сенімділігінің төмендеуі, психикалық тұрақсыздық, жұмыс қабілетінің төмендеуі басталады. Жаттықтырушы осы ерекшеліктерді біліп, жеке, өзіне тән жыныстық жетілуді бағалап, анықтай білуі тиіс.

Жыныстық жетілу екінші жыныстық белгілердің даму негізінде анықталады, яғни ұлдарда қуық басы мен қолтық астына түк пайда болу кезеңі мен қыздарда түк пайда болумен қатар кеуде бездерінің даму кезеңі мен алғашқы етеккірі білінген жасы белгіленеді.

Екінші жыныстық белгілерінің даму сатылары мына әдістеме бойынша анықталады.

1) Қуық басына түктің пайда болуы – Р. Жеке, қысқа түктер –  $P_1$ , қуықбасы орталығындағы қалыңырақ, ұзынырақ түктер –  $P_2$ , қуықтың барлық бұрыштарына дейін өскен қалың түк –  $P_3$ , сан мен іштің ақ сызығына дейін өскен түктер –  $P_4$ .

2) Қолтық астына шығатын түктер – А, түктің мүлде болмауы нольмен белгіленді (0) –  $A_0$ ; жекелеген түктер –  $A_1$ ; қолтықтың орталығына өскен қалыңырақ түктер –  $A_2$ ; бүкіл қолтыққа жайылған қалың түк –  $A_3$ .

3) Кеуде безінің дамуы –  $Ma$ ; бездер көрінбейді, емшек ұшы емшек айналасындағы шеңберден көтеріледі –  $Ma_1$ ; үлкен өлшемді емшек айналасындағы шеңбер үрпімен бірге бір конус түзеді, без сәл білінеді –  $Ma_2$ ; бездер біршама ұлғаяды, үрпі мен емшек айналасындағы шеңбер конус пішінін сақтайды –  $Ma_3$ ; үрпі емшек айналасы шеңберінен көтеріліп, без ересек әйелдікіндей өлшем мен пішінге келеді –  $Ma_4$ .

Жыныстық даму жағдайы жалпы а, Р,  $Ma$ ,  $Me$  формулаларымен белгіленеді, ол әрбір белгінің жетілу сатысымен бірінші етеккірдің басталу

жасына сәйкес көрсетіледі ( $A_0$ ,  $P$ ,  $Ma_2$ ,  $Me_0$ , немесе  $A_2$ ,  $P_3$ ,  $Ma_3$ ,  $Me_4$ ). Етеккір пайда болмаған уақытта  $Me$  әріпінен кейін ноль қойылған.

Бірінші етеккір қыздарда негізінен 13 жаста басталады. Алайда спортшыларда бұл процесте біршама өзгешеліктер байқалады. Демек, түрлі мамандықтағы спортшыларды (қыздарды) зерттегенде етеккір 10 жаста – 18,22%, 11 жаста – 5,43; 12 жаста – 26,48; 13 жаста – 38,14; 14 жаста – 34,88; 15 жаста – 3,86; 16 жаста – 0,84 % пайда болады.

Сонымен қатар осы биологиялық процеске нақты спорт түрлері де қатты ықпал ететіні байқалады. Яғни, гимнаст қыздарда көптеген жағдайда, атап айтқанда 14 жаста – 24,55%; 15 жаста – 32,42; 16 жаста – 44,40; 17 жаста – 11,26% байқалды.

Спортпен шұғылдану барысында қыздардың ағзасындағы биологиялық өзгерістерді бақылауды дәрігер, спортшының өзі және жаттықтырушы жүргізуі тиіс. Бұл бақылау етеккір айналымының заңдылықтарын, яғни әйел ағзасында пайда болып, спорттық жұмыс қабілетіне ықпал ететін ырғақты қайталанатын өзгерістерді білуге негізделеді.

Аталған мәселені зерттеу алдымен етеккірдің ұзақтығын белгілеуге мүмкіндік береді; 28 күндік айналым (60,0% жағдай), 21 күндік (28,0 %) және өте сирек кездесетін 30-35 күндік (10,0-12,0 %). Етеккір 3 – 4 аптаға созылған физиологиялық процестің басталуы емес аяқталуын білдіреді және ағзаны бала көтеру мүмкіндігіне дайындайтын бұл процестердің аяқталып, пісіп – жетілмеген аналық ұрықтың жойылғанын көрсетеді. Сонымен қатар, етеккірдің қан түрінде бөлінуі – айналымдық процестердің айқын белгілі сыртқы көрінісі, сондықтан етеккір айналымын соңғы етеккірдің бірінші күнінен бастап есептеген өте ыңғайлы.

Етеккір айналымын реттеу гипоталомус пен гипофездің алдыңғы бөлігі арқылы орталық жүйке жүйесінің жалпы реттеуші ықпалында болады. Жыныстық гормондар балансының өзгерісі нақты шекаралары мен физиологиялық сипаттамалары бар етеккір айналымының сатысын құрайды. 28 – күндік айналымда бес фаза бар – I – етеккір сатысы (айналымы 1 – 6 күндері), II-етеккірден кейінгі саты (7 – 13-күндер); III – овуляциялық кезең (14 – 15 күндер); IV – овуляциядан кейінгі кезең (16 – 24 күндер); V – етеккір алдындағы кезең (25 – 27 күндер). Етеккірден кейінгі және овуляциядан кейінгі кезеңдер жоғары жұмыс қабілетімен сипатталады, ал овуляция кезеңінде жұмыс қабілеті біршама төмендейді. Айналымдық кезеңдердің барлығында да жоғары спорт нәтижелеріне жетуге болады. Жүйелі жаттығатын спортшылар арасында етеккір алдындағы және етеккір кезеңіндегі спорт нәтижелері әдеттегідей, кейде тіпті рекордтық дәрежеде болады.

Әйелдер ағзасының даму ерекшеліктерінің есебі, оны жүйелі бақылау оқу ісіне түзетулер ендіріп, спортшы қыздарды денсаулығына зиян келтірместен жоғары дәрежелерге дайындауды жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Жас спортшылардың биологиялық дамуын бағалау мен анықтауға қоса педагогикалық бақылау жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерін анықтауды да қарастырады.

Спорттық қатысу барысында бақылау әдісін пайдаланып, жас спортшылардың жүйке жүйесінің жағдайын, оның қасиеті мен даму деңгейін бағалауға болады. Аталған әдістің мәні жаттықтырушының (оқытушы) өз тәрбиеленушілерінің табиғи әрекетінің түрлі жағдайларындағы жүйке жүйесі қасиеттерін көрсетуін бақылауында және соған сәйкес әрбір қасиеттерді бірқатар көрсеткіштермен бағалауға құрылады. Әрбір қасиеттің маңыздылық дәрежесін бес ұпайлық жүйе бойынша бағалаған жөн (5 ұпай – аталған қасиеттің пайда болуының жоғары дәрежесі, 1 ұпай - өте төмен көрсеткіші).

Қазіргі кезең үшін балалар мен жасөспірімдердің шапшаң дене және психикалық дамуы тән. Акселерациялық (яғни, шапшаң даму) даму өскелең ұрпақтың белгілі бір бөлігіне тән. Сонымен қатар кері құбылыс ретардациялық дамуды да байқауға болады. (яғни, баяу даму). Бұл құбылыстар балалар мен жасөспірімдердің дене даму деңгейінде анық байқалады. Дене дамуының көрсеткіштері – дене салмағы мен ұзындығы, кеуде қуысының ауқымы ағзаның басқа жүйелерімен өзара байланыста болып адамның жеке дамуы туралы біршама ақпараттар береді. Тұлғаның дене дамуы қандай деңгейде екенін бағалау үшін тиісті белгілеріне өлшеу жүргізу қажет.

Бой ұзындығы зерттеуші бір қолын өлшенушінің басына қойып, келесі қолымен оның иегіне ұста, бой өлшегішті сагиттальды жазықтықтың ортасына тік күйінде орнатады, өлшенушінің басы бұл жағдайда бір қалыпта тұрады, ал көз қиығы мен құлақ сызығы бірдей көлденең сызықта болады. Сыналушы дұрыс қалыпқа келгеннен кейін зерттеуші жоғары нүктеге сызғышты қойып, оны сол қолымен белгілейді.

Дене салмағы. Саналушы таразының ортасында тұрады. Салмаққа тартылу таңертеңгілік уақытта суға шомылтатын киіммен өлшенеді.

Кеуде қуысының аумағы. Кеуде қуысының ауқымын өлшеу лентамен орындалады, яғни, алдыңғы жағынан емшек айналасындағы шеңберлердің төменгі бөлігін жауып тұратындай, көкірек астында, арқасынан жауырын бұрышынан қамтиды. Жүргізілген өлшемдерден кейін арнайы кестелер бойынша дене дамуы деңгейін бағалайды: орташа, орташадан төмен және орташадан жоғары. Бұл үшін дене дамуының бағалау кестелері жас жыныс принципі бойынша толтырылатындықтан жасын анықтау қажет. Ол туылған кезінен өлшеу күнін шегерумен жасалады. Мысалы:

Зерттелген күні – 1998 жылдың 12 айының 8-ші күні.

Туылған күні – 1986 жылдың 6 айының 5-ші күні.

Жасы – 12 жас 6 ай 3 күн.

Бұл мысалда жасөспірім жасы бойынша 13 жасарға жатады, себебі жалпыға ортақ қабылданған әдістеме бойынша 12 жас 6 ай жастан 13 жас 5 ай 29 күн жасына дейінгі балалар 13 жасарға 13 жас 6 айдан 14 жас 5 ай 29 күнге дейінгі балалар 14 жасарға жатады, т.б.

Белгілі бір жастағы және жыныстағы балаларға арналған әрбір бағалау кестесі дене салмағы мен ұзындығының, кеуде қуысы ауқымының орташа арифметикалық шамасын ( $m$ ), дене ұзындығы үшін орташа квадраттық ауытқуды, дене салмағы мен кеуде қуысының ауқымы үшін регрессия коэффициенті ( $R_{x/y}$ ) мен жеке  $\delta_R$  сигмасын қарастырады.



Кестенің жоғарғы жағында дене ұзындығы шамасының орташа арифметикалықтан ( $M$ )  $M \pm 1\delta$  шамасында (орташа шамалар),  $M + 1\delta$  - ден  $M + 2\delta$  - ге дейін (орташадан жоғары)  $M + 2\delta$  - дан және жоғары (жоғары),  $M - 1\delta$  - дан  $M - 2\delta$  - ға дейін (орташадан төмен),  $M - 2\delta$ -ден және төмен (төмен) сигмалық ауытқу шекарасы белгіленген. Жынысы мен жасын біліп, соған сәйкес, кестеден зерттелушінің дене ұзындығын табады және дене ұзындығы жағынан қай топқа жататынын анықтайды, яғни олар : орташа, орташадан жоғары, орташадан төмен, жоғары, төмен. Қатардағы бағандардан осы дене ұзындығына арналған дене салмағының және кеуде қуысы ауқымының көрсеткіштерінің табады және оларды зерттеушінің белгілерімен салыстырады. Үлкен дене салмағынан аз дене салмағын шегеріп, егер жас спортшының салмағы бой ұзындығымен салыстырғанда артық болса, онда «+» белгісін, егер аз болса «-» белгісін қояды. Алынған айырмашылықты дене салмағы  $\delta_R$  үшін жеке сигмаға бөледі (дене салмағы бағананың төменгі жағында) және сол арқылы зерттелушінің тиісті бой ұзындығына сәйкес болуы тиіс дене салмағының жеке сигмаларының қаншалықты аз немесе көп екенін анықтайды (шегергенде қандай белгі тұрғандығына қарай). Егер алынған шама  $\pm 1\delta_R$  – ден  $2 + 2\delta_R$  шамасында болса, ол орташадан жоғары,  $\delta_R$  – ден  $+ 2\delta_R$  – ге дейін болса, орташадан төмен,  $+ 2\delta_R$  – дан жоғары болса, жоғары -  $2\delta_R$  – дан төмен болса, төмен саналады. Үзілістегі кеуде қуысы ауқымы үшін де осындай есеп жүргізіледі.

Мысал келтіреміз: 13 жасар жасөспірімнің дене салмағы 41,5 кг, ұзындығы 15,5см, ал үзілістігі кеуде қуысының ауқымы 72,1 см болады. Кесте бойынша 13 жасар баланың 15,5 см бойы  $\pm \delta$  тұрады, яғни орташа саналады. Бұндай бой ұзындығының дене салмағы 44,7 кг-ға, кеуде қуысының көлемі 74,3 см-ге сәйкес келеді. Дене салмағы үшін жеке ( $\delta_R$ ) сигма 5,9 кг – ға, кеуде қуысының көлемі 6,05 см-гк тең.

41,5 кг	72,1 см
44,7 кг	74,3 см
-3,2 кг	-2,2 см
-3,2 кг : 5,9 кг = -0,54;	
-2,2 см : 6,05 см = -0,36	

Алынған екі сан да жеке сигма шамасында болғандықтан (дене салмағы үшін -  $\delta_R$  аз -0,54, ал кеуде қуысы көлемі үшін  $\pm \delta_R$  аз -0,36), баланың дене салмағы мен кеуде қуысының көлемі, яғни дене дамуы үйлесімді болып саналады.

Алайда басқа да түрлері болуы мүмкін, мысалы, дене ұзындығы жоғары немесе орташадан төмен болып, оның салмағы немесе кеуде қуысының көлемі бой ұзындығына сәйкес келмеуі мүмкін осыны ескеріп, дене дамуының жеке бағалануының қарапайым, әрі нақты сызбасын қолданған дұрыс. Осы сызбаға сәйкес балалар мен жасөспірімдер дене дамуы деңгейі бойынша төменде келтірілген төрт топтың біріне жатады:

1) Дене дамуы жақсы, яғни дене ұзындығы орташа, орташадан жоғары, жоғары және орташадан төмен салмағымен кеуде қуысы көлемінің көрсеткіштері орташа және орташадан жоғары балалар.

2) Дене дамуы шектен аса, яғни дене ұзындығының көрсеткіштері бірінші топтағыдай, ал салмағы мен кеуде қуысының көлемі жоғары балалар.

3) Дене дамуы орташадан төмен, яғни дене салмағы мен кеуде қуысы көлемінің көрсеткіштері орташадан төмен болып, бой ұзындығының көрсеткіштері орташа, орташадан жоғары және жоғары балалар.

4) Дене дамуы нашар балалар:

а) дене салмағы мен кеуде қуысы көлемінің көрсеткіштері төмен болып, ұзындығы жоғары, орташадан жоғары және орташа.

ә) дене салмағы мен кеуде қуысы көлемінің көрсеткіштері орташадан төмен және төмен болып, дене ұзындығы көрсеткіштері орташадан төмен;

б) бойы қысқа балалар.

Спортшылардың түрлі топтарының дене дамуын топтап бағалау үшін әрбір топтағы (ұжымдағы) дене дамуы деңгейі әртүрлі балалардың (жақсы, шектен аса орташадан төмен, нашар) балалардан басымдығы анықталады.

Мектеп жасындағы балалардың көпшілігінің дене дамуы үйлесімді келеді (67,8 %). Алайда бұл топтық көрсеткіштерінде жасы мен жынысына, өмір жағдайына, дене дайындығына қарай белгілі бір тербелістер кездеседі.

Жас спортшының жеке сапасын, оның дене және психикалық дамуын зерттеу соңғы сатыда спорттық дайындық жүйесін тұлғаландыруға мүмкіндік беріп, спорттағы жоғары нәтижелерге қол жеткізуге негіз болып табылады.

### Әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. "Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спорты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы" // 1996 ж. 19 желтоқсан. №3276.
2. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауың. Алматы, 1998, 240 бет.
3. Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қантар.
4. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спорты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
5. Адамбеков К.Т. "Оқушылардың дене тәрбиелеудің педагогикалық негізі" п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
6. Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55 б.
7. Кузнецов З.И. Мектеп жасындағы балалардың негізгі дене қасиеттерін дамыту // ғылыми конференциясының жинақтары, Поланга, 1966 ж.

8. Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
9. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беруге мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық, бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
10. Жұманова А.С. "7-9" жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы, -1997.
11. Алимханов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.
12. Платонов В.Н. Спортшылардың қазіргі замандағы дайындық жүйесінің негізі. // Киев, 1999.
13. Куланов К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесінің дамуы (1966-1985) п.ғ.к. дисс. авторефераты. Алматы, 1990, 22 б.
14. Набатникова Н.И. Субмаксимольді және жоғарғы қуат арқылы жасалтын циклдiк жұмыс кезіндегі спортшының арнайы төзімділігін жетілдіру мәселелері. п.ғ.д. дисс. авторефераты. М., 1974, ж.
15. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Р.М. Педагогика, Астана, 1998, 378-бет.
16. Бриль М.С. Б.Ш.Ө.С.М. қабылдаудағы балалардың жеке бас ерекшеліктерін зерттеу (баскетболдан) п.ғ.к.дисс.М., 1968, 188 б.
17. Атаев К.А. Балалардың жүйелі түрдегі дене тәрбиесі. // Ғылыми практикалық конференцияның тезистері. Ташкент. Джизак, 1991. 21 б.
18. Биданов Б.Ж. Оқушылардың сабақтан тыс кездегі дене тәрбиесінің педагогикалық кезеңдері. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Алматы, 1992, 1-20 беттер.
19. Ворюшин В.В. 9-12 жастағы оқушылардың сабақтағы және үйірмедегі футбол сабақтарының ерекшелігінің зерттеулері. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1968, 22 бет.
20. Қоражанов Б.К. Адамның моторлық адаптациясы п.ғ.д. дисс. авторефераты М., 1992, 1-85 беттер.
21. Филлин В.П. Мектеп жасындағы оқушылардың спорттық жаттығу жасау барысында қозғалыс қасиеттерін жетілдіру проблемалары. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1970.
22. Ашмарин В.А. Дене тәрбиесіндегі педагогикалық зерттеулердің теориясы мен әдістемесі. Дене тәрбиесі және спорт, М., 1976, 223 б.
23. Пономарев Н.И. Дене тәрбиесі қоғам және адам мәдениетінің бір саласы. Алматы, 1996, 308 бет.
24. Матвеев Л.П. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі дене мәдениеті институтына арналған оқулық. Дене тәрбиесі және спорт, М, 1976, 236 б.
25. Ботағариев Т.А. Аймақтық ерекшеліктерді ескере отырып, оқушылардың дене тәрбиесін жетілдірудің ғылыми-педагогикалық негіздемесі. (Атырау, Маңғыстау және Ақтөбе облыстарының материалдары негізінде). п.ғ.д. дисс. авторефераты, Алматы, 2001.
26. Хан А.Н. Мектептегі дене тәрбиесі сабағының құрылымдарының педагогикалық негіздері. п.ғ.д. дисс. авторефераты. М., 1984. 33 бет.
27. Тәнекеев М.Т. Ұлттық спорт әлемі. Алматы, 1998, 288 б.

28. *Төлегенов Ж.М.* Қазіргі педагогикалық үрдісте қазақтың ұлттық дене тәрбиесінің құралы мен формасы. п.ғ.к. диссертациясы. Алматы, 1992, 1-165 б.
29. *Тотенаев Б.* Дене тәрбиесі (бірінші классқа арналған оқу құралы). Алматы, 1988, 112 б.
30. *Сағындықов Е.С.* Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1991, 175 б.
31. *Анарқұлов Х.Ф.* Қырғыз халқының қозғалмалы ойындары. Дене шынықтыру жаттығулары және осы заманға лайықтылығы. п.ғ.д. дисс.авторефераты. М., 1993, 25 б.
32. *Тұрсынов М.Б.* Тәжіктің ұлттық ойыны мен спорт түрлері және олардың тәрбиелік мәні. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Душанбе: 1964, 26 б.
33. *Тойлыбаев Б.А.* Бастауыш мектеп оқушыларына дене тәрбиесін беруде халықтық педагогика элементтерін ттайдалану. п.ғ.к. дисс. автореферахы. Алматы, 1995, 23 б.
34. *Қуанышов Т.Ш.* Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері. Алматы, 1997, 260 б.
35. *Керимов Л.К.* Тәрбие жұмысының мазмұны және тәрбие жұмысының міндеттері. (Әдістемелік көмеші құрал).//Алматы, 1991, 27 б.
36. *Баженов В.Т., Баженова В.П.* Қараусыз қалған оқушыға педагогикалық ескерту. Алматы, 1989, 205 б.
37. *Садирметова Ж.Б.* Жеткіншектерді халықтық педагогика арқылы адамгершілікке тәрбиелеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Апматы, 1996.
38. *Ким В.А.* Көп ұлтты мектептердегі оқушылардың адамгершілікке тәрбиелеу процесінің теориялық негіздерінің әдістемелері. п.ғ.д. дис. Алматы, 1992, 340 б.
39. *Антропов М.В.* Оқушылардың күн тәртібіндегі жұмыс қабілеттері мен денсаулық жағдайлары. Педагогика, М., 1974, 135 б.
40. *Мұстафина Т.К.* Спорт, медицина. Алматы, 1997, 314 б.
41. *Гужаловский А.А.* Оқушылардың өтпелі кезеңінде берілетін дене тәрбиесін дамыту. Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасы. 1977, №7, 37-39 б.
42. *Моркосян А.А.* Жас ерекшелік физиологиясы және педагогикалық мәселелер. "Кенес педагогикасы". 1965, №5.
43. *Мотынская Р.Е.* Адамның жасы және дене тәрбиесіндегі дәрігерлік зерттеулер. Док.дисс. Л., 1963.
44. *Сухарев А.Г.* Оқушылардың қозғалыс белсеңділігінің гигиеналық үрдістерін ұйымдастыру. м.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1972, 40 бет.
45. *Rolloft B.B.* Pubilicrelations. Objectivea forrhysical education. // Jouranal of Ph., Recr., Dance, 1985, V.56.
46. *Гильберт Г.Г., Росс Г.* National children and Ycuth bitness study. // Journal of Fh, Recr., Dance, 1985, V.56, №7, P.36-37.
47. *Зацюрский В.М.* Спортшының дене сапасы. //Дене тәрбиесі және спорт. М., 1966 ж., 200 б.
48. *Ухов В.* Жеңіл атлетиканы оқыту әдістемесі. Дене тәрбиесі институтына арналған оқулық. М., 1985 ж.
49. *Шмидт, Полеев А.С.* Кенес Одағындағы спорт құрал жабдықтары. М., "Білім", 1970.

50. *Зимкин Н.В.* Жылдамдық, төзімділік және күштің физиологиялық сипаттамасы. Дене мәдениеті және спорт, М., 1966.
51. *Фарфель В.С.* Спорттағы қимыл - қозғалыс классификациясы. Дене тәрбиесі теориясы мен практикасы. 1970, №11.
52. *Годик М.А.* Адамның қозғалыс жылдамдығының қабілеттілік құрылымдық факторларын зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты, М., 1946.
53. *Зацюрский М.И.* Спортшының қимыл сапасы. (Тәрбиенің теориялық және әдістемелік зерттеулері). п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1968 ж.
54. *Тодик М.А., Зацюрский В.М.* Спортшының "жарылу" күшін зерттеудің алғашқы нәтижесі мен әдісі. // Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасы, 1965, №7.
55. *Креповников А.Н.* Адам физиологиясы. // Дене тәрбиесі және спорт. 1954 ж.
56. *Жуков Е.Н.* Педагогика. М., 1984, 64 бет.
57. *Фарфель В.С.* Мектеп жасындағы балалардың қимыл-қозғалысын дамыту. // М., 1969.
58. Қазіргі таңдағы спорттық жаттығулардың физиологиялық проблемалары – спорттық жаттығу жүйесінің мәселелері бойынша өткен бүкіл одақтық ғылыми-әдістемелік конференциядағы баяндама. М., 1961.
59. *Годик М.А., Ширяев А.Г.* Жаттығу жүктемелерін мөлшерлеу және бақылауды жетілдірудің педагогикалық негіздері. п.ғ.д. дисс. авторефераты. М., 1982, 48 б.
60. *Harriet I.E.* The difberential measurement offeree and velocity for junioir high school giris. "Нie Res. Quartentu". Vol.8, №4, 1937.
61. *Henry EM.* Research on sprine running. "The Athletic Journal". Vol.32, №6, 1952.
62. *Henry R.M. Whitley I.B.* Relatlonenhip betuseen individual Differences in strength. //Speed and Mass in Arm Movement - Research Quarterly. 1960, V.3, N1, P.24-31.
63. *Henry F.M. Whitley I.B.* Relationanip between individual Differences in Strangth. // Speed and Maoc in Arm Nowement - Research Quarterly. 1960, V.331, №1, P.74-31.
64. *Hettinger T.H.* Iecmeyriches Musreltneininy. Georg Thiome - Veriay. Stuttgart, 1964.
65. *Smith L.* Reaction Time and Movement Time in Large Movemente. The Research Qyarterly, vol.32, №1, 1961.
66. *Smith L.* Reaction time and Movement time in four large muacle movemente. Reacarch Quarterly. 1961, V.39, №1, P.88-92.
67. *Громбах СМ., Сапожникова Р.Г. Глушкова С.К. Усищева М.Л.* Сегізжылдық мектеп оқушыларының оқу жүктемесінің гигиеналық сипаты. "Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы", М., 1970, 111 бет.
68. *Зацюрский В.М.* Спортшының қимыл-қозғалыс қабілеттері. // Дене тәрбиесі және спорт, 1966, 200 бет.

## МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ.....	3
I – БӨЛІМ. БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТЫНЫҢ ІЛІМІ МЕН ӘДІСТЕМЕЛЕРІНІҢ НЕГІЗДЕРІ	
1.1. Балалар мен жасөспірімдер спорты ілімін қалыптастыру тарихы.....	5
1.2. Балалар мен жасөспірімдер спортының Қазақстандік және Кеңестік ілімі мен әдістемесінің дамуы.....	10

1.3. Балалар мен жасөспірімдер спорты жүйесінің қызметі. Кешенді ықпал ететін педагогикалық жүйесі ретіндегі спорттық дайындық.....	14
1.4. Көпжылдық спорттық дайындық жүйесінің мазмұны.....	17
1.5. Жас спортшылар жаттықтырушысының кәсіби жұмысына қойылатын заманауи талаптар.....	25

## II – БӨЛІМ. СПОРТТЫҚ ҚАБІЛЕТТЕР МЕН ДАРЫНДЫЛЫҚТЫ АНЫҚТАУ

2.1. Жеке қабілеттер мен спорт сабақтарын таңдау.....	34
2.2. Спорттағы қабілеттілік пен дарындылықты зерттеудің жүйелік амалы.....	37
2.3. Түрлі типтік топтардағы спорттық қабілеттер.....	40
2.4. Спорттық қабілеттерге психофизиологиялық болжам жасау.....	47
2.5. Соматикалық даму мен спорттық дарындылық.....	50
2.6. Спортшылардың соматикалық даму ерекшеліктері.....	56
2.7. Спорттық іріктеудегі соматикалық дамуды анықтау әдістемесі.....	66
2.8. Спорттық қабілеттердің құрамдас бөліктерін сынақтан өткізу және бағалау.....	68
2.9. Спорттық қабілеттердің құрамдас бөліктерін сынақтан өткізу әдістемесі.....	73

## III – БӨЛІМ. ЖАС СПОРТШЫНЫ ОҚЫТУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛЕУ

3.1. Спорттық дайындықтың тәрбиелік қызметі.....	82
3.2. Спорттағы дамушы тұлғаны тәрбиелеу ерекшеліктері.....	82
3.3. Адамгершілік тәрбиелеудің әдістері мен құралдарының мазмұны.....	89
3.4. Ерік жігерін тәрбиелеу.....	92
3.5. Спорттық дайындық жүйесіндегі оқыту.....	95
3.6. Жас спортшыларды оқытудағы жан – жақты амал.....	103
3.7. Дене дайындығы мен оның жас ерекшеліктері бағыты. Жаттықтыру ықпалдарының негізгі құрамдас бөліктері.....	107
3.8. Дене қабілеттерін тәрбиелеу құралдары мен әдістері.....	111

#### IV – БӨЛІМ.

4.1. Жаттықтыру жүктемелерін жас ерекшелігіне қарай кезеңге бөлу.....	118
4.2. Алғашқы спорттық дайындық (төменгі сынып жасы).....	120
4.3. Алдын ала негізгі спорттық дайындық (жасөспірімдік кезең)....	123
4.4. Мамандандырылған базалық спорттық дайындық (Жоғарғы сынып жасы).....	126
4.5. Іріктеу бағытындағы жаттықтыру жүктемесін кезеңге бөлудің жас ерекшеліктері.....	130
4.6. Жасы, жынысы және дене дамуына қарай түрлі бағыттағы жаттықтыру жүктемелерін жоспарлау.....	143
4.7. Орташа дене дамуы.....	144
4.8. Шапшаң дене дамуы.....	147
4.9. Баяу дене дамуы.....	150
4.10. Жаттықтыру жүктемелерін жоспарлау технологиясы.....	152

#### V – БӨЛІМ.

5.1. Жас спортшының сабақтары мен өмір тәртібін ұйымдастыру....	155
5.2. Оқу жаттықтыру сабақтарын ұйымдастыру әдістемесі. Ойындық - спорттық жаттықтыру.....	155
5.3. Спорттық – ойын жаттықтыру.....	157
5.4. Жылдамдық – күш қабілетін тәрбиелеу.....	158
5.5. Жылдамдық қабілетін тәрбиелеу.....	159
5.6. Ептілікке тәрбиелеу.....	161
5.7. Айналымдық спорттық жаттықтыру.....	162
5.8. Жас спортшының өмір тәртібі мен іс-әрекетін ұйымдастыру....	165
5.9. Күн тәртібі мен тамақтану.....	166
5.10. Ағзаны шынықтыру.....	169
5.11. Көңіл күй жағдайын психореттеу.....	170
5.12. Өзіндік массаж.....	173
5.13. Спорттық дайындықты бақылау және түзету.....	175
5.14. Спорттық дайындықты сынақтан өткізу.....	177
5.15. Биологиялық және дене дамуы ерекшеліктерін анықтау.....	181
Әдебиеттер тізімі.....	187