

**Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим
министрлиги**

**М.М. Адышев атындагы Ош технологиялык
университети**

Дене тарбия кафедрасы

**Жеңил атлетиканын түрлөрүнө даярдоо каражаттары,
сабактарды уюштуруу жана үйрөтүү усулдарынын
өзгөчөлүктөрү**

Ош 2024

УДК – 796.42

Юсупов Даниер Халбаевич – Дене тарбия кафедрасынын
ага окутуучусу

Мамыркулова Меерим Эркинбековна – Дене тарбия кафедрасынын
ага окутуучусу

Сынчылар: 1 Машиев М.А. ОшТУнун доценти

2 Касымалы уулу Б. ОшМПУ колледжинин дене
тарбия мугалими

Корректор: ОшТУнун мамлекеттик тил болумунун адиси
Максутова Г.А.

Тема: Жеңил атлетиканын түрлөрүнө даярдоо каражаттары,
сабактарды уюштуруу жана үйрөтүү усулдарынын өзгөчөлүктөрү.

Бул усулдук көрсөтмөдө спортун жеңил атлетика түрү боюнча
үйрөтүү усулдары жана каражаттары камтылган. Көрсөтмөнү
түзүүдө “Дене тарбия жана спорт боюнча орусча-кыргызча сөздүк”,
справочниктерди, дене тарбия боюнча, жеңил атлетика боюнча
окуу китептери, интернет булактары колдонулду.

Усулдук көрсөтмө төмөнкү бөлүктөрдү камтыйт: жеңил
атлетиканын дене тарбиядагы орду, каражаттары, ыкмалары,
милдеттери, усулдары, жеңил атлетиканын түрлөрү менен дене
сапаттарын өстүрүү.

Жеңил атлетиканын түрлөрүнө даярдоо каражаттары, сабактарды уюштуруу жана үйрөтүү усулдарынын өзгөчөлүктөрү

Мазмуну

Киришүү

1. Дене тарбия системасында жеңил атлетиканын орду жана мааниси.....
2. Жеңил атлетика түрлөрү боюнча сабактарды уюштуруудагы талаптар, ыкмалар, каражаттар, милдеттери.
3. Сабактын түзүлүшү жана бөлүктөргө мүнөздөмө берүүнү ишке ашыруу.
.....
4. Жеңил атлетика түрлөрүн үйрөтүүдө принциптерди, усулдарды колдонуу.....
5. Жеңил атлетика түрлөрүнө окутуп үйрөтүүдөгү физиологиялык, психологиялык, биомеханикалык, биохимиялык, морфологиялык факторлор.
6. Окутуу процессинде коопсуздукту сактоо жана мертинүүнүн алдын алуу.
7. Жеңил атлетика түрлөрү менен машыккандардын дене сапатын тарбиялоо (өстүрүү).

Кортунду.

Пайдаланылган адабияттар.

К и р и ш ү ү

Азыркы мезгилде жаштардын спортко болгон кызыгуусу начарлап, көбүн эсе компьютердик оюндарга, уюлдук телефонго көңүл буруп келе жаткандыгы баарыбызга маалым. Ошондуктан жаштарды спортко, анын ичинен спорттун жеңил атлетика түрүнө кызыктыруу максатында атайын иш-чараларды иштеп чыгуу, окуу процессин мыкты денгээлде өткөрүү үчүн атайын усулдарды, каражаттарды, көнүгүүлөрдү колдонуу менен сабак өтүү, машыгууларды жүргүзүү жана жеңил атлетиканын түрлөрү менен дене даярдыгын өстүрүү, өркүндөтүү мезгилдин талабы болуп калды. Ошондой эле жеңил атлетиканын түрлөрүндө көрсөткүчтүн өсүшү чуркоочунун даярдыгынан (техникалык, физикалык, психологиялык ж.б.) көз каранды экендигин аныктоо зарылчылыгы да келип чыгууда.

Дене тарбия жана спорт жаатындагы ишмердүүлүк өнүгүп жаткандыгы азыркы дүйнөлүк практикада кеңири чагылдырылып келүүдө. Дене тарбия жана спорт – азыркы кезде калкка жана өлкөгө дене тарбиялык, спорттук кызматтарды сунуштайт. Ден соолукту чыңдоо маселелеринде жана ооруларды профилактикалоодо керектөөлөрдү канааттандырган, дени сак эс алууну уюштурган, дене тарбия жана күч түзүмдөрүнүн кызматчыларынын даярдыгын жогорулатуучу инфраструктурага айланды десек жаңылышпайбыз.

Дене тарбия – тарбиялоонун жалпы системасынын адамдын ден соолугун чыңдоого жана дененин өсүшүнө арналган бөлүгү катары каралып, ал жүрүм-турум, эстетикалык тарбия, адеп-ахлактык жана руханий жактан тарбия берүү менен тыгыз байланышта.

Дене тарбия алгачкы жолу Байыркы Грецияда жана Римде өнүккөндүгү жана Платон, Аристотель сыяктуу байыркы философтор адамдын руханий жана гармониялык жактан калыптанышына дене тарбиянын таасири жөнүндө теориясын негиздеп, баалуу ойлорун калтырышкандыгы жөнүндө эмгектерде айтылып келет. Орто кылымда Францияда Ф. Рабле, М. Монтель дене тарбияны акыл-ой, билим менен байланышта кароо керек деген ойлорун да айтышкандыгы маалым. Педагог Я. А. Коменский педагогика эмгектеринде балдар гигиенасына, тамактануу жана ден соолук тартибине, оюнга, машыгууларга өзгөчө көңүл буруу керектигин баса белгилеп кеткен. Орустун алдыңкы педагогдору жана коомдук ишмерлери В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский да балдардын дене тарбиясына чоң маани берип келишкен. Улуу педагог К.Д. Ушинский балдарга эске тутуу жөндөмүн өөрчүтүү, чарчаганда эс алуу үчүн дене тарбия сөзсүз керек экенин көрсөтүп, аны окуу программасына

киргизүү зарылдыгын белгилеген. Анын негизги каражаттары катары гимнастика, спорт оюндары, туризм, жеңил атлетика жана башкалар киргизилген.

Жеңил атлетика көнүгүүлөрү ар түрдүү параметрлери боюнча классификацияларга бөлүнүп келет. Жеңил атлетика көнүгүүлөрү: тобу, жыныстык жана жаштык белгилери боюнча айырмаланат. Жеңил атлетиканын негизин түзгөн көнүгүүлөр курамын спорттук чуркоо, басуу, секирүү, ыргытуу жана спорттун көп түрү (ар түрдүү жеңил атлетикалык көнүгүүлөрдүн топтому) түзөт.

Дене тарбия сабагы боюнча окуу-тарбиялык иш-чараларды уюштурууда педагогикалык башкаруунун жүргүзүлүп турушу чоң мааниге ээ. Анткени ар бир педагог өзү аткарган жумушун, окуу процессин, аткарылган кыймыл-аракеттерди, алардын жетишкендиктерин эч качан көз жаздымынан чыгарбай, тарбиялык мааниге багыт берип турушу зарыл.

Мезгил өткөн сайын усулдук-теориялык илимдердин мазмуну өзгөрүп, илимий таанып-билүүнүн усулдары өркүндөп келе жатат. Окутуунун жаңы технологиясы катары : тестирлөө, модуль системасы, интерактивдүү окутуу, анкета жүргүзүү жана башкалар киргизилди. Окутуунун жаңы технологиялары чыгармачыл жана интеллектуалдык мүмкүнчүлүктөрүн ачуу аркылуу өзүн-өзү өнүктүрүү, ой жүгүртүүнү өстүрүү, тарбиялоо, кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн калыптандыруу максаттарын көздөп, окутуу технологиясынын мазмунун жана багыттарын бир топ жаңыртты десек жаңылышпайбыз. Натыйжада педагогикалык технологиялардын жаңы каражаттарын, табылгаларын жана жетишкендиктерин, жаңыча окутууну жана башка окуу тарбия процесстеринде тажрыйбалоо мүмкүнчүлүктөрү турмушка ашырылгандыгы айтылып келет. Мындай өзгөрүүлөр билим берүүнүн баардык баскычтарында, анын ичинде дене тарбияны окутууда да натыйжалуулугун көрсөтүүдө.

Мында мыкты ден соолукка жана жогорку спорттук жетишкендикке жетүү максатында жеңил атлетиканын негиздерин пайдалануу, жаштарды кесиптик ишмердүүлүккө даярдоо, жеңил атлетика боюнча толук маалымат берүү жана жеңил атлетиканын түрлөрүнө ар түрдүү усулдарды колдонуу менен үйрөтүү жагы каралууда.

Жеңил атлетиканын түрлөрү боюнча үйрөтүү процессинин негизги каражаттарын, усулдарын, ыкмаларын, колдонулган көнүгүүлөрдүн негиздерин ачып берүү, атлетчини даярдоо ишмердүүлүгүн дагы да жакшыртат деген ойдобуз.

Бир катар илимий изилдөөлөрдүн натыйжаларына таянсак жаңы төрөлгөн балдардын арасында ар түрдүү ооруларга чалдыгуу жана ара төрөлүү, балдардын өнөкөт оорулар менен көбүрөөк ооруганы жана алардын көрүү органдарынын, ашказан, кан-тамыр системасынын жабыркашы көнүмүш көрүнүшкө айлана баштады. Анткени, жаш муундун дене чыңдоо, спорт менен машыгуу процесстерине тартылышы кескин азайып, алардын арасында тамеки тартуу, спирттик ичимдиктерди ичүү, жеңил желпи жүрүү учурлары, токсикомания жана наркомания көрүнүштөрү жайыла баштады. Бул терс көрүнүштөрдүн алдын алуу максатында спорт жаатында иш-чараларды уюштуруу, атайын спорт түрлөрү боюнча көрсөтмөлөрдү иштеп чыгуу, жаштарга денени чыңдоо боюнча жеткиликтүү маалымат берүү заман талабы болуп калууда.

Азыркы кезде кыргыз тили – мамлекеттик тил катары мыйзамда бекитилгендигине байланыштуу кыргыз тилиндеги эмгектер замандын талабы болуп калды. Дене тарбия жана спорт боюнча кыргыз тилиндеги эмгектер эми гана жандандырылып келе жатат. Ошондуктан бул усулдук көрсөтмө кыргыз тилинде даярдалып иштелип чыкты.

1. Дене тарбия системасында жеңил атлетиканын орду жана мааниси

Спорт түрлөрүндө жеңил атлетика сыяктуу тарыхы бай спорттун түрүн табуу кыйын. Чуркоо, секирүү жана ыргытуу адам баласынын эмгегинде жана күнүмдүк жашоосунун каражаты болгондуктан адам баласы менен бирге дүйнөгө келген десек жаңылышпайбыз. Азыркы кезде жеңил атлетикалык көнүгүүлөр бардык калктардын биринчи оюндарына, кызыктуу иш-чараларына, эң башкысы жарыштарга жана мелдештерге айланды.

Дене тарбия жана спорттун ден соолукка жана адамдын жалпы абалына тийгизген таасиринин маанисин да айта кетпесек болбойт. Жаштайыбыздан тартып ата-энелер, педагогдор, массалык маалымат каражаттары, радио жана телеберүүлөр – балдардын өсүшүнө дене тарбиянын пайдасы жөнүндө айтышып, спорт менен машыгууга түрткү берип келишет. Бул мезгилде спорт менен машыгуу тажрыйбалуу машыктыруучулар жана адистердин көзөмөлүндө өткөрүү талапка ылайык. Ал негизинен дене тарбия адиси тарабынан ишке ашырылат.

Адамзаттын тарыхында ден соолукту чыңдоодо, дене тарбия жана спорт негизги орунду ээлеп келген. Өзгөчө жаш балдардын өсүүсүнө дене тарбия аз да болсо өз таасирин тийгизет, ошондуктан жакшы көрөткүчтөргө жетишүү үчүн бул процессти пландуу түрдө башкаруу керек. Адам баласынын жаратылышын өзгөртүүдө бардык мүмкүнчүлүктөрүн пайдаланып, алардын өнүгүшүн камсыз кылып, эмгекте жана Ата-Мекенди коргоодо жакшы ийгиликтерге жетишүү үчүн атайын багытталган жана уюштурулган ишмердүүлүк дене тарбиясы деп аталып келүүдө. Дене тарбия сабагы жалпы билим берүүчү мектептерде, орто жана жогорку окуу жайларында көп түрдүү формаларда өткөрүлөт.

Жеңил атлетика жөнүндө сөз кылсак, комплекстүү спорт түрү болуп эсептелип, өзүнө ар түрдүү дисциплиналарды камтыйт. Ал бекеринен “спорттун канышасы” деп аталып жана «Тезирээк, бийигирээк, күчтүүрөк» деген ураанды алып жүрөт.

Жеңил атлетика спортунун келип чыгыш тарыхы Байыркы Грецияга таандык. Спорттук жарыштар дал ошол элде жогорку атакка ээ болгон. Себеби ошол заманда көп болуп өткөн согуштар мыкты даярдыктагы жоокерлерди талап кылган. Байыркы Грецияда жалпы калк арасында мелдештер уюштурулуп, кийин Олимпиадалык оюндар аталышына ээ болгон. Олимпиадалык оюндарга Грециянын башка көптөгөн калааларынан калктар жыйналып, мелдеш учурунда согуштар да токтотулгандыгы жөнүндө

маалыматтар бар. Байыркы Греция атлеттеринин жетишкендиктери өтө жогору болгондугу, бул алардын жогорку даярдыктан өткөндүгүн айгинелейт.

Жеңил атлетика - дене тарбия системасынын башкы куралы болуп эсептелип, чуркоо менен басуу адам кыймылынын фундаменталдуу негизи, ал эми ыргытуулар менен секирүүлөр мурдатан таанымал болуп келген. Жеңил атлетика көнүгүүлөрү азыркы мезгилде бардык спорт түрлөрүндө кеңири колдонулуп келүүдө. Жеңил атлетика көнүгүүлөрү денеге оң таасирин тийгизип, ар түрдүү оорулардын алдын алуучу башкы факторлорунун бири болуп да эсептелет. Жеңил аткарылган көнүгүүлөрдү жогору топтогу спортчулардын дене касиеттерин жогорулатуу үчүн, ошону менен катар өсүп келе жаткан жаш өспүрүмдөрдүн дене түзүлүшүн өстүрүү, карапайым адамдардын дене бойун калыптандыруу, кабылетин жакшыртуу үчүн пайдаланууга мүмкүн. Жеңил атлетикадагы спорттук көнүгүүлөр менен жарыштык аракеттер спортчулардын дене сапаттарын жөнгө салууга, жетишкендиктерин көрсөтүүгө, психологиялык даярдыктары менен мүнөзүн калыптандырууга да мүмкүндүк берүүдө.

Бул спорттун түрү жыныстык жана жаштык белгилери боюнча: эркектер жана аялдар арасында, ар түрдүү жаштагы балдар менен кыздар арасында болуп бөлүнүп келет.

Жеңил атлетика боюнча спорттун түрлөрүнүн бөлүнүшү көнүгүүлөр менен жарыштарды өткөрүү орундары, анын ичинде стадиондордо, спорттук аянттарда, таш жолдордо, эл жайгашкан жайларда, спорттук манеждер менен спорттук залдарда өтүлүшү боюнча топтоштурулат.

Түзүлүшү боюнча жеңил атлетика көнүгүүлөрү циклдик, ациклдик жана аралаш болуп бөлүнөт. Ал дене сапаттарынын ылдамдык, күчтүүлүк, тездик, шамдагайлык, чыдамкайлык, ийкемдүүлүк касиеттерин өстүрүүгө көз каранды. Ошону менен бирге эле жеңил атлетика көнүгүүлөрү классикалык (Олимпиадалык) жана классикалык эмес (калган бардыгы) болуп бөлүнөт.

Спорттун бардык түрлөрүнө даярдоо үчүн жеңил атлетикалык көнүгүүлөр колдонулуп келгендиги боюнча жогоруда айтып өттүк. Спорттук көнүгүүлөр менен жарыштары боюнча илимий-изилдөө жумуштары жүргүзүлүп, физиология, биомеханика, спорттук медицина, денени чыңдоо, спорт негиздери жана башка илимдер менен тыгыз байланышып, ошол багыттагы илимдердин өсүшүнө салымын кошуп келүүдө.

Жеңил атлетиканын түрлөрүнө үйрөтүүнү жана тарбиялоону натыйжалуу ишке ашыруу үчүн атайын принциптерди аткаруу,

каражаттарды пайдалануу жана ыкмаларды, усулдарды колдонуу зарыл. Бул мезгилде бир канча милдеттер ишке ашырылат, алар:

- ден соолукту бекемдөө жана чыңдоо;
- ар тараптан денени өстүрүү, атайын дене бой даярдыгына жетишүү;
- жеңил атлетиканын түрлөрү боюнча техникасын үйрөнүү;
- моралдык жана эрктик сапаттарды тарбиялоо;
- теориялык билим алуу;
- мелдешке катышуу тажрыйбасын өркүндөтүү.

Жогоруда айтылган милдеттер бардык талаптарды канааттандырбайт, алар негизинен көп жылдык машыгуунун натыйжасында ишке ашып келген. Жеңил атлетиканын түрлөрүнүн айырмачылыгы жекече артыкчылыктарды, үйрөнүү шарттарынын жана мезгилдеринин өзгөчөлүгүн эске алуу менен дифференциялык милдеттерди да талап кылат.

2. Жеңил атлетика түрлөрү боюнча сабактарды уюштуруудагы талаптар, ыкмалар, каражаттар, милдеттери

Дене тарбия сабагы ар кандай курактагы балдардын мүмкүнчүлүктөрүн эске алууга негизделген төмөндөгүдөй өзгөчөлүктөргө ээ: окуу программасынын мазмуну, педагогдун алдыга коюлган милдетин комплекстүү аткаруусу, дене тарбия сабагынын башка жалпы билим берүүдөгү сабактардын жана окуу күнүнүн тартиби катарында колдонулушу. Мунун баары дене тарбиянын жеңил атлетика түрү боюнча сабактарды уюштурууда жана өткөрүүдө бир канча талаптардын сакталышы керек экенин көрсөтүп турат.

Биологиялык кыймыл керектөөлөрдү канаттандыруу үчүн дене тарбия сабагын жумасына 2 жолудан кем эмес өткөрүү жана дене тарбия сабагын окуу процессинин акырына коюу сунушталат. Бул окуу программасында да көрсөтүлгөн.

Дене тарбия сабагында, анын ичинде жеңил атлетика түрлөрү боюнча сабактарды уюштурууда жана өтүүдө сакталуучу талаптарга төмөндөгүлөр кирет:

1. Сабактын максаты жана милдетинин туура коюлушу. Сабак ден соолукту чыңдоо, билим берүү жана тарбиялоочу милдеттерди аткарат. Сабакта окуу ишмердүүлүгүн уюштурууда кыймылдоонун көндүмдөрүнө ээ болууну, негизги кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүүнү, жеңил атлетика боюнча билимдин милдетүү минимумун үйрөтүүнү гана камсыздабастан, инсандык сапаттарын тарбиялоого көмөктөшөт (тайманбастык, тырышчаактык, ынтымак, жамааттык ж.б.). Сабактын милдеттерин түзүү, эреже боюнча конкреттүү жол менен ишке ашырылат, алар: сабакка катышуучулардын курамы эске алынып, алардын жаш курагы, дене бой жактан өсүшү жана даярдыгы, баштапкы сабактын кийинки сабак менен байланышын камсыздап жана пландалган иштин жыйынтыгын чагылдыруу. Ар бир сабакка коюлуучу оптималдуу милдеттин саны 2-3төн ашык эмес болуусу зарыл.

2. Окуу материалынын курамы окуу программасы менен дал келиши жана коюлган милдеттердин мүнөзү. Программдан сырткаркы материалдарды жекелештирүү максатында гана колдонууга болот. Окуу материалынын курамы окуу программасы менен дал келиши шарт.

3. Максатка ылайыктуу каражаттарды жана окутуу ыкмаларын эске алуу менен сабактын дидактикалык максаттарын жана

милдеттерин тандоо. Бардык дидактикалык максаттар жана милдеттер алдын ала түзүлгөн окуу материалдарында камтылат жана курактык, жыныстык өзгөчөлүктөрү эске алынат (иштелмеде толугу менен көрсөтүлөт).

4. Баштапкы сабак менен кийинки сабактын тыгыз байланышы. Ар бир сабак педагогикалык милдеттин багытына, окуу материалдарынын мазмунуна, кийинки жана баштапкы сабактын окуу жүктөмүнүн интенсивдүүлүгүнө байланышта болот.

5. Бет маңдайдан үйрөтүү ыкмасы, тайпалык жана жеке иштин айкалышы. Окуу процессинин жеке өзгөчөлүктөрүн жана окуу материалынын камтылышын эске алууда гана иш натыйжалуу болот.

6. Сабактын мазмунунун дайыма жаңыланып турушу, аны уюштуруу жана өткөрүү ыкмалары. Сабактын мазмунун, усулдардын ар түрдүүлүгү дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууда кызыгууну арттырып, активдүү ишмердүүлүгүн ойготот.

7. Сабак учурунда коопсуздукту сактоо жана мертинүүнүн алдын алуу. Дене тарбия сабагы учурунда мертинүүнүн жогорулугу, анын өзгөчөлүк мазмунунда ар түрдүү кыймыл ишмердүүлүгүнүн камтылышына байланыштуу, мисалы, жеңил атлетикалык шаймандардын колдонулушу (найза, ядро, диск ж.б.). Окуу-тарбиялык процессти туура эмес уюштуруу сабак учурунда ар түрдүү жаракат алууга алып келиши мүмкүн (урунуу, сынык, чайкалуу, мертинүү). Жакшы ойлонуштурулуп уюштурулган сабакта жардам берүү ыкмаларын жана сактанууларды колдонуу мертинүүнүн алдын алат.

8. Ишмердүүлүктүн жүрүшү жана жыйынтыгы боюнча туруктуу текшерүү жүргүзүү. Ар бир сабакта ишмердүүлүктү ыкчам башкарууну камсыздоо. Мында иш талдоонун негизинде тапшырмалардын аткарылышына баалоо жүргүзүү, дененин берилген жүктөмгө реакциясын кароо менен ишке ашырылат.

Жеңил атлетиканы үйрөтүүдө негизги милдеттерине төмөнкүлөр кирет:

- ден соолукту бекемдеп, дененин туура өсүшүнө жана чыңдалуусуна көмөктөшүү;
- жеңил атлетиканын түрлөрү боюнча атайын түшүнүк берүү, гигиеналык талаптарды аткарууга көндүрүү. Бул милдетти аткаруу үчүн дене көнүгүүлөрү менен машыгуунун, гигиеналык эрежелерди сактоонун, көнүгүүлөрдү туура аткаруунун пайдасы тууралуу маалымат берүү;

- көнүгүүлөрдү аткарууда билгичтик менен көндүмдөрдү калыптандырып жана өнүктүрүп, жаңы кыймыл аракеттерге үйрөтүү. Программага окуу материалдары жеңилден оорго, жөнөкөйдөн татаалга карай деген принциптеринин негизинде түзүлүп, бара-бара өркүндөтүлөт;
- кыймыл сапаттарын тарбиялоо (жеңил атлетикада күчтүүлүк, ылдамдык, чыдамкайлык, шамдагайлык жана ийкемдүүлүк сапаттарына);
- эр жүрөктүүлүккө, чечкиндүүлүккө, тартиптүүлүккө, жолдоштук жана достукка, маданияттуулукка, өз алдынча изденүүгө, максатка умтулууга тарбиялоо. Бул сапаттарга тарбиялоодо жеңил атлетиканын түрлөрү болгон бийиктикке жана узундукка секирүү, чуркоо, тоскоолдуктардан өтүү, кыймылдуу жана спорттук оюндардын мааниси зор;
- жеңил атлетика менен үзгүлтүксүз түрдө машыгууга кызыкчылыктарын тарбиялоо. Бул милдетти ишке ашырууда сабактан тышкаркы мезгилдеги кошумча машыгуулар чоң мааниге ээ;
- уюштуруучулук жөндөмдөрдү калыптандырып, коомдук активдерди даярдоо. Спорттук-массалык иш-чараларын аткарууда бир эле дене тарбия окутуучулары жетишсиздик кылат, ошондуктан уюштуруу иштери боюнча активистерди, жеңил атлетика түрлөрү боюнча калыстарды даярдоо керек.

Сабакты уюштуруунун ыкмалары. Жеңил атлетикалык атайын көнүгүүлөрдү аткаруу ыкмасы техниканы жана тактиканы өркүндөтүү, ошондой эле сапаттарды өнүктүрүү үчүн негизги болуп саналат.

Үйрөтүү, өркүндөтүү процессинде усулдарды тандоо сабактын белгилүү милдеттери жана шарттарына: убактысы, орду, курамы жана башка кээ бир жагдайларына көз каранды.

Дене тарбия сабагын өтүү практикасында жеңил атлетика түрлөрү боюнча сабактарды уюштуруунун төмөндөгүдөй ыкмалары колдонулуп келүүдө:

- “Бет маңдайдан үйрөтүү ыкмасы” (фронтальный) - бир эле тапшырманы түрүнө карабастан чогуу аткаруусу мүнөздөлөт (сапка тизилүү, бир сапта, айланып). Бул ыкма сабактын бардык бөлүктөрүндө кеңири колдонулуп, бирок даярдоо жана жыйынтыктоо бөлүктөрүндө көбүрөөк колдонсо болот.

Бет маңдайдан үйрөтүү ыкмасы сактанууну (коргонуу) талап кылбаган бирдей иш менен алектенген ишмердүүлүгүн башкарууда ийгиликтүү колдонулат. Мисалы, кыска аралыкка чуркоодо жогору жана жапыс стартка турууну үйрөтүүдө жана өркүндөтүүдө, кросстук чуркоолордо, жөнөкөй акробатикалык көнүгүүлөрдү аткарууда (тонкочук атуу, бийиктиктен ала салып өтүү ж.б.).



“Бет мандайдан үйрөтүү” ыкмасы

Мында негизги талап көнүгүү аткарыла турган жерде жайгашуусуна коюлат, бири бирине тоскоолдук кылбай туруусу керек.

- “Тайпалык” ыкмада ар кандай тапшырмаларын бир мезгилде бир нече топтордо аткаруу каралат. Топторго бөлүү сабактын мазмунуна карай, жынысына, даярдык деңгээлине жана башка белгилерин эске алуу менен жүзөгө ашырылат.



“Тайпалык” ыкма

Тайпалык ыкманы колдонууда окутуучу өзүнө атайын жардамчы даярдап, ал өтүлө турган сабактын окуу материалы боюнча алдын ала инструкция берип алса болот.

- “Жекече” ыкмада өз алдынча тапшырмаларды аткаруу сунушталат. Эреже боюнча жеке тапшырмалар даярдыгы, өзгөчөлүгү, ден соолугу боюнча айырмалангандарга берилет.



“Жекече” ыкмасы

- “Айланып аткаруу” ыкмасы (айланып машыгуу) залдын же спорт аянтчасынын айланасында атайын даярдалган жайларда (станцияларда) көнүгүүлөрдүн курамын ырааттуу аткаруусу каралат. Адатта айланада (станцияларда) аткарылган көнүгүүлөрдүн саны 4төн 10го чейин болот. Ар бир станцияда көнүгүүнүн же кыймылдын бир түрү аткарылат.

Көнүгүүлөрдүн курамы кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн комплекстүү өнүктүрүүнү жана дененин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн эске алуу менен түзүлөт. Бардык айланада 1, 3 жолу үзгүлтүксүз же станциялардын ортосунда эс алуунун белгилүү убакыт аралыгы менен өткөрүлөт.



“Айланып аткаруу” ыкмасы

- “Агым” ыкмасы – уюштуруунун бул жолун колдонгондо көнүгүүлөрдү биринин артынан бири тынымсыз агым менен аткарышат. Мисалы, акробатикалык оңкочок атууларда, чуркап келип узундукка секирүүдө, узун скакалка менен секирүүдө ж.б. Бул ыкма көбүнчө сабактын негизги бөлүгүндө көнүгүүлөрдүн техникасын өркүндөтүүдө колдонулат.



“Агым” ыкмасы.

- “Кезек” ыкмасын уюштурууну сабактын бардык эле бөлүктөрүндө колдонсо болот, негизги бөлүгүндө программалык материалдардын түрүнө жараша колдонобуз. Кезек ыкмасында көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн бир канча кезектерге бөлүнүшөт. Биринчи кезектегилер берилген тапшырманы аткарышса, калгандары кезек күтүшөт.



“Кезек” ыкмасы

Жогоруда аталып кеткен ыкмаларды сабак учурунда кеңири колдонуу жалпы даярдыгына, жыныстык жана жаш өзгөчөлүктөрүнө жараша чечүүгө болот. Мында көнүгүүлөрдүн өзгөчөлүктөрү да, уюштуруу шарттары да, сабактын алдына койгон максаты да эске алынат. Дене тарбия сабагында денеге чоң таасир тийгизүү негизинен көнүгүүлөрдү айланма ыкмасы менен аткарганда орун алышы ыктымал.

Техникалык жактан татаал көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда (мисалы, бийиктикке секирүү, гимнастикалык снаряддарда көнүгүүлөрдү аткаруу) тайпалык ыкманы колдонуу бет маңдайдан үйрөтүү ыкмасына караганда оңтойлуу болуп, максатка ылайыгыраак келет. Татаал эмес жөнөкөй көнүгүүлөрдү аткарууда бет маңдайдан үйрөтүү ыкмасын колдонуу туура болот (мисалы: жалпы дене даярдыгы үчүн көнүгүүлөр).

Жеңил атлетиканын түрлөрүн үйрөтүүдө натыйжалуулугу өтүү ыкмасы менен гана чектелбестен, уюштуруучулук жактан камсыз кылууга да көз каранды алар: спорт каражаттарын жана шаймандарды туура колдонуу;

техникалык каражаттарды колдонуу менен окутуу; сабактын өтүлүүчү жайынын өзгөчөлүгүн эсепке алуу (спорт зал же спорт аянтчасы, стадион же парк, түз же аймактык жер); тышкы чөйрөнүн мүнөзү ж.б.

Сабакты уюштурууну камсыз кылуу төмөндөгүлөрдү камтыйт:

- Санитардык-гигиеналык шарттарды түзүү;
- Материалдык-техникалык камсыздоо;
- Сабактагы ишмердүүлүктү уюштуруучу усулду тандоо.

Сабак өтүүдө санитардык-гигиеналык шарттарды түзүү - дене кыймыл көнүгүүлөрдүн ден соолукту чыңдоого натыйжалуу таасир тийгизиши үчүн комплекстүү ишмердүүлүктү камсыздоо болуп эсептелет. Ошондуктан сабак өткөн жайдын санитардык абалы бекитилген нормаларга жооп берүүсү керек. Спорт залдагы абанын температурасы 14-16⁰С чегинде болуп, ар сабактан кийин спорт залдар желдетилип туруусу шарт. Адамдын өпкөсүндөгү аба алмашуу тынч абалда минутасына 4-6 лв. болуп өзгөрүп турса, жогорку интенсивдүүлүктөгү көнүгүүлөрдү аткарууда (чуркоо, спорт оюндары ж.б.) аба алмашуу 10 эсе же андан ашыкка жогорулайт. Ошондуктан дене тарбия сабагы өткөрүлгөн жайларды таза аба менен камсыздап туруу зарыл.

Ушуну менен бирге эле залдагы полдорду, гимнастикалык маттарды, снаряддарды, спорт шаймандарын да ар дайым тазалап турууга көңүл буруу керек. Сабактан кийин залдарды суулап арчуу, гимнастикалык маттарды, снаряддарды, шаймандарды нымдуу арчыгыч менен тазалоо керек. Жогорудагы маанилүү санитардык-гигиеналык талаптарды сакталбаса сабак өткөн жайда чандын пайда болушуна алып келет. Бул шарттарда сабак өтүү ден соолукка терс таасирлерди алып келип, өпкөгө чаң абанын киришине шарт түзөт. Мындан сырткары таза эмес залдарда дене жана кийим кир болот жана гигиеналык талаптар бузулат.

Сабакты материалдык-техникалык жактан камсыздоодо – бардык комплекстик милдеттерди, сабактын оптималдуу тыгыздыгын толук кандуу чечүү үчүн окуу-тарбиялык процессин керектүү жабдуулар, шаймандар жана окуу тапшырмаларын аткаруучу орундар менен камсыздоо каралат. Акыркы жылдары дене тарбия мугалимдеринин демилгеси менен спорт залдарда стандарттуу эмес жабдуулар, ар түрдүү тренажерлер жана курулуштар менен жабдылууда. Мындай жабдууларды колдонуу сабактын тыгыздыгын жогорулатып, сабакка болгон кызыгууну арттырууда жана сабактын натыйжалуулугун жогорулатууда.

Жеңил атлетикада башка сабактардай эле негизги каражаттарына дене көнүгүүлөрү, эмгек, күн тартиби жана жаратылыштын табигый факторлору да кирет.

Дене кыймыл көнүгүүлөрү деп – дене тарбиясынын милдеттерин ишке ашыруу үчүн атайын тандалып алынган аткарылуучу кыймыл-аракеттерди айтабыз. Бул көнүгүүлөрү кыймыл сапаттарын тарбиялап, кан тамыр, дем алуу системаларынын иштешине, кыймыл-таяныч аппаратынын өсүшүнө таасир этет. Жеңил атлетикада дене көнүгүүлөрүнүн машыгууларга тийгизген таасири ар кандай факторлорго жараша болот. Алар көнүгүүлөрдүн мазмунуна, кайталоо санына, аткарууга бөлүнгөн убакытка, аткаруу шартына жана аткаруу ыкмаларына жараша болот.



Эмгек - дене тарбиясынын каражаттары катарында чоң роль ойнойт. Себеби, жумуш аткарып жатканда ар кандай булчундар катышат жана ошого жараша өзгөрүүлөр болот. Жеңил атлетика түрлөрү боюнча сабактардын жүрүшүндө машыгуучу жайларга суу сээп, шыпыруу, керектүү жабдык-шаймандарды алып келүү, кайра жыйнаштыруу жоопкерчиликти, аң-сезимди, тартиптүүлүктү жана башка сапаттарды өстүрүүгө таасирин тийгизет.



Күн тартиби – туура түзүлгөн күн тартиби чың болууга, ар кандай ооруларга каршы туруу жөндөмдүүлүктөрүнүн жогорулашына, өз алдынча иштөө жөндөмдүүлүктөрүн өсүшүнө оң таасирин тийгизет.



Жаратылыш табигый факторлору, башкача айтканда ден соолуктун бекем жана чың болушуна таза аба, суу процедуралары жана күнгө күйүүнүн дагы таасири чоң деп айтууга болот.

Жогоруда айтылган факторлорду окуу процессинде пайдалануу денени чыңоого жана башка сапаттарды өстүрүүгө оң таасирин тийгизет.

3. Сабактын түзүлүшү жана бөлүктөргө мүнөздөмө берүүнү ишке ашыруу

Дене тарбия сабагынын так коюлган максаты жана милдети окуу темасында, талаптар жана ченемдер камтылган программасында көрсөтүлөт. Ал сабактардын бекитилген бөлүктөрүн берилген сааттын ичинде өздөштүрүүсүнө карап түзүлөт (мисалы, бир жылга 120 саат). Баштапкы программалык материалдар сааттарга бөлүштүрүлүп, андан кийин ал материалдардын өтүлүү ирээтин (кештесин) түзөт, ошол кештесинин негизинде сабактын иштелмеси жазылат.

Жеңил атлетика боюнча сабактын сапатуу өтүлүшү коюлган милдеттерге көз каранды десек болот. Ошондуктан окутуучу тарабынан өтүлгөн сабактарга талдоо жүргүзүү каралган. Сабакка сапаттуу талдоо жүргүзүү окуу процессинин ишмердүүлүгүн так жана ылдам текшерүүдөн өткөрүү болуп саналат. Мында кеңири колдонулган тартиби болуп сабактын хронокартасын түзүү каралат. Хронокартанын материалдарын иштеп чыгуу кыймылдын жана сабактын жалпы тыгыздыгын аныктайт. Хронометрия процессинде кыймылга кеткен убакыт эске алынат жана ушул негизде сабактын тыгыздыгы жана убакыттын натыйжалуу пайдаланылышы аныкталат. Сабактын жалпы тыгыздыгы – бул педагогдун сабактын жүрүшүнө кеткен убакытты рационалдуу бөлүшү.

Жеңил атлетика түрлөрүнө окутуунун ыкмаларын өздөштүрүүдө төмөндөгүдөй педагогикалык көзөмөлдөө жана өздөштүрүү ишке ашырылат:

- ар бир кыймыл-аракетти талдоо жана аларга туура баа берүү, мүмкүнчүлүктөрдү байытууга багытталган атайын билимге ээ болуу;
- жеңил атлетика көнүгүүлөрүнүн, сабактын уюштурулушунун жана аны өтүү ыкмаларынын конкреттүү шарттарга ылайыкташтыра билүү;
- сабак өтүү учурунда жасалган кыймыл-аракеттин, педагогикалык чечимдердин орчундуу болушуна, кетирилген кемчиликтерди талдоого, аларды кийинки сабактарда кайталап кетирбөөгө шарт түзүү;
- талдоо жүргүзүү жумушунун негизинде, окуу-тарбия иштерин пландоо процесстерине өзгөртүүлөрдү киргизүүгө мүмкүндүк алуу;
- усулдук түшүнүктөрү жана даярдык деңгээли өөрчүп, келечекте илимий изилдөө жумушун жүргүзүү боюнча даярдыкка ээ болуу;
- окуу-тарбия иштериндеги көп кырдуу проблемалардын негиздерин өздөштүрүп, туура чечим кабыл ала билүү;
- Педагогикалык алдынкы тажрыйба менен таанышуу.

Дене тарбия сабагы функционалдык жактан байланыштагы үч курамдык бөлүктөрдөн турат: даярдоо, негизги, кортунду. Бул бөлүктөрдүн ырааттуулугу дене кыймыл жүктөмдөрдүн таасири астында организмдин ишке жөндөмдүүлүгүнүн өзгөрүшүн белгиленген мыйзам ченемдүүлүгүндө чагылдырылат.

Жүктөмдүн башында денени тынч турган абалдан, органдардын жана дене системаларынын функционалдык иш жөндөмдүүлүгүн акырындык менен жогорулатууну ишке ашырат. Бул иштеп баштоо фазасы деп аталып, сабактын даярдык бөлүгүнө жооп берет. Андан кийин жүктөмдү жогорулатуу жана төмөндөтүүнүн негизинде функционалдык иш жөндөмдүүлүгүнүн жеткен чеги белгилүү убакытка сакталып калат. Бул фаза туруктуу иш жөндөмдүүлүгү деп аталып, сабактын негизги бөлүгүнө туура келет. Жумушчу органдардын жана дене системасынын (жүрөк-кан тамыр, дем алуу, булчуң ж.б.) функциялык резервдерин чыгымдоосуна жараша, иш жөндөмдүүлүгү акырындан азаят. Бул фазада алсыроо жана чарчоо пайда болуп, сабактын кортунду бөлүгүнө туура келет.

1. **Сабактын даярдоо бөлүгү.** Негизги максаты – сабактын негизги бөлүгүндө камтылган көнүгүүлөрдү аткарууга даярдоо. Ушул негизде даярдоо бөлүгүндө төмөндөгүдөй усулдук милдеттер аткарылат:

- баштапкы уюштурууну камсыздоо жана сабакка психикалык жактан даярдоо;
- көңүл бурууну активдештирүү жана эмоционалдык абалды жогорулатуу;
- дененин жалпы функционалдык даярдыгын активдүү булчуң ишине өтүүсүн камсыз кылуу (анча татаал эмес көнүгүүлөрдү аткаруу);
- сабактын негизги бөлүгүнүн көнүгүүлөрүн аткарууга атайын даярдыкты камсыздоо (жыйынтыктоочу жана даярдоочу көнүгүүлөрдү аткаруу).

Даярдоо бөлүгүнүн жалпы узактыгы 10-20%ды түзөт жана сабактын убактысынан, окуу материалынан, айлана-чөйрөнүн температурасынан жана башкалардан көз каранды.

Сабактын даярдоо бөлүгүнүн мазмуну төмөнкүлөрдү камтыйт:

- Баштапкы уюштуруу (катарга тизүү, сабактын максаты менен тааныштыруу, катардагы көнүгүүлөрдү аткаруу, көңүл бурдуруучу көнүгүүлөр);
- Чуркоонун, басуунун ар түрдүү варианттары;
- Жалпы денени даярдоочу көнүгүүлөр (ордунда туруп аткарылуучу, кыймылда, шаймансыз жана шайман менен аткарылуучу).

Даярдоо бөлүгүндө көнүгүүлөрдүн топтомун түзүүдө төмөндөгүлөрдү эске алуу керектиги айтылып келет: көнүгүүлөрдү тандоо жана аларды аткаруу ырааты берилген тапшырмага, жынысынан, курагынан жана дене

бой жактан даярдыгынан көз каранды. Көнүгүүлөрдүн топтомуна бардык булчуң топторуна аткарууга ылайыкташкан көнүгүүлөрдү киргизүү ылайыктуу.



Эреже боюнча көнүгүүлөр 2, 4 жана 8 эсебинде аткарылат:

- алдын ала көрсөтүүдөн жана түшүндүрүүдөн кийин;
- бир эле учурда көрсөтүп жана түшүндүрүүдөн;
- көрсөтүү менен гана;
- түшүндүрүү менен гана.

Комплекстеги көнүгүүлөрдүн саны 8-10дон ашпоосу шарт. Жалпы дене даярдоочу көнүгүүлөрдү аткартууда көңүл бурууну активдештирүү жана эмоционалдык абалды жогорулатуу максатында төмөндөгүлөрдү колдонуу сунушталат:

- колду чабуу;
- көнүгүүлөрдү көзү жабык абалда аткаруу;
- айрым учурларды белгилөө менен көнүгүүлөрдү аткаруу (5-7 эсебине чейин);
- көнүгүүлөрдү ар түрдүү ыргакта аткаруу;
- кыймыл амплитудасын акырындап жогорулатуу менен көнүгүүлөрдү аткаруу;
- бир эле көнүгүүнү ар түрдүү баштапкы абалда аткаруу.

Көнүгүүлөрдү аткарууда атайын милдеттер коюлат. Мисалы, алдыга карай ийилүүдө полго алаканды тийгизүү жана башка ушул сыяктуу. Жалпы дене көнүгүүлөрүн аткарууда кызыгууну артыруу үчүн ал көнүгүүлөрдү аткаруунун ар түрдүү жолдорун колдонуу сунуш кылынат.

Сабактын максатын ийгиликтүү ишке ашыруу үчүн:

- көнүгүүлөрдү көрсөтүүдө туура жайды тандоо;
- көнүгүүнү керектүү ыргакта жана көрүүгө ыңгайлуу жайда көрсөтүү;
- көрсөтүлүп жаткан көнүгүүнү кыска жана так айтуу;
- туура, убагында жана бийик үндө команда берүү;
- чагылдыруу түрүндө көрсөтүп жардам берүү, айтып туруу жана эсептөө менен жүзөөгө ашыруу;
- көнүгүүнү так жана тегиз аткарууну ишке ашыруу;
- көнүгүү аткарууда каталарды оңдоп туруу.

Даярдоо бөлүгүн өткөрүүдө көнүгүүлөрдү төмөндөгүдөй тартипте тандап алуу максатка ылайык, алар:

- ар түрдүү баштапкы абалда баштоо (ар түрдүү турган абалда, отурган абалда, жаткан абалда, таянган ж.б.);
- кинематикалык жана динамикалык мүнөздөгү баштапкы абалдан баштоо (ар түрдүү булчуң топтору, багыты, амплитудасы, ыргагы жана аткаруу мүнөзү);
- бир эле цикл экиден сегизге чейинки кыймылды камтуусу.

Жеңил атлетика түрлөрүнө үйрөтүүдө жана өркүндөтүүдө жалпы дене көнүгүүлөрүнүн топтомунун негизине булчуң топторуна катары менен таасирин тийгизүүчү жана акырындап өсүүчү көнүгүүлөрдүн жүктөмүн киргизүү керек. Мындай жалпы дене көнүгүүлөрүнө басуу, чуркоо, кол жана ийин үчүн көнүгүүлөрдү, тулку бой үчүн көнүгүүлөрдү, бут үчүн көнүгүүлөрдү, дем алуу көнүгүүлөрү жана тынч абалга келтирүүчү көнүгүүлөрүн аткаруу сунуш кылынат.

2. Сабактын негизги бөлүгү. Негизги бөлүктүн максаты – бул окуу программасында жана сабактын иштелмесинде каралган тема боюнча кеңири маалымат берүү, үйрөтүү жана өркүндөтүү, эң маанилүү болгон ден соолукту чыңдоо, билим берүү жана тарбиялык милдеттерди чечүү. Сабактын негизги бөлүгүнүн башында жаңы кыймыл аракеттер жана алардын элементтери үйрөтүлөт. Мурда үйрөнгөн көндүмдөрдү бекемдөө жана өркүндөтүү сабактын негизги бөлүгүнүн ортосунда же акырында жүргүзүлөт. Жеңил атлетикада ылдамдыкты, ылдамдык-күч жөндөмдүүлүгүн, жеңил координациялык кыймылдарды талап кылган көнүгүүлөр негизги бөлүктүн башында аткарылып, ал эми күч жана чыдамкайлык талап кылынган көнүгүүлөр негизги бөлүктүн акырында аткарылат. Сабактын негизги бөлүгүндө аткарылган бардык көнүгүүлөрдүн түрлөрү денеге ар тараптуу таасирин тийгизгендей кылып түзүү керек.

Эмоционалдуу абалды колдоо жана сабакта өтүлгөн материалды бекемдөө максатында негизги бөлүктү кыймылдуу оюндар, оюн тапшырмалары жана сабакта аткарылган кыймылдар камтылган көнүгүүлөр менен бүтүрүүсү шарт.

Жеңил атлетика боюнча сабактын негизги бөлүгүнүн мазмунунда негизинен төмөндөгүлөр камтылат:

- жаңы кыймыл аракеттерди үйрөтүү;
- жалпы билим берүү, прикладдык жана спорттук мүнөздөгү баштапкы өздөштүрүлгөн кыймылдарды бекитүү жана өркүндөтүү;
- кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн өстүрүү;
- мүнөздүк, интеллектуалдык жана эрктик сапаттарды тарбиялоо;
- жеңил атлетика боюнча атайын билимди калыптандыруу.

Сабактын негизги бөлүгүндөгү чыдамкайлыкты өстүрүүчү көнүгүүлөрдү дайыма сабактын аягында аткаруу туура болот. Координациялык кыймылды өстүрүү үчүн кыймылдуу жана спорттук оюндарды, акробатикалык көнүгүүлөрдү, шаймандар менен аткарылуучу эстафеталарды колдонуу сунушталат.



3. Сабактын кортунду бөлүгү. Кортунду бөлүктүн максаты – дененин функционалдык активдүүлүгүн акырындап азайтуу жана аны тынч абалга алып келүү. Бул максатта бир канча усулдук милдеттерди чечүүгө болот:

- физиологиялык абалды тынчтандыруу жана айрым топтогу булчундардын ашыкча чыңалуусун азайтуу (жай чуркоо, жай басуу, дем алуу көнүгүүлөрүн аткаруу, өзүнө өзү массаж жасоо);

- эмоционалдык абалды жөнгө салуу (тынчтандыруучу кыймылдуу оюндар, оюн тапшырмалары, көңүл бурууга багытталган көнүгүүлөр);
- сабактын жыйынтыгын чыгаруу, ишмердүүлүктү баалоо (кийинки сабактарга активдүү катышуусуна стимул берүү);
- өз алдынча даярданууга үй тапшырмасын берүү (көнүгүүлөрдү өз алдынча аткаруу).

Сабактын жыйынтыктоочу бөлүгүндө эреже боюнча денени калыбына келтирүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу (дем алуу жана булчунду жумшартуучу көнүгүүлөр, жай чуркоо), эмоционалдык абалды жөнгө салуучу көнүгүүлөр (эс алдыруучу кыймылдуу оюндар, оюн тапшырмалары жана көңүл буруу үчүн көнүгүүлөр), сабактын жыйынтыгын чыгаруу жана баалоо, үйгө тапшырма берүү камтылат (бардыгына жеке).

Алдыга коюлган тапшырманы окуу процессинде өркүндөтүү максатында көнүгүүлөрдү 8-10 иреттен кем эмес, андан кийин бекемдөө максатында үйрөтүлгөн көнүгүүнү 20-30 иреттен кайталоо зарыл. Көнүгүүлөрдү көп жолудан кайталатууда көпчүлүк учурда чарчоону, кызыгуунун кетүүсүн пайда кылат. Бул көрүнүш дененин окуу-практикалык ишмердүүлүгүндө табигый реакциясы болуп эсептелери айтылып келет.

Ошондуктан жеңил атлетика боюнча сабактарда кыймылдуу оюндарды, окуу тапшырмаларын жана кызыктуу көнүгүүлөрдү пайдалануу, көңүл бурууну, эмоционалдык абалды жана кызыгууну жогорулатат. Бирок оюн усулу жардамчы жана толуктоочу каражат катары гана каралат.

<i>Сабакты өтүү ыкмасынын негизги жактары</i>				
Сабактын максаты жана милдеттери	Максатка жеткирүүчү каражаттар	Сабакты өтүү ыкмалары	Үйрөтүү принциптери	Сабакты уюштуруу ыкмалары
Үйрөтүү ыкмалары			Дене сапаттарын өрчүтүү ыкмалары	

Сабакка даярданып жатканда эле жүктөмдүн кандай деңгээлде болоорун аныктоо зарыл. Жүктөм деп - сабактын жүрүшүндө көнүгүүлөрдүн денеге тийгизген таасирин айтабыз. Жүктөм сабакта колдонулган көнүгүүлөрдүн кайталоо санына аткарууга бөлүнгөн убакытка жана аларды аткаруу шартына жараша болот деп белгиленген. Эгерде сабакта көп сандагы көнүгүүлөр колдонулса, жүктөм ошончолук жогору болот, аз болсо тескерисинче төмөн болот.

Жүктөм ашыкча болуп кетүүсүнө жол бербөө зарыл, мындай учурда дене кыйналып калышы мүмкүн, натыйжада ишмердүүлүк начарлап кетет, тескерисинче жүктөм аз болсо, анда ал сабак керектүү деңгээлди камсыз кыла албайт.

4. Жеңил атлетика түрлөрүн үйрөтүүдө принциптерди, усулдарды колдонуу

Жеңил атлетика түрлөрүнө үйрөтүүнү жана тарбиялоону натыйжалуу ишке ашыруу үчүн атайын принциптерди аткаруу, каражаттарды пайдалануу жана усулдарды колдонуу зарыл.

Жеңил атлетикалык кыймыл-аракеттерге үйрөтүү процессинде негизинен төмөндөгүлөргө көңүл буруу керек:

- сабак өтүүдө каражаттарды жана ыкмаларды тандоодо окшоштуктарга жол бербөө;
- ар түрдүү баалоо ыкмаларын колдонуу: ырастоо, түрткү берүү, эскертүү, каталарды оңдоо.
- жекече каталарды оңдоо, алардын пайда болуу себебин көрсөтүү жана талап коюу, биргеликте жана жеке үйрөтүү;
- көнүгүүлөрдү өз алдынча аткара билүүнү калыптандыруу.

1) Принциптер:

Көнүгүүлөргө үйрөтүү атайын белгилүү болгон дидактикалык принциптердин жардамы менен ишке ашырып келет. Башка сабактардай эле дене тарбия окуу процессинде да окутуунун усулдук принциптерине: системалуулук жана иреттүүлүк, аң-сезимдүүлүк жана активдүүлүк, биличтик көндүмдөрүн бышыктоо, жеткиликтүүлүк, көргөзмөлүүлүк принциптери көбүн эсе колдонулуп келет.

Системалуулук жана иреттүүлүк. Бардык үйрөтүү процессинде окуу материалдары белгилүү көлөмдө жана иреттүүлүктө сунуш кылынат. Бул принципти ишке ашырууда мамлекеттик программанын мааниси зор, себеби программадагы материалдар системалуу түрдө өтүлөт. Жаңы материал үйрөтүлүп, өтүлгөн материал менен сөзсүз байланыштырылып, билими, билгичтиги жана көндүмү калыптанат. Туура пландаштыруу дагы бул принциптин ишке ашырууда зор мааниге ээ.

Аң сезимдүүлүк жана активдүүлүк принциби. Окутуу процессинде аткара турган көнүгүүлөрүн туура түшүнүп, аң сезимдүүлүк менен мамиле кылуунун негизинде уюштурулат. Бул үчүн көнүгүүлөрдүн мааниси тууралуу айтып берип, аларды туура аткаруу ыкмаларын түшүндүрүп, каталарды оңдоо жолдорун көрсөтөт. Көнүгүүлөрдү кызыгуу менен аткарганда гана активдүүлүк пайда болот.

Билим, билгичтик көндүмдөрүнүн бышыктоо принциби. Көнүгүүнү бышыктап үйрөнүүдө, аны кайталоо чоң мааниге ээ. Мындай деңгээлге жетүү үчүн көнүгүү бирдей эле шарттарда аткарылат. Аткаруучулук көндүмүнө жетишүү үчүн көнүгүүлөрдү туура аткаруу жолдорун билишин,

билимин, билгичтик жана көндүм сапаттарын текшерүү максатында аларды системалуу түрдө текшерип, үйрөнгөнгө жараша баалап туруу керек.

Жеткиликтүүлүк принциби. Мында окуу материалдары жеткиликтүү болуп, берилген тапшырманы үйрөнүүгө күчтөрү жете тургандай болуусу шарт. Көнүгүүлөр өтө татаал болсо кызыгуу начарлап кетет, тескерисинче өтө жөнөкөй болсо денеге жакшы таасирин тийгизбейт. Бул принципти ишке ашырууда жеңилден оорго, жөнөкөйдөн татаалга, белгисизден белгилүүгө ишмердүүлүгү ишке ашырылат.

Көргөзмөлүүлүк принциби. Көнүгүүнү аткарууну жакшы үйрөнүү үчүн аларды аткаруу тартибин элестете алуу керек. Негизинен бул көргөзүү менен ишке ашырылат. Көргөзүү үлгүлүү жана көрүнүктүү болуп, кызыктыра тургандай болгону жакшы. Мындан тышкары түшүндүрүү менен коштолуп турса, жакшы кабыл алынат. Көргөзүүдөн тышкары ар түрдүү көргөзмө куралдар (сүрөттөр, диафильм жана видео фильмдер, слайттар) пайдаланууга болот. Бул принцип окутуунун бардык этаптарында колдонулат.

Берилген окуу материалын өздөштүрүүнү жакшыртуу үчүн, көптөгөн аракеттерди ишке ашыруу зарыл: түшүндүү, көрсөтүү, байкоо жүргүзүү, талдоо жасоо, баалоо ж.б. Мындан сырткары окуу материалын кабыл алуу процессинде төмөндөгүдөй түрдүү аракеттерди аткаруу каралат: маалыматтарды кабылдоо, элементтерди үйрөнүү, жөнгө салынган аракеттерди ишке ашыруу, кыймылдарды өркүндөтүү ж.б.

2) Усулдар:

Көнүгүү усулу:

- так жоболонгон көнүгүүлөр;
- жарым-жартылай жоболонгон көнүгүүлөр;
- көнүгүүлөрдү бир бүтүн аткаруу усулу;
- көнүгүүлөрдү бөлүктүргө бөлүү усулду.

Айтып берүү усулу:

Сөздүк таасир көрсөтүүчү усулдар ар кандай мааниге ээ. Алардын максаты боюнча, аларды төмөнкү топторго бөлүүгө болот:

- сөз - билимди берүү каражаты катары колдонулуучу аңгеме, сүрөттөө, түшүндүрүү;
- катышуучулардын ишин башкаруу максатында сөздүн таасири пайда болгон, буйруктар, тартиптер, көрсөтмөлөр;
- талдоо усулдары, эскертүүлөр, оозеки баа берүү, алардын жардамы менен ишмердүүлүктү талдоо жана баалоо.

Көрсөтмө усулу:

Көрсөтүү - кыймылдарды түз көрсөтүү, көрсөтмө куралдарды колдонуу жана көрүп баамдоо (визуалдык багыттоо) болуп бөлүнөт. Негизинен кыймылдарды жай, экспрессивдүү көрсөтүү, дененин жеке абалын токтоо менен көрсөтүү сунушталат. Көрсөтмө куралдарды көрсөтүү транспаранттардын, видео жазуулардын, ар кандай схемалардын, чиймелердин, графиктердин, сүрөттөрдүн жардамы менен ишке ашырылат, алар үйрөнүлүп жаткан кыймылдардын образын түзүп жана кыймыл аракетинин техникасынын өзгөчөлүктөрүн көрсөтө алат.

Алар:

- педагог же студент тарабынан көрсөтүп берүү;
- плакаттарды, сүрөттөрдү, кинограммаларды, видео-фильмдерди, предметтик көрсөтмөлөрдү (артикуляцияланган моделдер), предметтик жана символдук багыттоо (илинген топ, желекчелер, буталар, белгилери бар калкандар ж.б.) көрсөтүү;
- үндүк жана жарык демонстрациясы (сигнализация).

Угуу (үн) - кыймылдардын мейкиндик жана убакыт мүнөздөмөлөрүн тактоого жардам берүүчү сигнал катары үндөрдү колдонуудан турат. Алдын шартталган үн сигналдары негизги аракеттин учурун же кыймылдын кандайдыр бир фазасынын башталышын билдирет.

Оюн усулу:

- ар түрдүү кыймылдуу оюндарды жана башка кызыктыруучу оюндарды колдонуу.

Оюн усулу учурунда кыймыл-аракет сапаттарын өнүктүрүүгө негизделген. Дене-кыймыл сапаттарын жана кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн калыбына келтирүү үчүн кеңири колдонулат.

Мелдеш усулу:

- женил атлетика түрлөрү боюнча мелдештерди уюштуруу (университеттин ичинде, башка деңгээлдеги мелдештерге алып баруу).

Мелдеш усулу - мелдештин эрежелерин сактап, көнүгүүлөрдү эң чоң ыкчамдуулукта аткаруу менен мүнөздөлөт. Эмоционалдуулукка жүктөмдүн таасирин жогорулатуу, дене тарбия деңгээлин текшерүү, жыйынтыгын чыгаруу үчүн атаандаштык ыкма катары колдонулат.

Түздөн-түз жардам берүү усулу:

- каталарды оңдоп туруу (окутуучунун, машыктыруучунун, өнөктөштүн жана каражаттардын кийлигишүүсү менен).
- окутуучу студенттердин катарда турушун оңдоп, көнүгүүнү аткаруусуна жардам берип турат.

Татаал элементтердин техникасын үйрөтүү үчүн ар түрдүү шаймандар, тренажерлер жана каражаттар колдонулат. Мисалы, секирүү кыймылдарын үйрөтүүдө ар түрдүү тоскоолдуктарды, устунду, лонж, көпүрөчөлөрдү колдонсо болот (узундукка секрүүдө).

Жеңил атлетиканын түрлөрү боюнча үйрөтүү усулдук көрсөтмөлөрү

Техникасы	Усулдук көрсөтмө
<i>Кыска аралыкка чуркоо (спринт)</i>	
Фазалар: - Стартка туруу - Старттан чыгуу - Аралыкта чуркоо - Маарага кирүү	1. Чуркоонун техникасы боюнча түшүнүк берүү; 2. Түз чуркоонун техникасын үйрөтүү; 3. Бурулуштарда чуркоонун техникасын үйрөтүү; 4. Стартка туруу жана старттан чыгууну үйрөтүү; 5. Маарага кирүүнү үйрөтүү; 6. Кыска аралыкка чуркоонун техникасын толук үйрөтүү. Жеке өзгөчөлүктөрдү эске алуу менен чуркоонун техникасын өркүндөтүү.
<i>Эстафеталык чуркоо</i>	
Фазалар: - Эстафеталык таякча менен стартка туруу; - Старттан чыгуу; - Аралыкта чуркоо; - Эстафеталык таякчаны берүү (алуу); - Маарага кирүү	1. Эстафеталык чуркоо боюнча түшүнүк берүү; 2. Эстафеталык таякчаны алууну жана берүүнү үйрөтүү; 3. Этаптарда стартка турууну жана старттан чыгууну үйрөтүү; 4. 20 метрлик аралыкта жогорку ылдамдыкта эстафеталык таякчаны берүүнүн техникасына үйрөтүү; 5. Эстафеталык чуркоонун техникасын толук үйрөтүү жана өркүндөтүү.
<i>Ядро түртүү</i>	
Фазалар: - Снарядды кармоо; - Баштапкы абал ; - Алдын ала жасоочу кыймылдар (ыргытуудагы керилүү,	1. Техникасы боюнча маалымат берүү; 2. Ядрону кармоону жана түртүнүүнү үйрөтүү; 3. Финалдык аракетке үйрөтүү (ордунда туруп ядро түртүүнүн техникасына); 4. Алдын ала жасалуучу кыймылдарга жана

<p>бүктөлүү, шилтөө);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Секирүү (секирик); - Акыркы аракет; - Токтоо. 	<p>секирүүгө үйрөтүү;</p> <p>5. Секирүү (секирик) менен ядро түртүүнүн техникасына толук үйрөтүү;</p> <p>Секирүү менен ядро түртүүнүн техникасын өркүндөтүү жана жеке өзгөчөлүктөрүн аныктоо.</p>
<p>Топту (чакан), гранатты, найзаны ыргытуу</p>	
<p>Фазалар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Снарядды кармоо; - Алдын ала иштеп баштоо; - Ыргытуу кадамдары; - Акыркы аракет; - Токтоо. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аткаруу техникасы боюнча түшүнүк берүү; 2. Снарядды кармоонун жана ыргытуунун техникасына үйрөтүү; 3. Финалдык ыргытууга үйрөтүү (ордунда туруп ыргытуу); 4. Алдын ала иштеп баштоонун техникасына үйрөтүү; 5. Негизги ыргытууга даярдык (ыргытуу кадамдары 4 жана 5); 6. Токтоого үйрөтүү; 7. Ыргытуунун техникасын толук түрдө үйрөтүү жана өркүндөтүү
<p><i>Дискти ыргытуу</i></p>	
<p>Фазалар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Снарядды кармоо; - Баштапкы абал ; - Алдын ала аткарылуучу кыймылдар (серпүү, бурулуу); - Акыркы аракет; - Токтоо. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техникасы боюнча түшүнүк берүү; 2. Снарядды кармоону, алдын ала аткарылуучу кыймылдарга жана дискти ыргытууну үйрөтүү; 3. Акыркы аракетке үйрөтүү; 4. Туура бурулууга үйрөтүү; 5. Акыркы аракеттеги бурулууну үйрөтүү; <p>Техникасын өркүндөтүү, жекече өзгөчөлүгүнө карап техникасын жекелештирүү.</p>
<p><i>Үч аттап секирүү</i></p>	
<p>Фазалар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чуркоо; - Түртүнүү; - Кадамдоо; - Секирүү; - Секирип түшүү. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Үч аттап секирүүнүн техникасы боюнча айтып берүү; 2. Түртүнүүгө үйрөтүү (секирип жана кадамдап); 3. Үч аттап секирүүнүн жалпы схемасына жана чуркоонун ыргагына үйрөтүү; 4. Секирүүнү аткаруунун ырааттуулугуна үйрөтүү (секирик- кадам, кадам-секирүү); 5. Үч аттап секирүүнү толугу менен үйрөтүү;

	6. Техникасын өркүндөтүү, жеке деңгээлине карап техникасын жекелештирүү.
<i>Бийиктикке секирүү</i>	
Фазалар: - Чуркоо; - Түртүнүү; - Шыргыйдан өтүү жана тийбөө; - Жерге түшүү.	1. Бийиктикке секирүү боюнча түшүнүк берүү; 2. Түртүнүү техникасына үйрөтүү; 3. Түртүнүүдөн мурда аткарылуучу чуроонун техникасына үйрөтүү; 4. Шыргыйдан өтүү техникасына жана түшүү техникасына үйрөтүү; 5. Бийиктикке секирүүнүн техникасын толук бойдон үйрөтүү жана өркүндөтүү.
<i>Узундукка секирүү</i>	
Фазалар: - Чуркоо; - Түртүнүү; - Учуу; - Түшүү.	1. Техникасы боюнча маалымат берүү; 2. Түртүнүү техникасын үйрөтүү; 3. Түртүнүүдөн мурда аткарылуучу чуроонун техникасына үйрөтүү; 4. Учуу кыймылына үйрөтүү. 5. Секирип түшүүнү үйрөтүү; 6. Узундукка секирүүнүн техникасына толук үйрөтүү жана өркүндөтүү

Жогоруда айтылган бардык негиздер, каражаттар жана усулдар спорттук даярдыктын негизги компоненттерин системалуу түрдө өркүндөтүүгө мүмкүндүк берет.

Ар бир сабакка сөзсүз түрдө конкреттүү милдет коюлат. Дене тарбия сабагын өтүү усулунда бардык милдеттерди багытына карап үч топко бөлүп кароого болот: билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялык.

Билим берүү милдети - дене тарбия боюнча билимди, билгичтикти жана дене кыймыл көнүгүүлөрүн аткаруу жөндөмдүүлүгүн түзөт. Теориялык жана практикалык сабакты өтүүдө төмөндөгүдөй түшүндүрүү жана түзүү милдеттери аткарылат:

- кыймыл аракеттер менен тааныштырууда техникасы менен тааныштыруу (тааныштырылып жаткан көнүгүү же анын элементи бөлүп көрсөтүлөт);
- кыймыл аракетти үйрөтүүдө техникасын үйрөтүү (үйрөтүлүп жаткан көнүгүү же анын элементи көрсөтүлөт);
- кыймыл аракеттерди өркүндөтүүдө техникасын аткарууну өркүндөтүү.

Ден соолукту чыңдоо милдети - дене бой жактан өсүүсүн, дененин түзүлүшүн жана физикалык даярдыгын камсыздоону карайт.

Тарбиялык милдети – дене тарбия сабагынын касиеттеринин жана сапаттарынын калыптанышына оң таасирин тийгизүү иш аракеттери жүргүзүлөт.

Негизинен дене тарбия боюнча окуу процессинде биринчи болуп кыймыл аракеттерди аткарууну тааныштыруу, экинчи – үйрөтүү, үчүнчү – өркүндөтүү милдети ишке ашырылат.

Дене тарбия сабагын окутуу процесси 3 этаптан турат:

- Жаны кыймылдар менен тааныштыруу.
- Кыймыл аракетти туура жасоону билүү.
- Кыймыл көндүмдөрдү үйрөтүү жана өркүндөтүү.

I этап. Милдетти туура коюу. Жеңил атлетика түрлөрүнүн техникасы боюнча элестетүүнү түзүү. Каражаттары: айтып берүү, түшүндүрүп берүү, сыноочу аракеттерди аткаруу, чуркоолор.

II этап. Негизги милдет: техниканын негизин, техниканын бөлүктөрүн окутуу. Каражаттары: жыйынтыктоочу көнүгүүлөр, негизги көнүгүүлөр, жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.

III этап. Милдети: түрлөрдү жалпы же бөлүктөргө бөлүп өркүндөтүү. Каражаттары: көнүгүүлөрдү татаалдатып жана мелдеш түрүндө аткаруу.

Окутуу процессинде кыймыл техникасын үйрөтүүнүн оң жана терс жактары бар, башкача айтканда бир көнүүгү техникасын өздөштүрүүгө жардам берсе, башкалары үйрөнүүгө тоскоол болушу мүмкүн.

Сабактын тыгыздыгы. Сабактын тыгыздыгы деп ошол сабакка бөлүнгөн убакытты рационалдуу пайдаланууну айтабыз. Убакыт канчалык рационалдуу пайдаланылса сабактын тыгыздыгы ошончолук жогорулайт. Сабактын тыгыздыгынын жогору болушу негизгиси педагогикалык чеберчиликке жана катышуучулардын активдүүлүгүнө жараша жүргүзүлөт. Убакыт негизинен көнүгүү жөнүндө берген түшүнүктү жана көрсөтүүнү кабыл алып, аны аткаруу үчүн ой жүгүртүүсүнө, көнүгүүлөрдүн биринчисинен экинчисине өткөнгө жана машыгуу үчүн керектүү жабдыктарды даярдаганга кетет.

Сабактын тыгыздыгы төмөндөгү факторлорго байланыштуу болот:

- Сабакка катышуучулардын санына жараша;
- Материалдык базанын сапатына жараша;
- Жабдыктардын санына жараша;
- Сабакта колдонулган ыкмаларга жараша;
- Сабак өтүлүүчү жайлардын даярдыгына жараша;

- Активисттердин окутуучуга жардам берүүсүнө жараша;
- Көнүгүүнү түшүндүрүүгө кеткен убакытка жараша;

Сабактын тыгыздыгынын жогору болушу сабактын тибине, техникалык жана дене даярдыгына, активдүүлүгүнө, көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн уюштуруу жана үйрөтүү ыкмаларына жараша да болот. Окутуучу ар бир сабакта 100% жалпы тыгыздыкка жетишүүгө аракеттенип, кыймылдын тыгыздыгы болсо 50%га жетсе жакшы деп эсептелет. Жогорку тыгыздыкта өткөрүлгөн сабак активдүүлүктү жогорулатып, кызыгууларын арттырат, кыймыл жана моралдык-эрк сапаттарын тарбиялап, дене бой жактан даярдыктарын жакшыртат.

Окутуу – бул адистештирилген процесс болуп эсептелип, ар түрдүү спорт түрлөрү боюнча негизги билимге ээ болуу каралат. Ал педагогиканын анык бир мыйзамына баш ийет. Баарынан биринчи окутуу процессинин маңызын билүү зарыл. Дене тарбия жаатындагы кыймыл аракеттерди үйрөтүү жана өркүндөтүү окутуунун негизи, объектиси, каражаты болуп эсептелет.



Жеңил атлетика боюнча сабактын формасы. Жеңил атлетика боюнча сабактын формасын эки тайпага бөлүп кароого болот: негизги жана эпизоддук.

Негизги формага кирүүчүүлөр: сабак, секциялык сабак, өз алдынча иш алып баруу, окуу-машыгуу сабактары, мелдеш.

Сабак мүнөзүнө жана багытына карай айырмаланат:

- окуу;
- кайталоо, өркүндөтүү жана бекемдөө;

- текшерүү (ченемдерди тапшыруу сабактары);
- аралаш типтеги.

Сабактын формасын баалоо максатында жана окутуучунун профессионалдык деңгээлин аныктоо үчүн сабакка жалпы талдоо, сабактын хронометражы, сабактын пульсометриясы жүргүзүлөт.

Хронометраж - сабактын жалпы жана мотордук жыштыгын аныктоо үчүн, ал эми пульсометрия сабак учурда абалын жана жүктөмдү туура бөлүштүрүү үчүн жүргүзүлөт.

Секциялык иштерде мелдештерге даярдоо, кыймыл техникасын өздөштүрүү жана дене-кыймыл сапаттарын өстүрүү максатында өткөрүлөт. Түзүлүшү боюнча үч бөлүктөгү сабак түрүндө болуп, бирок сабакка караганда жүктөм көбүрөөк болот.

Студенттердин өз алдынча даярдануусу сабактан тышкары жүргүзүлөт. Мында дене сапаттарын өстүрүүгө, анча кыйын эмес элементтерди үйрөнүүгө, окутуучунун тапшырмасын аткарууга көңүл бөлүнөт.

Окуу-машыгуу сабактары негизинен спорт мектептеринде, атайын кесиптик жана жогорку окуу жайларда жүргүзүлөт. Сабактардын максаты окуучуларды жеңил атлетикалык мелдештерге даярдоо жана спорттук чеберчилигин өстүрүүгө багытталат. Бул сабактарда жеңил атлетика түрлөрүнүн техникасына, жеңил атлетиканын конкреттүү бир түрүнөн дене сапаттарынын оптималдуу деңгээлинин өсүшүнө ээ болушат.

Мелдештер жеңил атлетиканын формасы катары эң негизгиси болуп эсептелет. Бул жерде өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн жана жөндөмдүүлүктөрүн көрсөтүп, мелдештик тажрыйба алышат, даярдануунун негизинде кандай жетишкендиктерин көрсөтүшөт. Ошондуктан мелдеш өзүнө жогорку жүктөмдү, психолологиялык чыңалууну камтыйт.

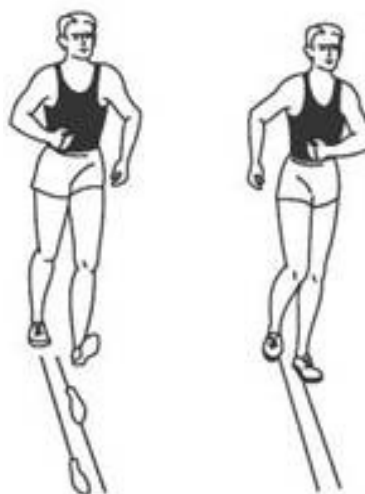
Эпизоддук формадагы сабак бир түрдүү (мисалы, жеңил чуркоо жана машыгуудан кийин денени калыптандыруу үчүн токойлордо жана парктардагы жүрүштөр) жана систематикалык (эртең мененки көнүгүүлөрдү аткаруу, гигиеналык эс алуу) болушат. Бул сабактын формасы жекече жана топтук болушу мүмкүн.

Спорттук басуунун техникасына үйрөтүү усулу. Спорттук басуу жеңил атлетиканын бир түрү болуп эсептелип, жөнөкөй басуудан аткарылуу техникасы менен айырмаланат. Спорттук жорголоп басуунун техникасын үйрөтүүдөн мурун жөнөкөй басуудагы каталарды оңдоп алуу зарыл (басуу, тулку). Спорттук басуунун техникасын үйрөтүүдөгү негизги талаптарды чечүү үчүн, анын максатын жана милдетин иштеп чыгуу керек.

Спорттук басуунун техникасы менен тааныштыруу. Спорттук басуунун техникасын биринчи көрсөтүп берүү керек. Көрсөтүүнү адаттагыдай ылдамдыкта же жай ыргакта көрсөтүү жана айтып туруу менен коштолуусу зарыл. Өтүлүүчү жайды ар тараптан көрүп тургандай кылып жайгаштыруу керек: капталдан, алдынан, аркасынан. Спорттук басуунун техникасы боюнча түшүнүк берүү үчүн кинограмма жана кинокольцовкаларды колдонуу максатка ылайыктуу. Айтып берүүдөн кийин жана басуунун техникасын көрсөтүп берүүдөн кийин өзүнө 2-3 жолу 50-80 метрге чейинки аралыкка басуу сунушталат. Окутуучу жүйөлүү каталарды (туура эмес кыймылдарды, бүгүлгөн бут, бутту сүйрөө ж.б.) оңдоп туруусу керек жана аларды жоюнун жолдорун атап туруусу зарыл.

Спорттук басууда буттун жана жамбаштын кыймылына үйрөтүү.

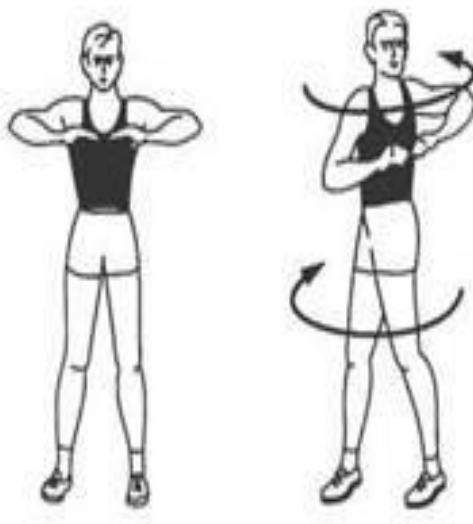
Бул мезгилде негизги каражат болуп жай басуу каралат жана түздөлгөн бут жерге тийген мезгилде дене жана кол бирге бурулуусу шарт. Бара-бара кыймылдын ылдамдыгы кадамдын жыштыгынын эсебинен көбөйтүлөт. Тездикке үйрөтүүдө бутту алып чыгуу майдалап басууда (60-80 см) аткарылат, диаметри 5-6 метрлик айланада басуу жана жылан түрүндө басуу (2-4 метр оңго, андан кийин солго). Бул көнүгүүлөрдү аткаруу чуркоо жолчолорунун ак сызыгында же сызылган жерлерде басуу менен алмаштырылат (50-60 метр аралыкка) (1-сүрөт).



1-сүрөт. Чуркоо жолчосунун сызыгы менен спорттук басуу.

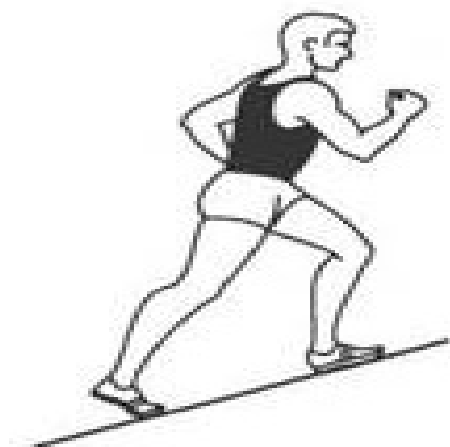
Вертикалдуу ок айланасында жамбаштын бурулушун үйрөтүү үчүн далынын жана жамбаштын карама-каршы бурулуусу колдонулат (далы оңго,

жамбаш солго жана тескерисинен), буралуу менен басууда оң буттун кыймылы алдыга толук эмес солго жана тескерисинен (2-сүрөт).



2-сүрөт. Далынын жана жамбаштын бурулуусун аткаруу.

Таяныч фазасында буттун толук эмес түзөлүүсүндө тоого басуу сунушталат жана буттун тизе бөлүгүнүн түз болуусуна басым коюлат, ошол эле көнүгүүнү карама-каршы багытта аткаруу керек (3-сүрөт).

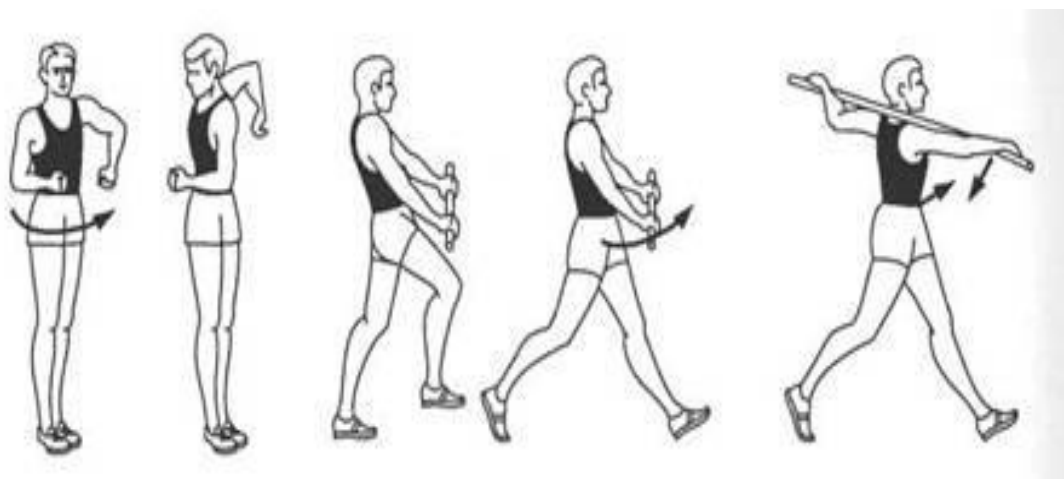


3-сүрөт. Тоого басуу.

Ашыкча жүктөмдү жок кылуу үчүн көнүгүүлөрдү ордунда туруп жана кыймылда аткарууга болот. Бардык берилген көнүгүүлөр окуу процессинде бир канча жолу кайталанат.

3. Спорттук басууда колдун жана далынын кыймылына үйрөтүү. Спорттук басуу учурунда кол түз жана кең бурч боюнча бүгүлүп жана

түздөлүп кыймылдоосу керек. Далы түшкөн абалда, ал эми кол эркин чыналуусуз кыймылдоосу керек. Бул маселени чечүү үчүн төмөндөгүдөй көнүгүүлөр сунушталат: колду желкеге же башка коюп басуу; колду бириктирип басуу (байланышкан); чыканак бөлүгүндө, желкеге же аркага коюп таяк менен басуу (4-сүрөт).



4-сүрөт. Гимнастикалык таяк колдонуу менен спорттук басуу.

Спорттук басуунун техникасына толук түрдө үйрөтүү. Спорттук басуунун техникасын үйрөтүү процессинде басуунун элементтерин үйрөтүүгө багытталган ар түрдүү көнүгүүлөрдү көп жолудан кайталоо зарыл. Мында максатка жетүү үчүн төмөндөгүлөргө көңүл буруу керек: дененин жана баштын абалына; жумшактык, дененин, колдун, буттун кыймылынын эркин аткарылышы; кадамдын керектүү узундугу; бутту эркин коюу, согончокту туура чыгаруу; жерден өз убагында таманды үзүү; бардык кыймылдын бирдейлиги. Спорттук жорголоп басууга үйрөтүүнүн негизги каражаттары болуп: буттун, жамбаштын, колдун кыймылынын, дененин абалынын каталарын көрсөтүү менен ар түрдүү аралыктарда, түрдүү ылдамдыкта басуу (400-800 метр аралыкка жана ашык); кадамдын тездигинин жана узундугунун оптималдуу катышын табуу менен басуу;

Спорттук жорголоп басуунун техникасын өркүндөтүү. Спорттук жорголоп басуунун техникасын өркүндөтүүдө өзүнө кадамдын тездигинин жана узундугунун оптималдуу катышындагы ылайыктуу ыргакты, дем алуунун саны менен кадамдын санынын катышын, жумшактыкты, буттун жана колдун, дененин кыймылынын аткарылышынын бирдейлигин таап алуусу керек. Ошондо гана үйрөтүү процессинде кыймылды туура аткаруу бекемделет.

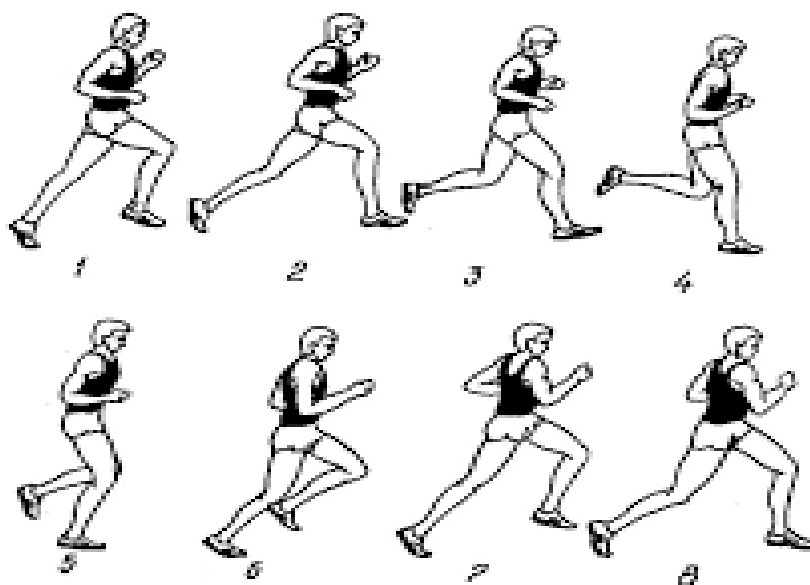
Орто жана узун аралыкка чуркоонун техникасына үйрөтүү усулу.

Чуркоонун техникасы – бул кыймылдын тышкы формасын көз менен кабыл алуу, ошондой эле чуркоочунун сапаттуу кыймылынын мазмуну, алдыга жылуу үчүн аракет жумшап жана керектүү булчуң топторун кошуу. Чуркоо техникасына үйрөтүү жеңил атлетиканын башка түрлөрүн үйрөтүдөн айырмаланып турат. Бул дегени, чуркоочу кандайдыр бир деңгээлде чуркоо техникасын билет, башкача айтканда чуркай алат. Ошондуктан, чуркоонун техникасын үйрөтүүдөн мурда, биринчи сабакта өзгөчөлүктөрүн билүү жана алардын жеке кемчиликтерин аныктап алуу талапка ылайыктуу. Чуркоонун техникасына үйрөтүүнүн бардык жаштагыларга бирдей анык бир катары белгиленген.

Орто жана узун аралыкка чуркоонун техникасы менен тааныштыруу.

Бул тапшырманы чечүү максатында биринчиден, ар биринин жеке өзгөчөлүктөрүн билүүдөн башталат. Бул максатта аларга орточо ылдамдык менен бир канча жолу 80-100 метр аралыктарда жүгүрүү сунушталып, алардын ар бирине одоно жасалган каталарын көрсөтүп берүү керек. Андан кийин чуркоо техникасынын өзгөчөлүктөрү, чуркоо боюнча мелдештердин эрежелери жөнүндө маалымат берилип, окутуучу же квалификациялуу атлетчи тарабынан чуркоо техникасын көрсөтүп берүү жүргүзүлөт.

Чуркоо техникасы боюнча маалымат берүү үчүн кинограммалар, кинокольцовкалар, сүрөттөрдү көрсөтүү сунушталат. Андан кийин 100 метр аралыкка бир канча жолу чуркоону аткарышат.



Түз чуроону аткаруу

Түз чуркоону үйрөтүүдө - биринчи көрсөтүп берүү, андан кийин чуркоо техникасынын элементтерин туура аткарууга шарт түзүлөт. Бул жеңил атлетиканын түрүнө үйрөтүүнүн негизги каражаттарына көп жолудан ылдамдык менен ар түрдүү аралыктарга чуркоо эсептелет. Ал биринчи жай ыргакта, үйрөнгөндөн кийин жогорку ылдамдыкта аткарылышы зарыл.

Окутуу процессинде чуркоо техникасынын негизги талаптары жөнүндө билүүсү шарт:

- түз сызыктуу багытта;
- түртүлүүчү буттун толук түзөлүшү;
- вертикалдуу чуркоо учурунда алдынкы буттун тизесинин көтөрүлүшү ;
- колдун эркин жана тез иштөөсү;
- тулку бойдун жана баштын түздүгү;
- тамандын жерге тез жана жумшак коюлушу.

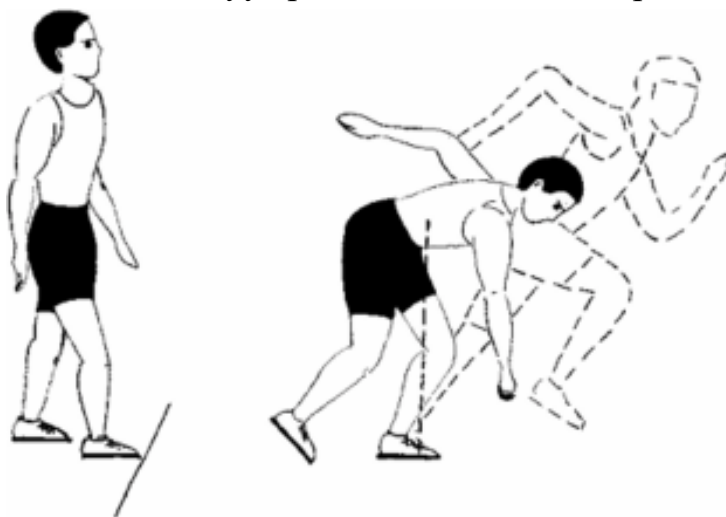
Бурулушта чуркоонун техникасына үйрөтүү. Бурулушта чуркоонун техникасын үйрөтүүдө стадиондун (манеждин) чуркоочу жолчосунун бурулушунда ар түрдүү ылдамдыкта 20-15 метр радиустагы айланада чуркоо, ошондой эле түз чуркап келип бурулуу жана бурулуштан чыгып түз чуркоо сыяктуу көнүгүүлөр аткарылат. Бурулуштарда чуркоону үйрөтүү процессинде тулку бойдун бурулуу жагына ийилүүсүнө көз салуу керек. Тулку бойдун айлананын ички тарабына ийилүүсү бурулуштун чукулдугунан жана чуроонун ылдамдыгынан көз каранды.



Жогору стартка туруу жана старттык тездөөнүн техникасына үйрөтүү. Жогору старттын техникасына үйрөтүү, биринчи чуркоо техникасын көрсөтүп берүүдөн башталат. Андан кийин: Стартка!; Марш! командаларындагы негизги абалды жана старттык тездөөнүн өзгөчөлүктөрүн үйрөнүшөт.

Стартка! - командасы берилгенде бир же бир нече катарга тизилип жана жогору старттын абалында болушат. Окутуучу бардыгын жеке карап чыгып, катарларын оңдойт.

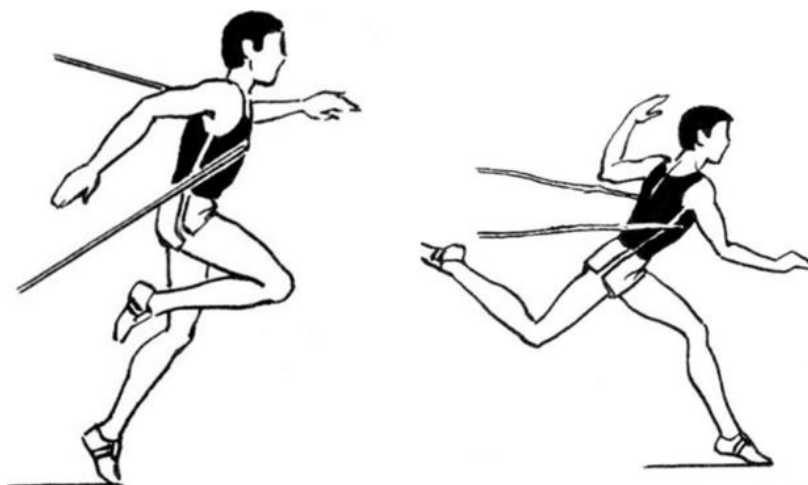
Марш! - командасы берилгенде анык бир кесилишке чейин чуркап, кайра кайтып келишет, үйрөтүүнүн баштапкы стадиясында командалардын ортосундагы тыныгууну атайын көбөйтүп коюу керек, анткени туруктуу абалда туруп жана сигнал берилгенде ыңгайлуу абалдан чуркоону баштоосу үчүн. Андан кийин тыныгуу эрежеге ылайыкташтырылат (5-сүрөт).



5-сүрөт. Жогору старт.

Старттан чыгууну жана старттык тездөөнү үйрөтүүдө биринчи өз-өзүнчө чуркашат. Окутуучу чуркоочунун колунун иштөөсүнө, активдүү түртүлүүсүнө, ийилүүнү сактоосуна жана тулку бойду өз убагында түзөөсүнө көңүл буусу керек. Чуркоо техникасы өздөштүрүлгөндөн кийин старттык аралык узартылып, чуркоо ылдамдыгы көбөйтүүгө болот.

Маарага кирүү техникасына үйрөтүү. Маарага кирүү – бул дистанциянын акыркы 10-15 метр аралыгында ылдамдыкты сактап жана чуркоо кыймылын бузбай келүү. Маарага кирүү техникасы менен тааныштырууда чуркоочунун абалына мүнөздүү тартиптерди айтып берүү жана көрсөтүп берүү формасында өткөрүлөт. Маарага кирүү техникасын үйрөтүү практикасында тууро түрүндө көрсөтүүдөн башталат, тулку бойдун алдыга ийилип, колду артка кылуу жана бутту алдыга коюусу. Маарага кирүүнү басууда өздөштүрүп бүткөндөн кийин, чуркап кирүүнү үйрөтүүгө өтсө болот.



Маарага кирүү

Жеке өзгөчөлүктөрдү эске алуу менен чуркоо техникасын толугу менен өздөштүрүү. Орто жана узун аралыкка чуркоо техникасынын кыймылдарынын негиздерин өздөштүрүүдө жеке өзгөчөлүктөрдү белгилеп жана чуркоо техникасын өркүндөтүүдө колдонуу жолун аныктоо керек. Өркүндөтүү процессинде даярдык деңгээлин жогорулатуу үчүн атайын даярдоочу көнүгүүлөрдү колдонуу керек.

Кыска аралыкка чуркоонун техникасын үйрөтүү усулу.

Кыска аралыкка чуркоону үйрөтүүдө биринчи жеңил атлетиканын бул түрү боюнча толук маалымат берүү керек: кыска аралыкка чуркоонун бөлүктөрү жөнүндө, бул түр боюнча мелдештин эрежеси боюнча, чуркоо техникасына кеңири анализ жана разряддык нормативдер менен тааныштыруу. Көрсөтмө курал катары слайттар, сүрөттөр жана видеороликтер көрсөтүлөт. Белгиленген аралыкка чуркоону аткарууда, физикалык даярдыгы жана чуркоодогу типтүү каталарына байкоо жүргүзүү талап кылынат жана аларды оңдоо усулдары колдонулат.

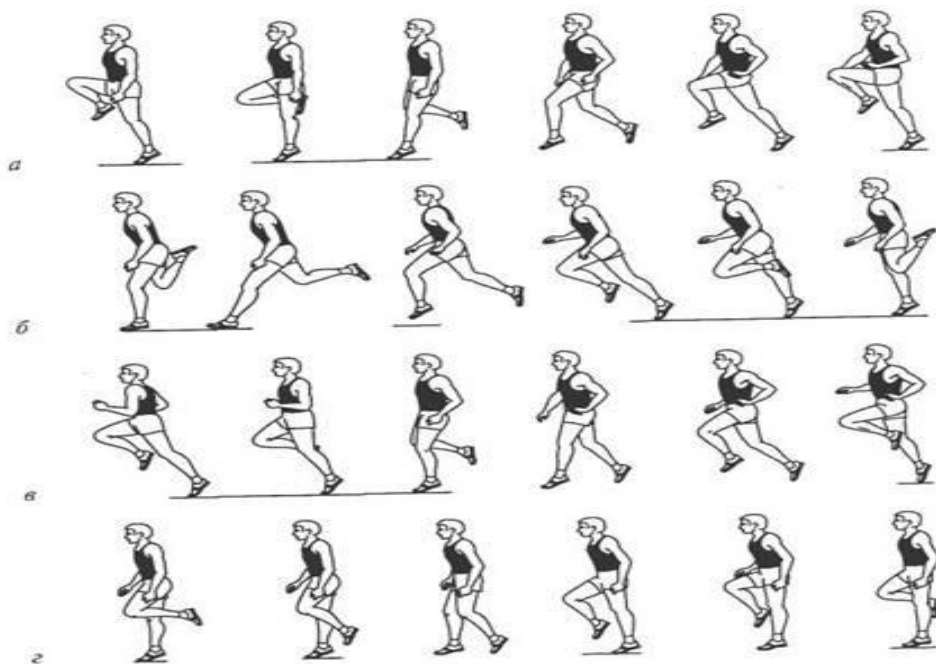
Спорттук чуркоонун техникасы жөнөкөй чуркоонун техникасынан белгилүү бир деңгээлде айырмаланып турат. Кыска аралыкка чуркоонун техникасы жөнүндө түшүнүк берүүдөн мурда бул жеңил атлетиканын түрүнүн өзгөчөлүктөрү менен тааныштыруу керек.

Сабактын жана машыктыруунун максаты усулдук ыкмаларды, мамилелерди колдонуп уюштуруу иштерин жүргүзүү, көнүгүүлөрдүн топтомун, каражаттарды, чуркоонун техникасын үйрөтүүнү жана өркүндөтүүнү тездетүүчү убакыттык жана күчтүк мүнөздөгү техникаларды колдонуу. Баарыбызга белгилүү болгондой кыска аралыкка чуркоо 4 бөлүккө бөлүнөт: старт, старттык күүлөнүү, аралыкта чуркоо, маарага кирүү. Чуркоочу старттан тез чыгууну, старттык күүлөнүүдө жогорку ылдамдыкты

алууну, аралыкта чуркоодо жогорку ылдамдыкка жетүүнү жана маарага чейин ылдамдыкты көбөйтүүгө же ылдамдыкты сактоого аракет жасоосу керек.

Чуркоонун техникасы менен тааныштырып жана кыска аралыкка чуркоонун техникасы тууралуу маалымат берүү. Бул маселени чечүүдө окуучуларды 60-100 метр аралыкка орточо ылдамдыкта бир канча жолу жүгүртүү жана каталарды таап оңдоп туруу сунушталат. Чуркоону кайталоонун саны ар бирине ар түрдүүчө болот. Ал аралыкта өзүнө тиешелүү ыкмада чуркоосунан көз каранды. Чуркоонун рационалдуу техникасы менен тааныштырууда жалпы кабыл алынган каражаттар колдонулат: түшүндүрүү, көрсөтүп берүү, кинокольцовкаларды, кинограммаларды, сүрөттөрдү көрсөтүү.

Аралыкта түз чуркоонун техникасына үйрөтүү. Бул максатта адатта ар түрдүү кесилиштерге (60-100 метр) анча көп эмес жана орто ылдамдыкта кайталап чуркоо; атайын чуркоонун көнүгүүлөрү 30-40 метр аралыктарда тизени жогору көтөрүп чуркоо, майдалап чуркоо, секирүү кадамы менен чуркоо жана башка көнүгүүлөр менен чуркоо аткарылат. Бардык көнүгүүлөр эркин, кыймылдын акырындап өсүп жөнөкөй чуркоого өтүүсү менен аткарылат. Атайын көнүгүүлөрдү биринчи жеке аткарып, андан кийин тобу менен аткарууга өтүшөт. Бул көнүгүүлөрдү ар сабакта көп жолудан кайталоонун негизинде чуркоонун техникасын аткаруудагы типтүү каталарды жоюуга болот: санды толук көтөрбөө, түртүлүүдөгү буттун толук түзөлбөй калуусу, тулку бойду ашыкча алдыга же артка ийүү, чыканакты тулку бойдон алыс кармоо .



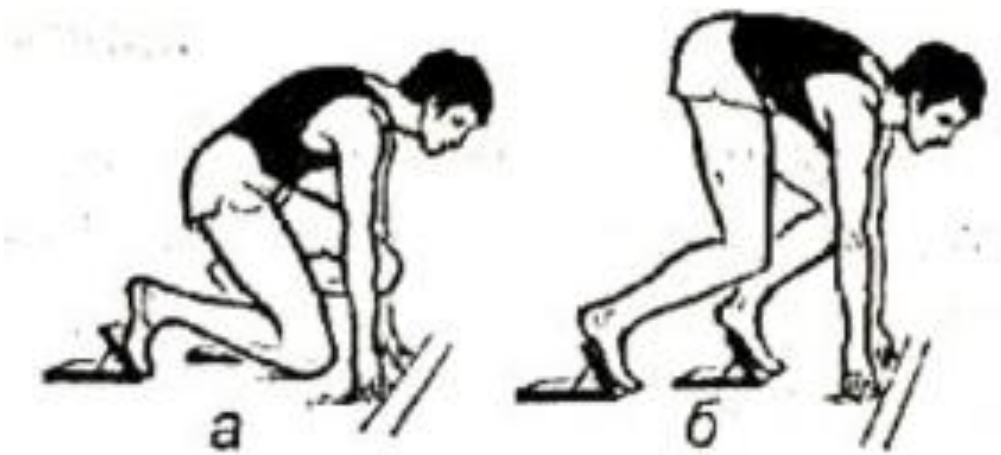
Атайын чуркоо көнүгүүлөрү: а – санды жогору көтөрүп чуркоо; б – бутту артка бүгүп чуркоо; в – өйдөгө түртүлүп чуркоо; г – кадамды майдалап .

Кыска аралыкка чуроодо бардык көнүгүүлөрдү аткарууда башкы каталарга көңүл буруу керек. Аларды төмөнкү түрдө кайталоонун негизинде оңдоо сунуш кылынат: бир убакта 3-4 катаны көрсөтүү максатка ылайыктуу эмес, анткени көрүнүктүү катаны оңдоого көңүл койуу, андан кийин кийинки катаны оңдоого киришүү сунуш кылынат.

Бурулушта чуркоонун техникасын үйрөтүү. Бурулушта чуркоонун техникасын үйрөтүүдөгү негизги көнүгүүлөр болуп 50-80 метр аралыктагы чуркоо жолчосунун бурулушунда ылдамдык менен жүгүрүү кирет.



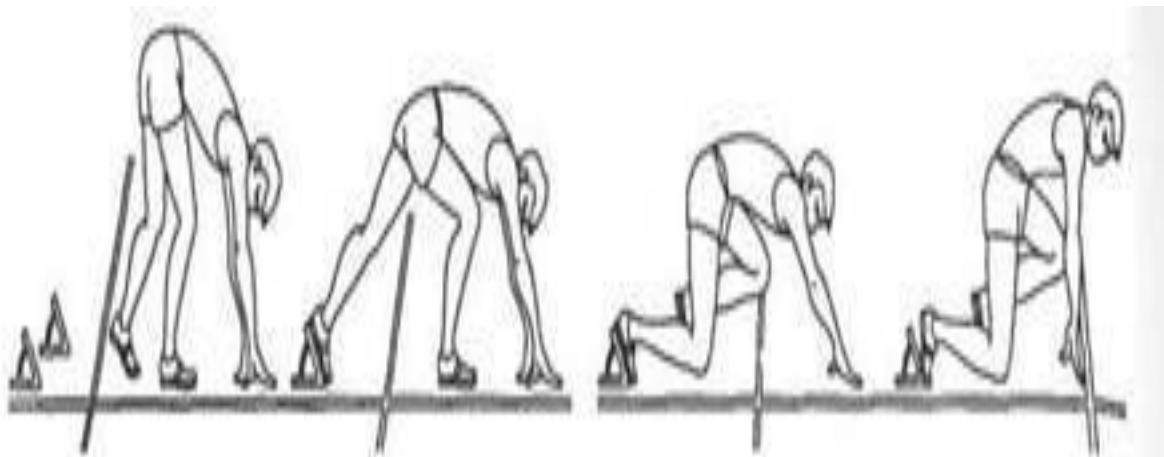
Үйрөтүүнүн башында көнүгүүлөр четки жолчолордо (6-8), андан кийин 1-2 жолчолордо аткаруу максатка ылайыктуу; 20-10 метр радиустагы айланада ар түрдүү ылдамдыкта чуркоо; бурулушта жана бурулуштан чыгууда ылдамдыкта чуркоо; бурулушта жана бурулушка чыгууда ылдамдык менен чуркоо; колдун иштөөсүн имитациялоо; үйрөтүүдө эркин кыймылдоосуна жана бурулуу борборуна тулку бойдун ийилишине, буттун жана колдун иштөөсүнүн өзгөрүүсүнө көңүл буруу зарыл.



Стартка!, Көнүл бур! командаларын аткаруу.

Жапыс тартка турууну жана старттан чыгууну үйрөтүү. Үйрөтүүнүн негизги каржаттары болуп: старттык бут таканчыгын түзгө жана бурулушка коюну практика жүзүндө көрсөтүү; Стартка! жана Көнүл бур! командаларын бут таканчыгын ар түрдүү жайгашуусунда аткаруу; жапыс старттан чыгып өз алдынча түз жана бурулушта чуркоону аткаруу, андан кийин командада аткаруу .





Маарага кирүү техникасына үйрөтүү. Үйрөтүү маарага кирүүнүн негизги ыкмалары менен тааныштыруу менен башталат: көкүрөк менен жана ийин менен. Башкы каражаттары: 30-40 метр аралыкка маарага ылдамдык менен кирүү; мааранын сызыгына алдыга ийилип кирүү.

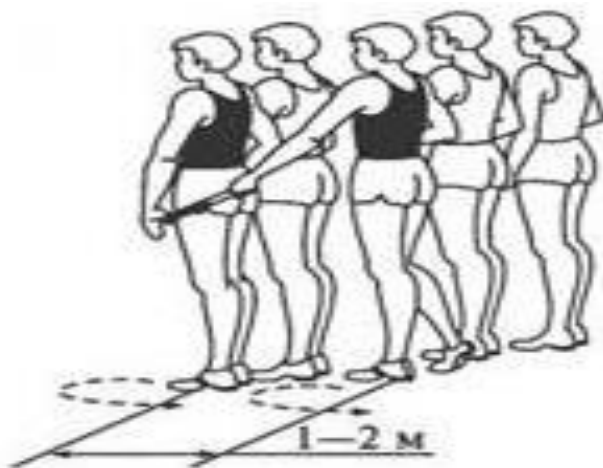


Эстафеталык чуркоонун техникасына үйрөтүү усулу. Эстафеталык чуркоо жеңил атлетиканын командалык түрү болуп эсептелип, анын көп түрлөрү бар. Эстафетадагы жетишкендик көптөгөн себептерден көз каранды, эң башкысы – эстафета таякчасын жогорку ылдамдыкта белгилүү аймакта туура берүү жана алуу.

Эстафета – мелдеш программасында өзүнчө түр болуп киргизилип, мында спортсмен өзүнүн гана этабында чуркап жана эстафетаны белгилүү аймак ичинде команданын мүчөсүнө берүүнү аткарат. Эстафеталык аралыкта чуркоо техникасы бурулушта түз чуркоо техникасынан айырмаланбайт. Эстафеталык чуркоонун техникасына үйрөтүүнү кыска аралыкка чуркоонун техникасын өздөштүргөндөн кийин баштоого болот жана максатка ылайык төмөнкү тартипте жүргүзүлүп келет.

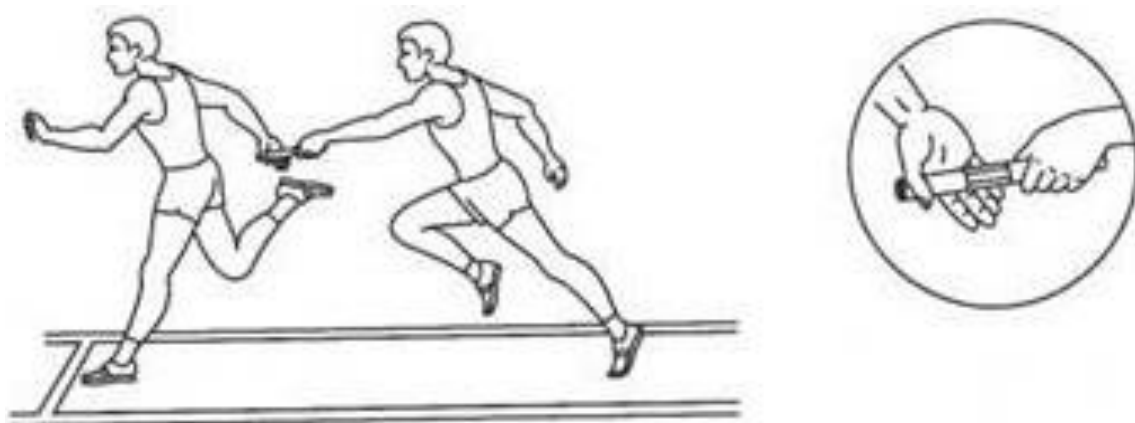
Эстафеталык чуркоонун техникасына үйрөтүү. Эстафетаны берүү тартиби боюнча маалымат берүү, эстафеталык чуркоонун түрлөрү жөнүндө айтып берүү, эстафеталык таякчаны “ылдыйдан” жана “үстүдөн” берүүнү 15-метрлик аймакта жогорку ылдамдык менен аткарууну көрсөтүү жана түшүндүрүү.

Эстафеталык таякчаны берүүнүн техникасына үйрөтүү. Эстафеталык таякчаны берүүгө үйрөтүүдө, биринчи ордунда туруп бири-бирине берүү, андан кийин басып жана анча чоң эмес ылдамдыкта чуркоо менен аткаруу сунушталат. Бул максатта 1-2 метр аралыкта эки катарга туруп бири бирине таякчаны оң колдо жана сол колдо берүүнү аткарышат. Окутуучунун командасы менен биринчи катарда тургандар түзөлгөн сол (оң) колду артка сунушат, ал эми экинчи катарда тургандар белгилүү тыныгуудан кийин таякчаны беришет.



Эстафеталык таякчаны катарда ордунда туруп берүү.

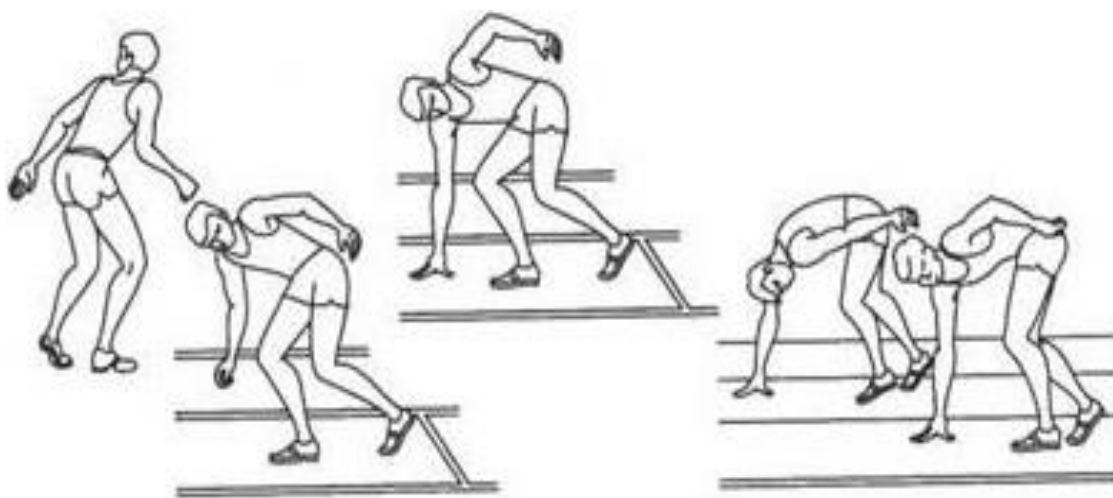
Андан кийин бурулуп, орундарды алмаштырышат. Бул кыймылдарды өздөштүрүлгөндөн кийин таякчаны берүү чуркоодо аткарылат.



Эстафеталык таякчаны чуркоодо берүү.

Бардык көнүгүүлөрдү аткарууда команда окутуучу тарабынан, андан кийин эстафеталык таякчаны берүүчү тарабынан берилет. Бул үйрөтүүнүн этабында төмөндөгүлөргө көңүл буруу керек: эстафеталык таякчаны аларда алуучу башты артка бурбоосу, колдун абалын жана берүүнү көзөмөлдөө, таякчаны алуучу колду артка сунуп чуроосу, ал эми таякты берүүчү шашпай тыныгууну кармоосу, команда берилгенге чейин же бирдей убакта таякча кармаган колду сунбоо. Бул каталарды ондоодо түшүндүрүү иш-аракети жүргүзүлөт.

Эстафеталык чуркоонун этаптарында стартка турууну үйрөтүү. Старттык техниканы үйрөнүүдө бир колго таяган абалда стартка турууну үйрөтүү зарыл.



Эстафетаны кабыл алуучунун старттык абалы.

Стартта турганда сол бутту алдыга коюп жана он колу менен жолчого таянуу керек, сол кол жогору - артка сунулат. Башты ылдый түшүрүп, чуркоочу контролдук белгиге өнөктөшүнүн келүүсүн карап турат. Кол жолчодон үзүлгөндөн кийин эстафеталык таякчаны бардык манжалар менен кармоо керек. Ар бир жуп үчүн башкаруучу белги өзүнчө тандалат, ылдамдык эске алынат.

Кыймылдарды үйрөнгөндөн кийин жана аларды туура аткарууда акырындап чуркоо ылдамдыгын жогоруга чейин көбөйтүү керек.

20 метрлик аймакта жогорку ылдамдыкта эстафета таякчасын берүүнүн техникасына үйрөтүү. Бул тапшырманы чечүүнүн негизги каражаттары болуп, ылдамдыкты акырындап көбөйтүү менен эстафета таякчасын алып же берүүнү аймакта бир нече жолу кайталап чуркоо. Таякчаны берүү жана алуу түз жолчодо, бурулушка кирүүдө жана чыгууда аткарылат. Эстафетаны берүү аймактын экинчи жарымында жогорку

ылдамдыкта мелдештин эрежесине ылайык аткаруу, таякчаны алуучу өзүнүн чуркоо ылдамдыгын акыркы 10 метр аралыкта өнөктөшүнүн ылдамдыгы менен бирдей кылуусу зарыл. Эгерде таякчаны берүүчүнүн ылдамдыгы төмөн болсо, анда эстафетаны белгиленген аймактын башында алуу максатка ылайык, ал эми эстафетаны берүүчүнүн ылдамдыгы оптималдуу болсо, аймактын экинчи жарымында таякты алуу жүргүзүлөт.

Эстафеталык чуркоонун техникасына толугу менен үйрөтүү жана өркүндөтүү. Эстафеталык таякчаны жогорку ылдамдыкта туура берүү эстафеталык команданын жогорку жетишкендигине алып келет. Эстафеталык таякчаны берүүдө техникасын мыкты аткарууда көрсөткүч 100 метр аралыкка чуркоонун эң жакшы көрсөткүчүнөн 2,5-3 секунд жогору болот.

Эстафеталык чуркоого команда түзөөрдө (4 x 100 метр аралыкта) төмөнкү өзгөчөлүктөрдү эске алуу керек: биринчи жана төртүнчү этапта чуркоочулар 110 метр аралыкты, экинчи жана үчүнчү этапта чуркоочулар 120 метр аралыкты басып өтүшөт. Ошондуктан биринчи этапта жапыс старттын техникасын жакшы өздөштүргөн жана бурулушта жакшы жүтүргөн чуркоочуну коюу зарыл. Экинчи этапта жогорку деңгээлдеги атайын чыдамкайлуулукка ээ жана таякчаны берүүнүн жана алуунун техникасын жакшы билген чуркоочуну коюу керек. Үчүнчү этаптын катышуучусу бурулушта чуркоо техникасын билүүсү зарыл. Төртүнчү этапта мүмкүн болушунча тез, эмоционалдуу жана 100 метр аралыкта жогорку көрсөткүчтү көрсөткөн чуркоочуну коюу талапка ылайык.

Чуркап келип бийиктикке секирүүнүн техникасына үйрөтүү усулу.

Бийиктикке чуркап келип секирүүнүн техникасын ийгиликтүү үйрөтүү үчүн алдын ала таяныч-кыймыл аппаратын даярдоо жана секирүү көнүгүүлөрү менен координациялык кыймылды жогорулатуу иш-чараларын жүргүзүү талап кылынат. Бийиктикке секирүүнүн түрдүү ыкмаларынын техникасына үйрөтүүнүн максаты жана ырааттуулугу негизинен бирдей жана башкыдан кийинкиге принцибине негизделет. Мында секирүүнүн түрлөрүнүн өзгөчөлүктөрүнө таандык болгон өзүнчө тапшырмаларды чечүү үчүн каражаттар гана өзгөрөт. Ушуга байланыштуу ар бирине үйрөтүү усулу секирүүнүн татаалдыгына жараша болот.

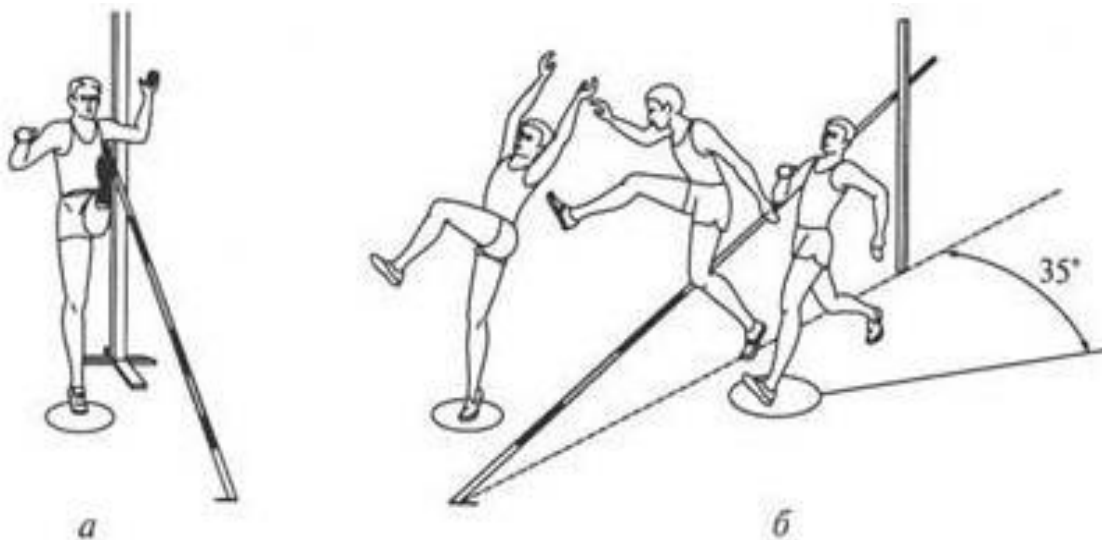
Аттап өтүү ыкмасы менен секирүүгө үйрөтүү:

1. *Үйрөтүлүп жаткан секирүүнүн техникасы менен тааныштыруу* (секирүүнүн техникасы жөнүндө айтып берүү, анын өзгөчөлүктөрү менен тааныштыруу, кинограммаларды, видеофильмдерди, сүрөттөрдү көрсөтүү).
2. *Түртүнүү техникасына үйрөтүү.* Бул максатта атайын, даярдоочу, имитациялык көнүгүүлөрдү кайталап аткаруу сунушталат.



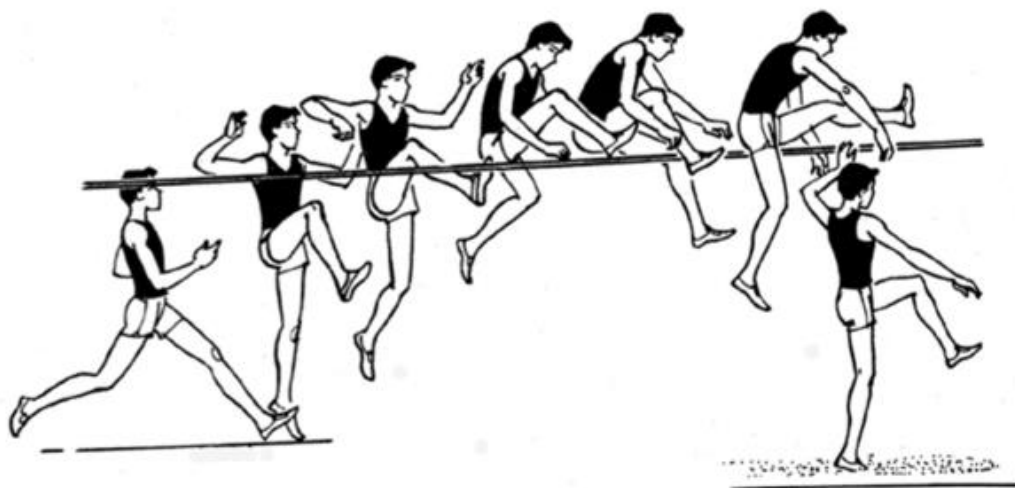
Чуркоо техникасына үйрөтүү (түртүнүү менен айкалышта). Бул милдетти чечүүдө чуркоонун ыргагына үйрөтүү башкы милдет болуп эсептелет. Чуркоонун ыргагына ээ болуш үчүн кадамды үндү чыгарып, колду чаап же таяк менен үн чыгарып эсептөө сунуш кылынат.

Шыргыйдан өтүү жана түшүү техникасына үйрөтүү. Шыргыйдан өтүүнү жана түшүүнү үйрөтүүдө төмөндөгүдөй көнүгүүлөр колдонулат: капталдап туруп шыргыйдан өтүү кыймылын имитациялоо, түртүнүүчү бутту шыргыйдан алып өтүүнү аткаруу, 3-5 кадамдан чуркап келип шыргыйдан өтүү, жеке катарды ондоо менен шыргыйдан өтүү.



Шыргыйдан өтүүнүн техникасын имитациялоо:
а) шыргыйдан капталдап туруп; б) секирүү менен.

Көбүнчө бийиктикке аттап өтүү ыкмасы менен секирүүнү үйрөтүү жана өркүндөтүүнү ишке ашыруу сунушталат.



Аттап өтүү ыкмасы

Чуркап келип узундукка секирүүнүн техникасына үйрөтүү.

Узундукка чуркап келип секирүүнүн техникасын үйрөнүүдөн мурда спринтердик чуркоо жана секирүү даярдыгынан өтүү керек.

Чуркап келип узундукка секирүүнүн техникасы менен тааныштыруу. Бул максатта секирүү техникасы боюнча айтып берүү, түшүндүрүү жана сүрөттөрдү, кинограммаларды, видеофильмдерди, плакаттарды көрсөтүү, ушуну менен бирге эле секирүүнүн техникасын толугу менен көрсөтүп берүү максатка ылайык.



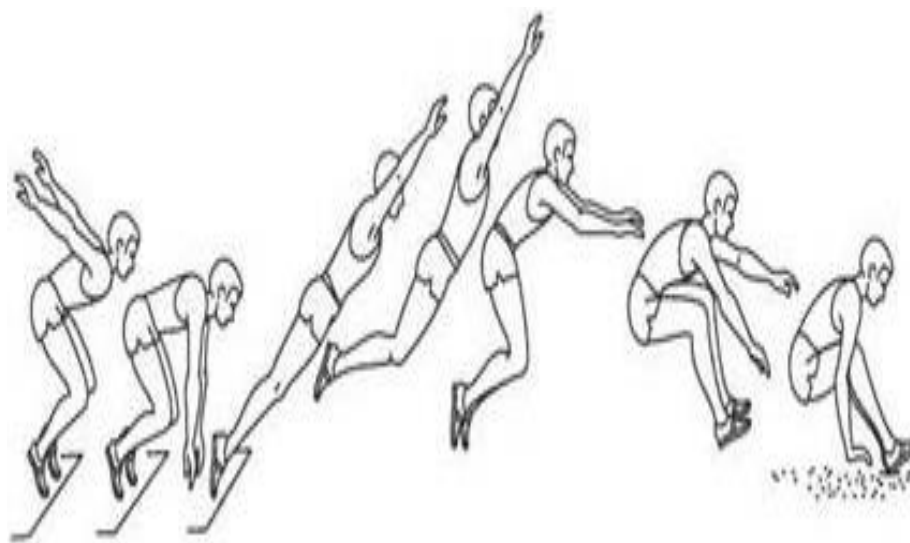
Чуркап келип узундукка секирүү

Түртүнүү техникасына үйрөтүү. Түртүнүүнү үйрөтүүдө ар түрдүү даярдоочу көнүгүүлөрдү төмөнкү тартипте үйрөтүү колдонулат:

- ордунда туруп түртүнүүдөгү буттун кыймылын имитациялоо, түртүнүү мезгилинен кийин, серпилүүчү буттун тизесинин көтөрүлүүсүн;
- түртүнүүдө колдун жана буттун айкалышын имитациялоо;
- кадамда секирүүнү катар аткаруу, ар бир кадамда бут менен түртүнүп, андан кийин үч кадамда;
- 40-60 см. бийиктиктеги тоскоолдуктан же шырғыйдан кадамдап секирип өтүү;

Чуркоонун техникасына үйрөтүү. Ар түрдүү ылдамдыктагы кыймыл менен үйрөтүү сунушталат. Атайын чуркоо көнүгүүлөрүн аткарылат.

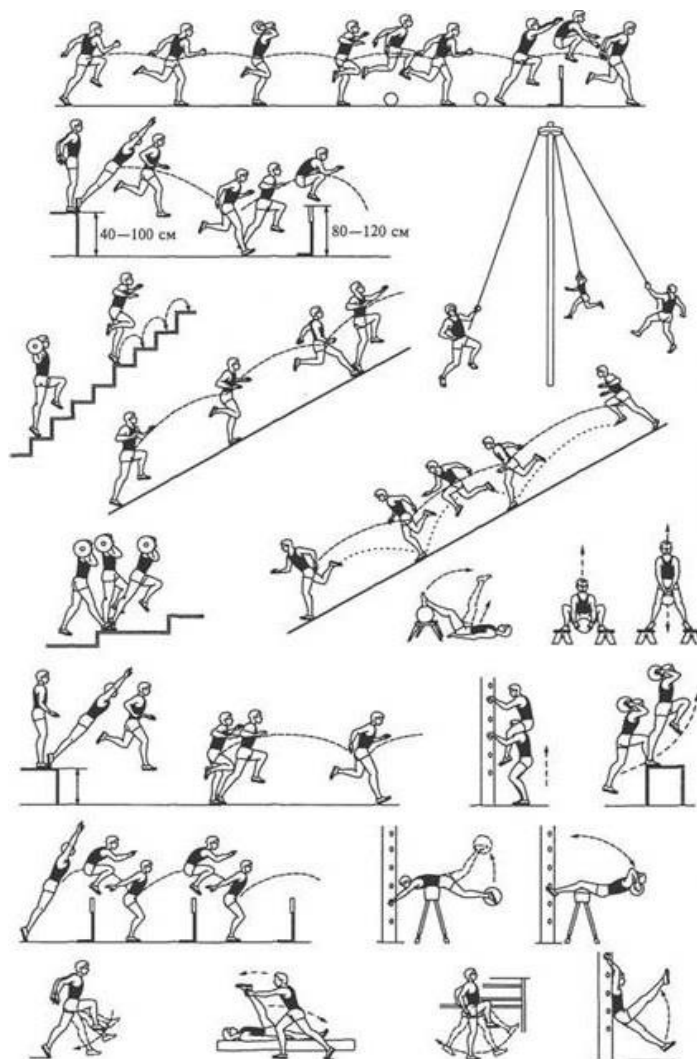
Жерге түшүүнүн техникасына үйрөтүү. Жерге түшүүнү үйрөтүүдө биринчи кезекте ортунан туруп секирүүнү кайталоо зарыл.



Ордунан туруп секирүү

Секирүүдө чуркоонун техникасына түртүнүүнүн айкалышы менен үйрөтүү:

- Учуудагы кыймыл техникасына үйрөтүү: бутту бүккөн ыкмасында.
- Узундукка секирүү техникасына толук үйрөтүү.
- Узундукка секирүү техникасын өркүндөтүү.



Узундукка жана үч аттап секирүүгө үйрөтүүдө колдонулуучу атайын көнүгүүлөр.

Бардык үйрөтүүлөр ылдамдык сапаттарын өнүктүрүү менен бирге буттун күчүн да өстүрүүгө багытталат. Жүрөк кан-тамыр системасын чыңдоо дагы негизги максаттардын бири болуп эсептелет.

Сабактын жана машыктыруунун максаты усулдук ыкмаларды колдонуп уюштуруу иштерин жүргүзүү, көнүгүүлөрдүн топтомун, каражаттарды, техникасын үйрөтүүнү жана өркүндөтүүнү тездетүүчү убакыттык жана күчтүк мүнөздөгү техникаларды колдонуу.

Кыймыл тапшырмаларын аткарууда ар түрдүү каражаттар жана усулдар колдонулуп келет. Өзгөчө белгилей кетүүчү нерсе жана эң маанилүүсү окутуучунун жана машыктыруучунун сөзү. Окутуу процессинде окутуучу сөз менен кабыл алууну, сөз менен элестетүүнү, сөз менен кыймылдын байланышын түзүп көрсөтүүсү керек.

5. Жеңил атлетика түрлөрүнө окутуу үйрөтүүдөгү физиологиялык, психологиялык, биомеханикалык, биохимиялык, морфологиялык факторлор

Спорттун бардык түрлөрүндө спортсмендерди даярдоо үчүн жеңил атлетикалык көнүгүүлөр колдонулуп, спорттук көнүгүүлөр менен жарыштары боюнча илимий-изилдөө жумуштары жүргүзүлүп, физиология, биомеханика, спорттук медицина, денени чыңдоо, спорт негиздери жана башка илимдер менен тыгыз байланышта болуп, ошол багыттагы илимдердин өсүшүнө салымын кошуп келет.

Дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу, организмдеги энергетикалык булактардын сарпталышы жана бул процесстин жыйынтыгы катары организмдин чарчашы менен байланыштуу. Чарчаган организм эс алган учурда энергетикалык ресурстар кайрадан калыптанып, адам өзүн жеңил сезип, дене-кыймыл жүктөмүнө кайрадан даяр болуп калат. Эгерде дене тарбия сабагында аткарылган жумушка организм тарабынан болгон реакция тууралуу сөз кылсак, анда ал реакциянын деңгээли организмдин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн мобилизациялоо деңгээлине жараша болот. Башка сөз менен айтканда, физиологиялык, психологиялык, биомеханикалык, биохимиялык жана башка өзгөрүүлөр бул реакциянын багытын аныктай алат.

Физиологиялык фактор. Бул багытта нерв-булчуң аппаратынын функционалдык абалы жана булчундардын жалпы тонусу маанилүү роль ойнойт. Машыгуулардын учурунда булчундарда кан аркылуу ар түркүн пайдалуу заттардын келиши тездейт, жүрөк тез-тез согулуп, кан тамыр, дем алуу системаларынын, таяныч-кыймылдык аппараттын физиологиялык абалы, ички органдардын жана бездердин иштөө аракети күчөйт.

Дененин жетилишинде жана ар бир адам өзүнүн өсүүсүндө үч этапты басып өтөт:

- өсүү – организмдин өнүгүүсүндө клетканын санынын, дененин салмагынын жана анын өлчөмүнүн көбөйүшү менен жүрүүчү сапатынын өнүгүшү;
- өнүгүү – организмдин сапаттык жактан өзгөрүүсү;
- калыптануу – адамдын денесинин түзүлүшү ар жашта ар түрдүү болот. Организмдин калыптануусунда ички секреция бездери жана нерв чоң роль ойнойт.

Морфологиялык фактор. Бул фактордун жаратылышы - муундардын түзүлүш өзгөчөлүктөрүн жана тарамыштардын ийиличээктигин, булчундун түзүлүшүн эске алуу керектигин билдирет. Анткени, кыймыл аракеттин

эркиндигине жана ар бир муундун түзүлүш өзгөчөлүгүнө жараша болоорун эстен чыгарбоо зарыл. Мисалы, тизе муундагы кыймыл-аракет, далы муундагы кыймыл аракеттен объективдүү мүнөздө чектелүү болот.

Психологиялык фактор. Бул фактордун жаратылышы адамдын эрки, тийиштүү психологиялык сапаттары менен тыгыз байланышта. Психологиялык факторлор ички факторлордун катарына кирет (жаштык, жыныстык, инсандык).

Дене тарбия сабагын окутууда окутуучу психикалык абалдарын, психикалык процесстерин, касиеттерин сөзсүз түрдө билүүсү зарыл. Дене тарбиянын максаты дене жана психикалык жактан, акыл-эсин, ык, адаттарын калыптандыруу болуп саналат. Бул максатты ишке ашырууда окутуу, тарбиялоо процессинде ден соолукту чыңдоочу, тарбиялоочу мааниге ээ.

Биомеханикалык фактор. Адамдын ички жана сырткы дене бой түзүлүшүндө кыймылдаткыч, серпилгич, жумшарткыч, байламта жана кыймылга келтирүүчү кылдат башкаруучулар жана ченегичтер бар. Булардын баары аябагандай кылдат окуп таанууну, изилдөөнү жана туура колдонууну талап кылат. Мындай илим *биомеханика* деп аталат. Биомеханиканы – жалпы, жеке жана дифференциалдык болуп үчкө бөлүп карап келишет.

1. *Жалпы биомеханика* – негизинен теориялык маселелерди чечет жана кантип, эмне себептен жана кандайча адам баласы кыймыл-аракетке келээрин же кишинин кантип жана эмне үчүн кыймылдоосун билүүгө жана түшүнүүгө жардам берет. Биомеханиканын бул бөлүгү дене тарбия жана спорттун практикалык маселелерин окуп билүүгө чоң салым кошот.

2. *Жеке биомеханика* – спорттун айрым бир түрлөрүндөгү техникалык жана тактикалык даярдыкты аныктоочу конкреттүү жолдорун карайт, башкача айтканда адамды ар түрдүү кыймылдарды жасоого же кыймыл маданиятын өз алдынча үйрөнүүнүн жолдорун окутат. Жеңил атлетикада булар ден-соолукту чыңдоо үчүн көрүлгөн бардык кыймыл-аракеттер, басуу, жүгүрүү, жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр болушу мүмкүн.

3. *Дифференциалдык биомеханика* – мында кыймылдаткыч мүмкүнчүлүктөрдүн жана кыймыл-аракеттин жеке жана топтук өзгөчөлүктөрүн изилдейт, башкача айтканда адамдын жашына, жынысына жана ден соолугунун абалына, спорттук чеберчилигинин деңгээлинин өзгөчөлүктөрүнө байланыштуу маселелер каралат.

Ошондой эле биомеханиканын 3 деңгээли бар: кыймыл (дененин абалынын өзгөрүүсү); кыймыл-аракеттер максатка багытталган (басаңдоо,

түртүнүү, учуу мезгилдери); кыймыл-аракет ишмердиги (кыймылдардан түзүлөт, м: чуркоо, секирүү, атуу ж.б.).

Биохимиялык фактор. Негизинен бул булчуңдардын иштешине керек болгон энергетикалык заряддын чоңдугу менен байланышта болот. Анткени айтылган заряддын азайышы булчуңдардын эрксиз жыйрылуусу менен коштолот. Мына ушул себептен аденазинтрифосфат (АТФ) кислотасынын организмдеги запасы, булчуңдардагы гликогендин запасы маанилүү роль ойнойт.

Биохимия – тирүү организмдин химиялык составы, аларда жүргөн процесстер жөнүндөгү илим болуп саналат. Биохимиянын усулдары ткандардын, органдардын, кандын жана дене бөлүп чыгарган заттын сапаттык жана сандык химиялык талдоосун эсептейт.

Бир канча кошумча факторлордун да ролун эстен чыгарбоо зарыл. Алардын катарына жаш курагы, күндүн убагы (эртен менен начар, түшкө жакын жакшы), сырткы чөйрө (ыссык, суук), дененин температурасы (булчуңдун кызуу жана муздак учуру) жана дененин абалы (сергек, чарчаган) кирет.

Дененин эс алуу учуру пассивдүү жана активдүү түрдө уюштурулушу мүмкүн. Пассивдүү эс алууга тынч отуруу, жатуу, бир нерсеге алаксуу кирсе, активдүү эс алууга жай ыргакта аткарылуучу кыймыл аракеттер кирет.

6. Окутуу процессинде коопсуздукту сактоо жана мертинүүнүн алдын алуу

Жеңил атлетика боюнча сабактарда бардык иш чараларды ийгиликтүү ишке ашырууда коопсуздукту сактоо боюнча атайын эрежелер иштелип чыккан. Спорт ишмердүүлүгүндө да коопсуздукту сактоо боюнча өзүнүн иш чаралары бар.

Жеңил атлетика сабагы негизинен спорт аянтарында же каражаттар менен камсыздалган спорт залда өткөрүлөт. Окуу процессинде техникалык коопсуздукту сактоо сабак учурунда мертинүүсүнүн алдын алат.

Сабакка жана машыгууга төмөндөгүдөй тартипте киргизилет:

- техникалык коопсуздук боюнча инструктордан өткөрүлүп;
- талапка жооп берген спорттук формада жана бут кийимде;

Сабак учурунда милдеттүү:

- спорттук инвентарларга этият мамиле кылууга, аларды талаптан тышкары колдонбоого;
- сынган шаймандар жөнүндө окутуучуга жана машыктыруучуга билдирүү жана аларды колдонбоого;
- стадиондо жайгашууда аянттын шарты менен таанышып чыгууга;
- техникалык коопсуздук инструкциясын билүүгө жана аткарууга.

Сабак учурдагы коопсуздукту сактоо:

- кыска аралыкка чуркоодо тобу менен аткарууда өз жолчосунда чуркоо;
- чуркоо маалында өзүнүн жолчосуна кароо;
- чуркоо көнүгүүлөрүн аткарып бүткөндө 5-15 метр аралыкка инерцияда чуркап туруу, анткени артагы чуркоочуга көнүгүүнү бүткөрүүгө мүмкүнчүлүк берүү;
- стартка кайтууда жолчонун жээги менен басуу, чуркоочуга тоскоолдук кылдоо (кармабоо, бут койбоо);
- даярдоочу көнүгүүлөрдү жолчонун жээгинде аткаруу.

Көп түрдүү жеңил атлетикада да ар бир түрүнө тиешелүү коопсуздукту сактоо эрежелери бар. Алар жалпы жана жеке болуп бөлүнүп келет. Аларга токтоло кетсек:

Жалпы коопсуздук чаралары. Сабакты атайын даярдыгы жок баштоого болбойт (жалпы денени же анын бөлүктөрүнүн). Сабак өтүлүүчү жайдын ордун жана шартын карап чыгып, тоскоолдуктарды жоюу чараларын жүргүзүү. Аткарылуучу көнүгүүлөрдү жөндөмүнө карап түзүү.

Жеке коопсуздук чаралары.

Спорттук басуу. Басууда эң көп оорчулук келүү сандын булчуңунун арткы бетине жана таманга түшөт, ошондуктан атайын көнүгүүнүн жардамы

менен аларды чоюлтуп жана даярдап алуу керек. Дайыма тоскоолдуктардын (чуңкур, тегиз эмес жер) болбоосун алдын алып 4-5 кадам алдыга көз салып басуу керек. Кийимге жана бут кийимге өзгөчө көңүл бурулуп, ыңгайлуу болуусу шарт.

Чуркоо. Стадиондо чуркоодо төмөнкү эрежелер сакталуусу керек:

- кыймылга каршы чуркоого болбойт;
- жумушчу жолчодо турууга болбойт (чуркап жаткан жолчодо);
- дайыма сол тараптан чуркап өтүү керек;
- чуркап жеткен кезде сол тараптан бурулууга болбойт;
- биринчи жолчо бардык спортсмендер үчүн экендигин билүү керек;
- тоскоолдуктардан чуркоодогу машыгуу сабактарында тоскоолдуктарды түз чуркоодо 4-5 жолчолорго, айланып чуркоодо 3-4 жолчолорго коюлуусу шарт.
- чуркап жаткан убакта бири-бирин түртпөө керек.

Секирүү. Жеңил атлетикадагы секирүүдө биринчиден секирип түшүү жайына көңүл буруу керек. Узундукка жана үч аттап секирүү чуңкурчасындагы кум жумшартылып туруусу керек, ал эми бийиктикке жана таяк менен секирүүдө поролон маттын калыңдыгы талапка жооп берип, маттар бири-бирине тыгыз жайгашуусу зарыл. Секирүүнү бири бирине тоскоолдук жаратпай кезек менен аткаруу керек. Секирип жатканда секирүү жолчосун кесип өтүүгө тыюу салынат. Кум жайгашкан жайдагы секирип түшкөндөн кийин туруп кетмейинче чуркоого болбойт. Секирип түшүүдө мертинүүгө учурап калбаш үчүн, секирүүчүнү туура түшүүгө үйрөтүү керек.

Ыргытуу. Жеңил атлетикалык ыргытуулар өзүнө өзгөчө көңүл бурууну талап кылат. Ыргытууну ишке ашырууда төмөнкү талаптарды кынтыксыз аткаруу керек:

- сектордо башкалардын жүрүүсүнө тыюу салынат;
- ыргытуу талаасында турууга же басып жүрүүгө, ыргытуу багытына тескери карап турууга болбойт;
- ыргытууну аткаруучунун ыргытып жаткан колу тарабына турууга болбойт (эгерде оң колу менен турса оң жакка же сол тараптан аткарылып жатса сол жакка);
- топто же катарда ыргытуу (граната, топ) аткарылып жатса, катары менен сол тараптан оңго, эгерде оң колу менен аткарылып жатса солго. Эгерде ыргытуучу сол колу менен аткарсан, алар сол флангага туруп катары менен ыргытышат. Жеңил атлетикадагы ыргытуу түрү коопсуздук талаптарын кынтыксыз аткарууну талап кылат.

Мертинүүнүн себебинин бир канча тобу бар, ошондуктан талапка жооп берүүчү профилактикалык чараларды жүргүзүү зарыл. Алар:

- Сабакты өтүүдө туура эмес ыкманы колдонуу, жүктөмдү ашыкча көбөйтүү, көнүгүүлөрдүн татаалдыгы, жаштык жана жыныстык өзгөчөлүктөрдү эсепке албоо, жеке принципти сактабоо, сактануунун жоктугу, боло турган ишмердүүлүккө дененин начар даярдыгы;
- Сабактын уюштурулушун эсепке албоо, тайпада санынын көптүгү, утурлама кыймылдын болушу, көзөмөлсүз сабактын өтүлүшү жана башкалар;
- Сабак өтүлүүчү жайдын, каражаттардын, шаймандардын, кийимдин жана бут кийимдин талапка жооп бербешин;
- Жагымсыз климаттык шарттар (катуу жаан, кар, өтө жогорку жана төмөнкү аба температурасы);
- Врачтык текшерүүнүн эрежелерин бузуу, врачтын уруксатысыз сабакка киргизүү, курактык жана жыныстык өзгөчөлүктү жана дене даярдыгын эсепке албай тайпаларга бөлүштүрүү, мертинүүдөн же оорудан кийин уруксатсыз сабакка катыштыруу, өздүк гигиенаны сактабоо;
- Тартиптин жана бекитилген машыгуу, мелдешүү эрежелеринин бузулушу.

Окуу процессинде жана машыгууда оптималдуу шарттардын түзүлүшү, окутуучу тарабынан көзөмөлдөөнүн жүрүшү, жеке көзөмөлдүн болушу, бардык эрежелердин жана тартиптин сакталышы жеңил атлетика сабагында мертинүүнүн жана башка техникалык коопсуздуктарды болтурбоонун алдын алат.

8. Жеңил атлетика түрлөрү менен машыккандардын дене сапаттарын тарбиялоо (өстүрүү)

Бир дагы сабакты кыймыл-аракеттик жөндөмдөрдү өркүндөтүүчү атайын аткарылуучу көнүгүүлөрдүн курамысыз өткөрүү сунушталбайт. Көнүгүүлөрдүн курамын түзүүдө төмөндөгүлөрдү эске алуу сунушталат:

- Ылдамдык сапатын өстүрүүдө жогорку көрсөткүчкө жетүү үчүн сабакта ар түрдүү сигналдарга тез арада жооп берүүчү, кыска аралыкты аз убакыттын ичинде басып өтүүнү камсыздаган көнүгүүлөрдү киргизүү керек. Мындан сырткары, ылдам жылууну, ылдам иш аракетти, кыймыл жыштыгын камсыздаган көнүгүүлөрдү тандоо зарыл. Мындай көнүгүүлөргө ар түрдүү старттык абалдан чуркоо, кыска аралыкка чуркоо, чөлмөк чуркоо, скакалкада секирүү, ошондой эле кыймылдуу жана спорт оюндары, эстафеталар ж.б.у.с. кирет. Бул көнүгүүлөрдү (оюндар жана эстафеталардан сырткары) дене чарчай электе негизги бөлүктүн башында колдонуу жакшы натыйжа берет.

- Атайын жеңил атлетикада күчтү өстүрүү үчүн жалпы өнүгүү мүнөзүндөгү шаймансыз же шайман менен аткарылуучу типтүү көнүгүүлөр пайдаланылып келет (арканга тигинен чыгуу, тартынуу, жаткан абалда колду бүгүү жана түзөө, гимнастикалык шаймандарда аткарылуучу көнүгүүлөр, гантелдерди колдонуу ж.б.у.с.).

- Жеңил атлетикада чыдамкайлыкты ар бир сабакта атайын көнүгүүлөрдү аткаруу менен, сабактын интенсивдүүлүгүн жана жыштыгын көбөйтүү менен өркүндөтүү керек. Орто аралыкка чуркоо, кросс, лыжада чуркоо, кыймылдуу оюндар («Агым», «Айланада чуркоо», «Жыдымай», «Лидерлерди алмаштыруу») жана спорт оюндары өзгөчө натыйжалуу болуп саналат.

Сабактын денеге тийгизген таасирин аныктоо максатында бир катар ыкмалар колдонулат. Алардын арасында эң жөнөкөй жана жеңил ыкма катары ынтаа коюп байкоо жүргүзүүнү айтабыз. Эгерде көңүл коюп дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарып жаткандарды карай турган болсок, анда бир катар белгилерди жеңил эле таанып билсе болот. Мисалы сабактын денеге тийгизген таасирин дем алуу актысынын тездешти (күйүгүү), теринин түсүнүн өзгөрүшү (кызарып чыгуу), тердөөнүн орун алышы, машыгуунун эмоционалдык абалынын өзгөрүшү, көнүгүүлөрдү аткаруу сапатынын өзгөрүшү (чарчаган учурда начарлайт), жалпы турум-турпатындагы өзгөрүүлөр менен мүнөздөлөт. Бирок бул ыкма сабактын денеге тийгизген таасири тууралуу толук маалымат бере албайт.

Шартына ылайык атайын илимий аппаратурасын талап кылбаган, жөнөкөй жана объективдүү ыкмаларынын бири катары тамырдын кагышын саноо (пульсометрия) ыкмасын белгилеп кетсе болот. Тамырдын кагышын өлчөө жыйынтыктары менен тааныштырып туруу өзүн-өзү текшере билүү мүмкүнчүлүктөрүн арттырат. Сабактын тыгыздыгын аныктоо үчүн убакытты өлчөө ыкмасы (хронометраж) колдонулат.

Дене тарбия сабагында тамырдын кагышын өлчөө ыкмасын колдонуу технологиясы:

- алдын ала атайын протоколун формасын даярдоо.
- секундамер, же болбосо секундалык жебеси бар саат колдонулат.
- даярдык деңгээли орто, негизги медициналык группага караштуу бирөөгө байкоо жүргүзүү үчүн тандап алуу.
- тамырдын кагышын ар бир көнүгүүнү аткараар алдында жана аны аткарып болгондон кийин санап туруу. Тамырдын кагышын саноо үчүн сабак учурунда көп алыс эмес аралыкта туруу керек.
- тамырдын кагышын 10-15 секундадан ашырбай санап, алынган маалыматты атайын протоколго жазып туруу керек.
- тамырдын кагуу санынын негизинде түзүлгөн аткарылган жумушту мүнөздөөчү атайын графикти түзүү.
- алынган маалыматтын негизинде жазуу жүзүндө өткөрүлгөн сабакка профессионалдык талдоо жүргүзүү.

Дене тарбия теориясында аткарылган жумушту тамырдын кагуу саны аркылуу баалоо өз алдынча мааниге ээ ыкма катары кеңири сөз кылынат. Атап айтканда, эгерде тамырдын бир мүнөттө кагуу саны 130га барабар болсо, анда организмдин эмгек өндүрүмдүүлүгүнүн 30-40%га, 150гө барабар болсо – 50-60%га, 160ка барабар болсо – 70%-80ды гана, 180ге андан да жогорку болсо 100% иш жүзүнө аша алат деп көрсөтүлөт.

1-таблица. Машыгуу мезгилиндеги жумушун тамырдын кагуу саны аркылуу баалап-классификациялоонун негизги ыкмасын алсак болот. (Б.Ф.Прокудин).

Интенсивдүүлүктүн зоналары	Аткарылган жумуштун мүнөзү	Тамырдын бир мүнөттө кагуу саны	
		Балдар үчүн	Кыздар үчүн
1.	Төмөн интенсивдүү жумуш	130га чейин	130га чейин
2.	Орто интенсивдүү	130-155	130-160

	жумуш		
3.	Ортодон жогорку интенсивдүү жумуш	156-170	161-175
4.	Жогорку интенсивдүү жумуш	171-200	176-200
5.	Эң жогорку интенсивдүү жумуш	200дөн ашуу	200дөн ашуу

Сабак учурунда аткарылган негизги кыймыл-аракеттерге сарпталган убакытты аныктоо жана тамырдын кагышын саноону жүргүзүүнүн протоколу

1. Сабактагы кыймыл аракеттер
2. Кыймыл аракеттин бүтүмү (мүнөт)
3. Көнүгүүнү аткарууга кеткен убакыт (мүнөт)
4. Көнүгүүнү түшүндүрүүгө кеткен убакыт (мүнөт)
5. Жардамчы аракетке кеткен убакыт (мүнөт)
6. Дем алууга кеткен убакыт (мүнөт)
7. Текке кеткен убакыт (мүнөт)

Сабактын акырына чейин аткарылган кыймыл-аракеттер жазылып, сабакка бөлүнгөн убакыт өткөндө секундамер токтотулат ар бир графанын убактысы кошулуп формулага салынып, жалпы жана кыймылдын тыгыздыгы аныкталат.

Тамырдын кагышы боюнча дене тарбия сабагында аткарылган жумушту аныктоо протоколу.

- Сабактын мөөнөтү;
- Сабак өтүлүүчү жай (спорттук аянтча);
- Сабактын түрү (женил атлетика);
- Ыкмалардын саны;
- Байкоо алынган студенттин фамилиясы;
- Окутуучунун фамилиясы;
- Сабактын максаты (сабактын иштелмеси), мисалга

Сабактын бөлүмү	Саноо тартиби	Саноо убактысы	Тамырдын кагышы		Кыймыл аракеттин түрү
			10 сек	1 мин	
1	2	3	4	5	6
	1	0 00	13	78	Сабак алдында, тынч турган абалда
	2	2 10	14	84	Рапорт бергенден кийин,

					сабактын максатын угуп жаткан учурда
	3	4 30	18	108	Ар түркүн тапшырмалар аткарууда, мисалы, артка жүгүрүү, эки бутту бирдей кармап алдыга секирүү
	4	5 50	14	84	Катарга 4 кишиден болуп туруп, оңго жана солго ажырашкан учурда
	5	7 10	16	96	Тулку бойду оңго жана солго толгоп, бутту тизеден бүгө чооголой олтурган көнүгүүнү аткаргандан кийин
	6	10 00	19	114	Жерге кол таянып жатып, денени ойдо-ылдый көтөрүп түшүргөн көнүгүүнү аткаргандан кийин
	7	13 30	20	120	Эки бутту бирге кармап, бир орунда айлана секирген көнүгүүнү аткарып болуп, бир аз жай баскандан кийин

Сабактын материалдык жана техникалык жактан жабдылышын уюштуруу. Ар бир спорттук жабдуу бир багытта орнотулушу, алардын спорт залда туура орун алышы, жөнөкөй тренажерлордун жасалышы жана колдонулушу чоң мааниге ээ. Эгерде бул маселелер туура чечилген болсо, сабактын жалпы жүрүшү тездейт, негизинен жакшы жумуш аткаруу үчүн шарт түзүлөт.

Сабак өтүлүүчү жайда туура жайгаштыруу. Спорттук залда жайланышы, алардын орун которууда рационалдуу жылышы, катардан катарга кайра турууда аракет жасашы, алардын бул учурда бири-бирине тоскоол кылбоосу, туура аралык сакташын уюштуруу да сабактын максатына жетишине чоң өбөлгө түзөт.

Коомдук активдин жумушун уюштуруу. Дене тарбия сабагын өтүү учурунда атайын окутуучунун жардамчысы, тайпа башчыларын шайлап алуу, спорттук же болбосо кыймылдуу оюндарды ойноо учурунда мамилелердин туура калыптанышына алып келет. Мындай мамилелерге бири-бирине жардам берүү, баалоо жана көзөмөлдөө учурларында орун алып, бул процесстин көбүрөөк камтылышына шарт түзөт.

Дене тарбия көнүгүүлөрүн туура тандап алуу. Сабактын денеге тийгизген таасирин башкарууда анын ар бир бөлүмдөрү үчүн көнүгүүлөрдү

туура тандап алуу чоң мааниге ээ. Көнүгүүлөрдүн усулдук баалуулугу алардын динамикалык, кинематикалык жана ыргактык мүнөздөмөлөрүн туура түшүнүү аркылуу ишке ашырылат. Төмөндө биз алардын негизгилерине токтоло кетмекчибиз.

Дененин абалы. Көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда дененин абалынын усулдук мааниси зор. Анткени, дененин ар бир бөлүгү бири-бирине салыштырмалуу ыңгайлуу абалда болушу дене бойдун анатомо-физиологиялык жактан жакшы шарттарда болушуна жол ачат. Көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда баштын, колдун, буттун, бойдун бир аз эле абалынын өзгөрүшү организмге тийгизген таасири башка болушуна себеп болот.

Кыймылдын амплитудасы. Сабактын денеге тийгизген таасири ар бир көнүгүүнү аткаруу учурундагы кыймылдын амплитудасы аркылуу да өзгөрүп турат. Мисалы, устунда аткарылуучу көнүгүүлөрдү чоң же болбосо кичине (акырын) күүлөнүү менен аткаруу дененин энергетикалык активдүүлүгүн ар түркүн жогорулашы, мисалы, алдыга эңкейип турганда далысынан ылдый карай басуу муундардагы кыймыл-аракеттин өрчүшүнө, анын жалпы ийкемдүүлүгүн жогорулашына алып келет.

Кыймылдын багыты. Кыймыл-аракеттин бир багытта так аткарылышы булчуң түзүлүшүнө, алардын ар бир тобуна таза таасир тийгизүүгө шарт түзөт. Мисалы, колду түз кармап алдыга, андан кийин өйдө көтөрүп, кайрадан каптал аркылуу ылдый түшүрүү көкүрөк булчуңунун өрчүшүнө багытталат. Кыймылдын багытын өзгөртүү анын денеге тийгизген таасирин өзгөртөт. Мисалы, бир багытта түптүз жүгүрүүгө караганда анын багытын ары-бери өзгөрүп жүгүрүшү денеге тереңирээк таасир этет.

Кыймылдын траекториясы. Кыймылдын траекториясынын эки түрүн тааный билүү баалуу. Алардын катарына түз багыттагы жана ийри багыттагы траекториялар кирет. Ийри багыттагы траектория - спираль түрүндө (мисалы, ыргытууда) жана айлана түрүндө (мисалы, колду далы муунунда алдыга айлантуу) орун алышы ыктымал. Мына ушул траекториялардын түрлөрү денеге тийгизген таасирди өзгөртүү максатында колдонулушу мүмкүн. Мисалы, айлана түрүндөгү траекторияда аткарылган кыймыл-аракет муундун тегерегинде жайланышкан бардык булчуңдардын тегиз өрчүшүнө салым кошот.

Кыймылдын ыргагы. Белгилүү убакыт ченемдигинде аткарылган кыймылдын саны аркылуу анын ыргагын туюнса болот. Мисалы, бир мүнөт ичинде 90 же 120 кадам шилтеп басуу бири-биринен аткаруу ыргагы аркылуу айырмаланышат. Кыймылдын ыргагы жайбаракат, ылдам же болбосо орто (оптималдуу) болушу ыктымал. Ылдамдыкта аткарылган жумуш, албетте денеге терең таасир тийгизип, анын тезирээк чарчашына алып келет.

Тескерисинче, жайбаракат аткарылган жумуш узак убакытка машыгууга мүмкүнчүлүк берет. Жыйынтыктап айтканда, кыймылдын ыргагы аркылуу анын денеге тийгизген таасирин башкарууга болот.

Кыймылдын ылдамдыгы. Убакыт бирдиги ичинде басып өткөн жол кыймылдын - максималдуу (эң жогорку), - субмаксималдуу (жетишээрлик жогорку), - жай сымал түшүнүктөр аркылуу белгилешет. Анткени кайсыл аракетти ар түркүн ылдамдыкта аткаруу алардын денеге тийгизген таасирин бир топ өзгөртөт.

Кыймылдын ритми. Кыймылдын ритми бир топ татаал түшүнүк менен туюнтулат жана ар бир баса белгиленген жана белгиленбей аткарылган аракеттердин катышын билдирет. Эгерде бул белгилөө бир тартипте болсо, мисалы, музыкалык ыргакка туура келсе, анда кыймыл-аракет ыргактуу деп аталат. Ыргактуу кыймыл-аракет башкаларга караганда үнөмдүү келет.

Физикалык сапаттар - деп адамдын өзүнө таандык кыймыл мүмкүнчүлүктөрүн айтабыз, алар күч, тездик, чыдамкайлык, шамдагайлык, ийилчээктик жана башкалар. Бул сапаттарды атайын тандап алынган дене бой жактан даярдоочу көнүгүүлөр менен өстүрүүнү тездетүүгө болот.

Аларга кыскача кайрылып кетсек:

Тездик (ылдамдык) – деп адам кыймылды мүмкүн болушунча чоң ылдамдыкта аткаруу жөндөмүн айтабыз. Мисалы: кыска аралыкка чуркоо, лыжа, коньки тебүү ж.б.

Күч – деп адам баласынын булчуңдарынын чыңалуусу менен тышкы каршылыктарды жеңүү жөндөмдүүлүгүн айтабыз. Мисалы: оордуктарды көтөрүү, турникте тартынуу, ядро түртүүдө ж.б. байкалат.

Чыдамкайлык – деп адам баласынын жаңы кыймыл аракеттерди аткарууда чарчоого каршы туруу жөндөмдүүлүгүн айтабыз. Мисалы, кросс, узун аралыктарга чуркоо ж.б.

Шамдагайлык – деп адам баласынын жаңы кыймыл аракетти тез үйрөнүп, өзгөрүлмө шартка байланыштуу бир кыймылдан экинчи кыймылга тез өтүп кетүү жөндөмүн айтабыз. Мисалы, жеңил атлетикалык жана гимнастикалык көнүгүүлөр, спорттук оюндар ж.б.

Ийкемдүүлүк – деп адам баласынын кыймылды чоң амплитуда менен аткаруу жөндөмүн айтабыз. Мисалы, гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу ж.б.

Көнүгүүлөрдү үйрөтүү жана дене сапаттарын өрчүтүү ыкмалары.

Дене тарбия сапаттарын өрчүтүү ыкмаларына дене тарбия сабагында көнүгүүлөрдү үйрөтүү жана негизги дене сапаттарын өрчүтүү проблемалары абдан орчундуу турат. Анткени алардын чечилиши дене тарбия сабагынын

максатына жетүүдө өтө чоң роль ойнойт. Мына ушул себептен жогоруда белгиленген маселелер атайын ыкмалардын тобун колдонуу менен чечилет. Төмөндө биз аларга токтоло кетмекчибиз.

Көнүгүүлөрдү үйрөтүү жана аткаруу ыкмалары. Дене тарбияда жеңил атлетика түрлөрүнө үйрөтүү жана өркүндөтүү боюнча сабагын өткөрүү учурунда анын толук максатына жетүү үчүн бир катар үйрөтүү ыкмалары колдонулат. Алардын катарына бет маңдайдан үйрөтүү, жекече, тайпалык, айланып аткаруу ыкмасы, агым ыкмасы, кезек ыкмалары кирет. Көнүгүүлөрдү бир учурда биргелешип аткаруу алардын денеге тийгизген таасири абдан терең болушуна алып келет.

Дене тарбия сабагында аткарылуучу кыймыл аракеттер оптималдуу деңгээлде болуп, күчүнө, мүмкүнчүлүктөрүнө жана жаш өзгөчөлүктөрүнө жараша болушу талап кылынат. Ошондуктан дене жүктөмдөрү атайын топторго бөлүнүп колдонулат.

Дене тарбия көнүгүүлөр дайыма үч тайпага бөлүнүп келүүдө:

- Негизги - чуркоо көнүгүүлөрүн аткаруу;
- Жалпы өкүндөтүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу;
- Атайын көнүгүүлөрдү аткаруу.

Жеңил атлетика түрлөрүнө үйрөтүүнүн ирээти. Жеңил атлетика түрлөрү көнүгүүлөрдү аткаруу техникасына карай жөнөкөй (чуркоо) жана татаал (таяк менен секирүү) болуп бөлүнөт. Ошондуктан жеңил атлетика түрлөрүнө үйрөтүүнүн анык бир ирээтин колдонуу зарыл.

Чуркоонун түрлөрүн үйрөтүүнүн ирээти төмөндөгүдөй:

- орто жана узун аралыкка чуркоо;
- спринтердик (кыска аралыкка) чуркоо;
- эстафеталык чуркоо;

Биринчи болуп орто жана узун аралыктарга чуркоо үйрөтүлөт, анткени бул түрлөр жөнөкөй жана табигый болуп эсептелип, кыймыл амплитудасы, деңгээли, координациялык жана психикалык жактан техникасынын татаалдыгы төмөн болуп, кыймылдардын аткарылуу түзүлүшү жеңил болот.

Орто аралыкка чуркоодо чуркоо техникасын алгач видео же тематикалык адабияттарды көрүү менен тааныштыруу керек. Орто аралыкка чуркоодо курулган негизги элементтер техника жана тактика болуп саналат, аларды өнүктүрүү интенсивдүү жана үзгүлтүксүз жүктөө аркылуу ишке ашат.

Спринтердик чуркоодо кыска убакыттын ичинде бардык параметрлери максималдуу түрдө ишке ашырылат – амплитудасы, аракети ж.б. Спринтердик чуркоодо координациялык жана психикалык кыймылдардын татаалдыгы жогорулайт.

Спринтердик чуркоонун техникасын үйрөнгөндөн кийин эстафеталык чуроонун техникасын үйрөнүүгө киришүүгө болот. Анткени эстафеталык чуркоонун техникасынын татаалдыгы эстафеталык таякчаны кыска аралыкта жогорку ылдамдыкта берүү болуп эсептелет. Таякчаны берүүчү жана алуучунун чуркоодогу ылдамдыгынын биримдиги бул түрдүн координациялык жана психологиялык татаалдыгын жогорулатат.

Кортунду

Дене тарбия сабагын пландоо жана талдоо жүргүзүү боюнча төмөндөгүдөй иш-чараларды өткөрүүгө болот: атайын базистик программанын негизинде жумушчу план түзүлүп жана план боюнча иш алынып барылуусу, жетишкендиктерин жана дене даярдыгын аныктоо үчүн түзүлгөн талаптык ченемдер боюнча текшерүү жүргүзүү, дене тарбия сабагына кызыгуусун текшерүү максатында анкета жүргүзүү.

Ар түрдүү милдеттерди чечүүнүн этаптардагы иш процессинде төмөндөгүдөй изилдөө планын колдонуу:

- теориялык талдоо жана колдонулган алдынкы окутуу усулдары;
- тема боюнча адабияттык маалыматтар боюнча талдоо жүргүзүү.

Иш кагаздар боюнча (талаптык ченемдер боюнча ведомостор, окуу иш пландары):

- сурап-билүү усулу (анкета алуу, интервью, анкетелешүү);
- көзөмөл жүргүзүү;
- контролдук текшерүү (ченемдер);
- эксперимент жүргүзүү.

Дене тарбия сабагын уюштурууда педагогикалык башкаруунун бир катар өзгөчө түрлөрүн колдонуу сунушталат. Алардын негизгилери болуп төмөндөгүлөр эсептелип келет:

- дене тарбия сабагынын денеге тийгизген таасирин тамырдын кагуу санын санап, баалоо. Дене тарбия практикасында бул ыкма пульсометрия (пульс – тамырдын кагышы) деп аталат.
- дене тарбия сабагында кандай кыймыл-аракеттердин орун алышы, ага сарпталган убакыттын көлөмүн аныктоо, өтүлгөн сабакка талдоо жүргүзүү. Дене тарбия практикасында бул ыкма хронометраж (хроно – убакыт) деп аталат.

Дене тарбия сабагын профессионалдык жактан ар тараптан талдап чыгуу педагогикалык башкаруунун негизги ыкмаларынын орчундууларынын бири болуп саналат. Мындай талдоону жүргүзүү үчүн жалаң гана сабактын өтүлүш ыкмасы эске алынбай, анын иштелмеси, иш планы жана башка көрсөткүчтөрү да бааланат.

Дене тарбия сабагында жасалган кыймыл аракеттердин, көнүгүүлөрдүн денеге тийгизген таасирин жүрөктүн согуусунун негизинде аныкталат. Ал төмөндөгүдөй тартипте жүргүзүлөт: сабак башталаарда кан тамыры жай турган абалында бир мүнөттө жүрөгүнүн сокконун 10 секундада канча жолу сокконун аныктап, аны алты санына көбөйтүү. Бул текшерүүнү протоколго түшүрүү керек. Андан кийин жогорку интенсивдүүлүктөгү

жүктөм берилгенден кийини көрсөткүч кайрадан алынып жана протоколго түшүрүлөт.

Сабактын бөлүгү	саноо	Саноо убактысы	Тамырдын согуусу		Аткарылуучу кыймыл аракеттер
			10 с	1 мин	

Берилген жогорку интенсивдүүлүктөгү жүктөмдөн кийин төмөндөгүдөй пульсометрия алынат:

№	Аты-жөнү	Көнүгүү түрү	Тамырдын кагуу саны (1 мин)		эскертүү
			жүктөмгө чейин	жүктөмдөн кийин	

Сабактын милдети:

- билим берүү: кыска аралыкка чуркоодо жапыс старттан чыгуу техникасын үйрөтүү;
- ден соолукту чындоочу: ылдамдыкты, шайдагайлыкты, чыдамдуулукту өстүрүү;
- тарбиялоочу: бири-бирине жардам көрсөтүүнү, максатка жетүүнү тарбиялоо.

Сабакка даярдык:

- сабактын конспектиси иш планга дал келүүсү;
- сабактын милдети программалык талаптарга жооп берип жана дене сапаттарын өстүрүүгө багытталышы.

Сабакты уюштуруу:

- сабактын өтүлүү жайы, шаймандар, каражаттар толугу менен даярдалып, окутуучунун сырткы көрүнүшү эрежеге ылайыктуу, дене тарбия сабагында даярдык коопсуздук техникасына жооп берүүсү (спорттук формада, чачтары байланган ж.б.).
- ар бир сабактын бөлүгүнө берилген убакыт туура жана рационалдуу бөлүнүп, жеңил атлетика боюнча сабактын эрежесине жана ченемдерине жооп берүүсү (даярдоочу бөлүккө, негизги бөлүккө, жыйынтыктоочу бөлүккө берилген убакыт).
- Спорттук аянтча рационалдуу жана шаймандар дайындуу колдонулушу.

Дене даярдыгын текшерүү үчүн төмөндөгүдөй ченемдер сунушталат:

- 100 метрге чуркоо (балдар, кыздар);
- Чөлмөк чуркоо 4x9 м. (сек)
- Ордунап туруп узундукка секирүү (см)
- Турнике тартынуу (балдар), чалкалап жаткан абалда тулку бойду көтөрүү (кыздар)
- 1500 метр аралыкка чуркоо (мин/сек).

Жыйынтыгында белгилей кетүүчү нерсе, жеңил атлетиканын түрлөрүнө үйрөтүү техникасынан, психикалык жактан даярдыгынан гана көз каранды болбостон, алардын жөндөмдүүлүгүнө, антрометрикалык белгилерине, дене тарбиялык даярдыгынын деңгээлине жараша болот.

Пайдаланылган адабияттар

1. Попов В.Б. «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». с. 230
2. Абдрахманова Д.О., Джанузаков К.Ч. Дене тарбия жана спорт биомеханикасы. Окуу куралы. –Б., 2012. 14-б.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. –М.: ФиС. 1978, с. 118
4. Шарабакин Н.И. Основы школьной ФК.-Б., 2005 г. с.203
5. Мамытов К., Гедейбаев Ж. Дене тарбия сабагы, Ош -2011 , 10-30 б.
6. Мамытов А.М. Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо. -Б., 2012
7. Мамытов А.М. Дене маданияты теориясы. –Б., 2011 , 12-20 б.
8. Энциклопедия. Физкультура жана спорт. –Б., 2002. с.218
9. Саралаев М.К., Мотукеев Б.Ж. Дене тарбия жана спорт тарыхы.–Б., 1995
10. Третьяк Г.П. Легкая атлетика в Кыргызстане. –Б. 1991
11. Мамытов А. Теория спорта. –Бишкек, 2001
12. Кыргыз Совет Энциклопедиясынын Башкы редакциясы. «Ден - соолук» Медициналык энциклопедия. - Ф.:1991
- 13.Наралиев А.М., Саралаев М.К. Дене тарбия жана спорт боюнча орусча-кыргызча сөздүк. – Бишкек, 2015