

## DENE SAPALARÍ HÁM ONÍ TÁRBIYALAW METODIKASI

Esemuratov Sultamurat Turdimuratovich

Ajiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15334099>

**Annotatsiya.** Bul maqalada adam denesin tarbiyalawda kerek bolatugin sapalar haqqında soz baradi. Adamnıń denesinde, sanasında belgili bir dárejede saqlanıp turıp, háreket islegende payda bolatugin qásiyetlerdi dene sapaları deymiz. Bul sapanıń psixofizikalıq mexanizmi bulshıq et zoriǵıwınıń basqarılıwı (regulyatsiyası) hám olardıń jumıs tártibi (rejimi) menen baylanıslı.

Bulshıq ettiń tıǵızlasıwı insannıń kúshin jüzege shıǵına alıp keledi. Psixikalıq azıq alıwı hám háreketti málim sistemada orınlaw oraylıq hám de pereferikalıq nerv sisteması, atap aytqanda, nerv oraylarınan bulshıq etlerge kiyatırǵan signallarǵa hám bulshıq etlerdiń óz xızmeti jaǵdayına baylanıslı.

**Tayanish so'zler:** Dene tárbiyası, Dene sapaları, dene quwatı, sportshı, Ilimiy túsiniq, Anaeroblı, xarakteristika.

**Abstract.** This article discusses the qualities necessary for developing the human body. Physical qualities are the properties that are preserved to a certain extent in a person's body and consciousness and are manifested during movement. The psychophysical mechanism of this quality is related to the regulation of muscle tension and their operating mode. The thickening of muscles leads to the development of strength. The receipt of mental nourishment and the execution of movements in a certain system depend on the signals coming from the central and peripheral nervous system, in particular, from the nerve centers to the muscles, and on the state of the muscles themselves.

**Keywords:** Physical education, Physical qualities, physical strength, athlete, Scientific concept, Anaerobic, characteristics.

«Dene sapaları», kúsh, «háreket sapası» degen terminler, túsiniqler arnawlı oqıw kitaplarında bir máni de qollanıladı. Olar adamnıń háreket mımkinshiliginiń, háreketi tárepin kórsetedi. Dene sapaları adam qozǵalǵanda, dene quwatın kórsetkisi kelgende payda boladı. Adam ápiwayı tınıshlıqta bolǵanda qanshelli kúshli, shaqqan yamasa shıdamlı ekenin bile almaymız, keńislikte kóp waqıt aralıǵında tez qozǵalsa shaqqan ekenligi, tempti azaytpay uzaq juwıra alsa shıdamlı ekenligi kórinedi. Yaǵnıy, dene sapaları adam denesinde belgili bir dárejede saqlanıp turadı.

Ol háreketlengen, dene quwatı dárejesin kórsetkisi kelgen waqıtta, adamnıń qanshama kúshli, shaqqan, shıdamlı ekenligin bilemiz. Sportshı dene shınıǵıwların turaqlı orınlaw arqalı dene sapaları dárejesin joqarılata aladı. Ol sol joqarılatqan dárejesinde adam denesinde, sanasında saqlanıp turadı. Álbette, sportshı háreket islep, ol dene sapaların turaqlı dárejede uslap turmasa, bul sapalar tómeydi, eger turaqlı, ómir boyı sistemalı shınıǵıwlar arqalı shuǵıllansa, shınıǵıw texnikası sıyaqlı dene sapaları da adam denesinde, sanasında saqlanıp turadı.

**Adamnıń denesinde, sanasında belgili bir dárejede saqlanıp turıp, háreket islegende payda bolatuǵın qásiyetlerdi dene sapaları deymiz.**

Ol sapalar minnetli türde adam sol dene qásiyetleriniń dárejesin kórsetkisi kelip, háreket islegende tolıq dárejede kórinedi. Mısalı, sportshı kúsh dárejesin kórsetkisi kelip awır shtanganı kóteredi, turnikte kóp tartıladı, tezlik dárejesin kórsetkisi kelip 30 m-di tez juwıradı, shıdamlılıq dárejesin kórsetkisi kelip 3 kilometrge juwırıp, jaqsı nátiyje kórsetedi t.b.Usı dene sapalarınń dárejesin kóteriń, rawajlandırıń, tárbiyalaw arqalı dene tárbiyası menen sportta jaqsı nátiyjege erisiwge boladı. Mısalı, voleybol oyınındaǵı áhmiyetli texnika usılı «hújim soqqısın» orınlaw, joqarı kóterilgen toptı urıw ushın sportshınıń sekirgen waqıttaǵı qolı tordıń üstinen az degende 20-30 sm joqarı shıǵıwı kerek. Ol ushın minnetli türde ayaqtıń sekiriw kúshin rawajlandırıw kerek boladı. Sonlıqtan, dene tárbiyası menen sport tájiriyesinde háreket texnikasını úyretiw menen birge dene sapaların rawajlandırıw kerek. Dene tárbiyası muǵallımı sport túrleriniń trenerleri, salamatlandırıw dene tárbiyası menen qollanbalı dene tárbiyası menen shuǵıllanatuǵın qánigeler, sport trenerleri dene sapaların rawajlandırıw, tárbiyalaw usılların, metodların, metodikaların jas ayırmashılıqlarına baylanıstırıwdı jaqsı biliwi, is-tájiriye de qollana biliwi kerek. Biz usı áhmiyetli 7-tarawda dene sapaların: kúsh, shaqqanlıq, shıdamlılıq, tezlik, iiyiliwshenlikti jeke-jeke salıstırıp, olardı rawajlandırıwdıń jas ayırmashılıqları, usılları, metodları, metodikaları haqqında ayrıqsha toqtalıp ótemiz. Hár qaysı individ sırtqı tásir yamasa qarsılıqtı jeńiw ushın óz denesindegi málim sapanı kórsetedi. Sırtqı tásirge qarsı bulshıq et zorıǵıwı arqalı háreket iskerligi - shaxstıń kúshi, onıń kúsh qábileti dep ataw qabıl etilgen. Shuǵıllanıwshılar shınıǵıw waqtında óz denesi tınısh turǵan haldan sport snaryadına (ılaqtırıwda), óz denesin háreketlendiriw maqsetinde (gimnastika shınıǵıwları hám basqalar), aylandırıw, qozǵaw, kóteriwge intilse, ayırım jaǵdaylarda kesirinshe, deneniń ózi, yamasa onı bilegine sırtqı kúsh tásir etiw menen onıń statikalıq jaǵdayın buzıp óz gewdesin aldınǵı (dáslepki) jaǵdayın ustap turıwǵa urınadı.

Boksshılardıń qarsılası mushınıń soqqısı, gúresshi qarsılası tárepinen kúsh isletip onı denesin ayırım bóleklerin iyiwge shıdam beriwı dene jaǵdayın ózgerterlik arqalı jüz beredi.

Bunda shuǵıllanıwshı jáne onıń qarsılası belgili bir dárejede qarsılıqlardı, salmaqlardı jeńiw hám kóteriwde málim dárejede kúsh sapasın jüzege shıǵaradı. Ilimiy túsiniń sıpatında kúsh mımkinshiligi barınsha óziniń anıq teoriyalıq táripleniwine hám parıqlanıwına iye bolıwı kerek:

1) Hárekettiń mexanik xarakteristikası retindegi kúsh (“denege «m» massasındaǵı «F» kúshiniń tási...”);

2) İnsan denesindegi dene sapası xızmetindegi kúsh (mısalı, “jastıń úlkeyiwı menen kúshiniń rawajlanıwı; sportshı kúshin sport penen shuǵıllanbaytuǵınlarǵa salıstırǵanda kóp bolıwı... ” hám t.b.).

Bul sapanıń psixofizikalıq mexanizmi bulshıq et zorıǵıwınıń basqarılwı (regulyatsiyası) hám olardıń jumıs tártibi (rejimi) menen baylanıslı. Bulshıq ettiń tıǵızlasıwı insannıń kúshin jüzege shıǵına alıp keledi. Psixikalıq azıq alıwı hám háreketti málim sistemada orınlaw oraylıq hám de pereferikalıq nerv sisteması, atap aytqanda, nerv oraylarınan bulshıq etlerge kiyatırǵan signallarǵa hám bulshıq etlerdiń óz xızmeti jaǵdayına baylanıslı. Quramalı háreket tezligi kóbinese sport oynlarında, jeke jarıs túrlerinde ushırasadı. Bul sport túrlerinde háreketlenip qiyatırǵan janlı, jansız zattı (top, qarsılas, qılısh, judırq t.b.) seziniw hám bir neshe mımkinshilikten bir durıs háreketti tawıp, tez qollanıw wazıypası turadı. Mısalı, dárwazaǵa top urılǵanda dárwazamannıń aldında tórt wazıypa turadı: toptı kóriw, baǵdarın hám ushıw tezligin bahalaw, háreket jobasın dúziw, onı orınlawǵa kirisiw. Quramalı háreket tezligi waqıtı ápiwayıǵa qaraǵanda uzaǵıraq 0,25-0,80 sekundqa sozıladı. Quramalı háreket tezligin rawajlandırıw ushın beriletuǵın shınıǵıwlar birimlep ápiwayıdan quramalıraq orınlanadı (mısalı, boksta qarsılastı urıw tezligin arttırıw, futbolda oyın maydanınıń kólemin kishireytiw, jeke jarısta qashılıqtı azaytıw, jazıw blokları bar trenajyorlik ásbaplardı paydalanıw t.b.). Quramalı háreket tezligin jetilistiriwge oyın hám jarıs metodları qollanıladı. Tiykargı qollanılatuǵını – qaytalaw metodı. Tosattan payda bolatuǵın sesti seziw, basında bir (mısalı, bokstaǵı on qol menen uratuǵın soqqı) sonnan soń eki, úsh, tórt hám t.b. (seriya) soqqılardı beriw. tezlik shınıǵıwları az muǵdarda sabaqtıń tiykargı bóliminde, oraylıq nerv sisteması normal jaǵdayda turǵan waqıtta beriledi. Háreket jiyiligi tezligin rawajlandırıw ushın qaytalaw, ózgermeli orınlaw, oyın, jarıs metodları qollanıladı. Jarıs metodındaǵı joqargı sezim, kóterińkilik kúshi tezlik mımkinshilikleriniń payda bolıwına jaqsı sharayat tuwdıradı.

Joqarı dárejede tezlik shınıǵıwların kóp márte qaytalaw shınıǵıwshını sharshatıp «sharshaw tosqınlıǵın» payda etedi, ol oqıwshılardıń tezlik mımkinshiliginiń ósiwine kesent beredi. Bul tosqınlıqtı boldırmaw ushın arawlı tezlikti qáiplestiretuǵın shınıǵıwlar qollanıladı.

Mısalı, olar: tawdan tómenge juwırıw, bir nársenge tirkelip juwırıw, jeńil snaryadlardı ılaqtırıw t.b. Anaeroblı shıdamlılıqtı jetilistiriwge baǵdarlangan tiykarǵı júklemeler kórinisi (V.M.Vıdrin, A.A.Gujalovskiı hám t.b. usınısı menen)

| Shınıǵıwlar<br>tásiriniń baǵdarı | Shınıǵıw<br>uzaqlıǵı | Shınıǵıw<br>tempi | Dem alıw<br>waqıtı | Seriya ishindegı<br>shınıǵıwları | Seriya<br>sanı |
|----------------------------------|----------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------|----------------|
| Alaktatlıq                       | 5-1 sek              | 100%              | 2-3 min            | 3-4                              | 5 - 6          |
| Laktatlıq                        | 20 sek 2 min         | 85-95%            | 10-45 sek          | 4 -12                            | 4 -10          |

Anaeroblı sıpattaǵı júklemelerdi utımlı paydalanıw bulshıq ettegi kreatinfosfattiń, glikolettiń kóbeyiwine, fermenttiń almasıw aktivligine, glikolizdiń templi kóbeyiwine járdemlesedi. Anaeroblı shıdamlılıqtı rawajlandırıw organizmniń aeroblı dem alıw mımkinshiligine baylanıslı, ol qanshelli joqarı bolsa, sportshı anaeroblı júklemeden keyin sonshelli tez óz qálpine keledi. Dene tárbiyası tájiriıbesinde kóplegen shınıǵıwlar aralasqan, aeroblı – anaeroblı tártipte orınlanadı. Sonlıqtan da, birinshi aeroblı, sonnan soń anaeroblı shıdamlılıqtı rawajlandırıw kerek (glikolektivli onnan keyin kreatin fosfatlı).

## REFERENCES

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.-234 с.
2. Аулик И.В. Как определит тренированного спортсмена. – М.: ФиС., 1977.
3. Вайсеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС., 1971. - 312 с.
4. Годик Н.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.
6. J.Turdimuratov. Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası. Tashkent 2022.

## QOSIMSHA ÁDEBIYATLAR.

7. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARǴA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIń MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.

8. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666
9. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.