

бойынша оған қосымша соматотропин және соматомединдер де стрестің, әсіресе оның үрейлену кезеңінің өрлеуіне себеп болады. Соматотропин иммундық жүйенің қызметін белсендіріп, ағзаның стреске қарсы тұру төзімділігін арттырады. Глюкокортикоидтар мен соматотропиннің мөлшерлік қарым-қатынасы стресс барысын реттейді. Олардың әсерлерінің түріне байланысты ағза не әлсірейді, не ширақтанады.

#### **Пайдаланған әдебиеттер:**

1. Егенисова «Психология» Ақтау 2010ж.
2. *Сидоренко Е.В.* Психодраматический и недирективный подход в групповой работе с людьми. - СПб.: Речь, 2001. - 90 с.
3. *Робер М., Тильман Ф.* Психология индивида и группы. - М., 1988.
4. Әмірова Б.А., Молдабаева Р.А. «Психологияны оқыту әдістемесі» Қарағанды, 2012
5. Қ.Жарықбаев «Жалпы психология» Алмапы 2006

### **ҰЛТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕ СПОРТШЫНЫҢ ЖАТТЫҒУ ЖҮКТЕМЕЛЕРІНЕ БЕЙІМДЕЛІП ҚАЛЫПТАСУЫ**

*Төленді А.М. - Б.Алтынсарин ат.  
Арқалық мемлекеттік педагогикалық  
институтының студенті  
Ғылыми жетекші: Култанов Д.Т  
дене мәдениеті және спорт  
кафедрасының аға оқытушысы*

Мұғалім теориялық білім беру арқылы оқушының өзін қоршаған ортаға көзқарасын қалыптастырады. Ондай дағды мен білім, тәрбие беру жаңа технологиялар арқылы оқыту кезінде іске аспақ. Сайып келгенде, мұғалімнің, жаттықтырушының шығармашылық тұрғыдан жұмыс істеуіне бағыт берумен бірге, сабақ берудің тиімді әдіс-тәсілдерін меңгеруге көмектеседі.

Қазіргі кездегі спорттық жарыстардың адам организміне және жүйке жүйесіне түсіретін өте жоғары әсерін ескере келіп, спортшыны жаттықтыру кезінде қоршаған ортаның және жарыс барысындағы болатын экстремалды жағдайлардың бәріне төтеп бере алатындай жүктеме беру арқылы спортшының ағзасын қалыптастырып, жарысқа дайындау қажеті туындап отыр.

Адамдардың қандай да болмасын еңбек түрін алсақ та, дәл спорттық жарыс кезіндегідей адам ағзасының ең шегіне дейін жұмыс істеу дәрежесіне көтеріліп қызмет етуі байқалмайды. Сондықтан спорт саласында спортшылардың үлкен жүктеме кезінде жұмыс істей білу және оған қалыптасуы туралы қажетті еңбектер жинақталған.

Жалпы қалыптасу деген ұғымға барлық тіршілік түрлерінің күн көрісі үшін сыртқы қоршаған ортаға сәйкестеніп, бейімделіп қалыптасуын айтады.

Қалыптасудың генотиптік, яғни тұқымдық (түрлік) және фенотиптік екі түрі болады.

Генотиптік қалыптасуға сол тіршілік иесінің ұзақ уақыт бойына қоршаған ортаға бейімделіп, өсіп-өніп көбеюін айтады. Генотиптік қалыптасу көбіне тіршілік иесінің бір түріне немесе бір-біріне өте жақын семьясына байланысты айтылады.

Фенотиптік қалыптасуға сол тіршілік иелерінің әрбіреуінің жеке-жеке өмір сүру кезеңіндегі қоршаған ортаға бейімделіп қалыптасуын айтады. [ 1, с 14 ].

Соңғы ондаған жылдан бастап осы фенотиптік қалыптасуға байланысты адамдардың өмірі мен қызметін зерттеуге арналған үлкен-үлкен ғылыми ізденістер жүргізілуде.

Қазіргі техникалық дамудың өте жылдам өсуіне байланысты адамның күнделікті сол өзгерістерге бейімделіп-қалыптасуын зерттеу үшін социологтер, психологтер, инженерлер, педагогтер т.б. сала қызметкерлері ізденістерін біріктіруде.

Адам ағзасының үлкен және өте жоғары қарқында жұмыс істей алу қызметін арттыру мақсатында спорттық теория мен әдістемелер, физиологиялық, биохимиялық, биомеханикалық зерттеулер өткізілуде.

Бейімделу және қалыптасуды орындалған жүктеме мен оның нәтижесі ретінде қарастыру қажет. Оның басты мақсаттары:

А). Қалыптасуды адам ағзасының сыртқы және ішкі жағдайларға бейімделуі үшін қарастырады.

Б). Қалыптасуды адам ағзасы мен сыртқы ортаның арасындағы тепе-теңдікті сақтау үшін қарастырады.

В). Қалыптасуды адам ағзасының бейімделу мерзімі үшін қарастырады.

Спорттық жаттықтыру адам ағзасының сол жүктемеге бейімделу-қалыптасу мүмкіндігінің өте жоғары екендігін көрсетті.

Қандай да болмасын өте ауыр және экстремалды жұмыс атқаруды қажет ететін қызмет түрлері адам организмін бейімделу қалыптастыру мүмкіндігі жағынан спорттық жүктеме арқылы жаттықтыруға жетпейтіндігі анықталды. Оның себебі спортшының күн сайынғы көптеген сағаттар бойына үлкен жүктемелер арқылы жаттығуы және оған климаттың әсері, сонымен қатар жарыс үстінде спортшының экстремалдық жағдайларда жиі болуы ықпал етеді. Спорттық жаттығу кезінде спортшы әртүрлі қозғалыс түрлерін орындаумен қатар, оның жылдамдығын, көлемін, орындау түрін өзгертеді, әртүрлі әдіс-айланы, тәсілдерді пайдаланады сонымен қатар психологиялық әсерлер қоса жүреді.

Өткізілетін жарыстың деңгейі неғұрлым жоғары болған сайын спортшы ағзасына түсетін жүктеме және психологиялық әсер көп болады, осыған байланысты бейімделу деңгейіне де жоғары талаптар қойылады.

Спорт түрлерінің ерекшелігіне байланысты қолданылатын құрал-жабдықтар әртүрлі болып келеді (доп, штанга, семсер, бокс қолғабы т.б.), ал спорттық күрес кезінде екі адам бір-бірімен жекпе-жек жағдайында болғандықтан, бейімделу - қалыптасу жағдайына басқаша талаптар қойылады. [ 2, с 76 ].

Спортшының түскен күшке, атқарған жүктемеге қалыптасып-бейімделуі машықтану кезеңдеріне байланысты әртүрлі болып келеді. Көпжылдық жаттығу жоспары кезеңінде алдағы өткен мерзімде болған бейімделу жағдайын бұзып, одан да жоғары талаптарға бейімделу қажеттігі туады. Осылай әр кезеңге қойылатын талаптардың өзгеріп және артып отыратындығына байланысты, адам ағзасында ерекше бейімделу процестері пайда болып отырады. Әр спортшының спорттық жолының 5-6 жылдан 20-25 жылға дейін және одан да көп болуына әр кезеңдегі бейімделу-қалыптасу кезеңдері бір-бірінен жоғары болып отырғанда ғана жететіні белгілі болды.

Спортшының үлкен жүктемелерді женуге бейімделу мүмкіндігін ең жоғары деңгейде ұстап тұру мерзімінің ұзақтығы, әр спорттың түріне және әр спортшының фенотипикалық ерекшелігіне және атқарылған жаттығу жұмысының адам ағзасына әсеріне байланысты. Осы жағдайда адам ағзасына берілетін жаттығу жүктемесінің мөлшері оны орындату әдістемесіне байланысты және оған адамның бейімделуі сол деңгейде ұстап тұру мүмкіндігі тікелей әсер етеді. Осы кезеңде адам ағзасының дене-күш қуатының сарқылып шаршамауын, зорықпауын қадағалау қажет.

Жаттығудың әр кезеңдерінде адамның дене-күш қабілетінің бір түрінің азаюы екінші бір түрінің артуы сияқты құбылыстарды дөп басып байқап отыру, спорттық жарыстарда нәтижелі жетістіктерді жоспарлауға мүмкіндік береді.

Спорттық күресте кілем үстіндегі жағдай өте тез өзгеріп отыратын болғандықтан ұзақ уақыт сақталатын бейімделу процессімен қатар, аяқ асты өзгерген жағдайға қажетті тез бейімделу процесі пайда болады.

Қазіргі жоғары спорт жетістіктерінің талабы спортқа дарынды балаларды алдын ала анықтау, сол арқылы болашақта үлкен спорттық көрсеткішке жету жолын іздестіру болып табылады. Шеберліктері өте жоғары және үлкен спорттық жетістіктерге жеткен спортшылардың туа біткен қабілеттері басқа спортшыларға қарағанда ерекше және олардың

жаттығу, жарыстық кезендерге бейімделу мүмкіндіктерінің жоғары екендігі белгілі болды. [ 3, 25. 4, 19 ].

#### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Елемес Алимханов.Балуанның дене күш қабілетін арттыру (Оқу құралы) Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы 2004 ж. 72 бет
2. Родионов.А.В. Психолого – педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте: Автореф. докт.дисс.М.,1990 г. 185с.
3. Туманян.Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация спортивной тренировки : учеб. Пособие: – М., 1997 г. – 2000 г.125с.
4. Елемес Әлімханов. Қазақтың балуандық өнері.
5. Оқу құралы. Алматы: Атамұра, 2008 ж. 152 бет.

### **ДЕНЕ ТӘРБИЕ САБАҒЫНДАҒЫ ҮЙРЕТУ ТӘСІЛДЕРІ**

*ХАМИТ Н.Н., Ы.Алтынсарин ат.  
Арқалық мемлекеттік педагогикалық  
институтының студенті  
Ғылыми жетекшісі: ҚОНЫСБАЕВ Қ.Б дене  
мәдениеті және спорт кафедрасының  
аға оқытушысы*

Дене тәрбие сабақтарының негізгі міндеті қимылдың белгілі бір келісімін жасап, үйрену болып табылады. осындай қимылдарды жасау процесінде оқушылар әрбір қимылдың оның жылдамдығының ырғағының күшінің т.б.элементтері туралы түсінік алады.

Дене шынықтыру сабақтары үйренетін қимылдардың комплексі алға қойған мақсатқа байланысты түрліше өткізіледі. Алайда ереже ретінде дене тәрбие сабақтарында түрлі кіріспе жаттығулар түрі беріледі.Содан кейін бұлшық ет негізгі топтарының жалпы серігуін қамтамасыз ететін сапқа тұру, жүру, жүгіру басталады.

Осыдан кейін бұлшық еттің жаңа қимыл комплексін жасап үйренуге қатысатын бөлігін шынықтыруға бағытталған дайындық жаттығулары жасалады[1,47 б].

Мұның өзі таяқтан секіру,доп лақтыру,жіптен секіру орындықтан секіріп гимнастика жасау, гимнастика тұғырларында жаттығулар жасау болуы мүмкін. Бұдан кейін сабақтың негізгі бөлігі-жеке міндетіне кіретін жаттығулардың арнаулы кешенін үйрену және орындау болады. Сабақ әдетте ағзаны тепе-тең күйіне түсіруге арналған жай жаттығулар тобын жасаумен,жүрумен,сапта тұрып жаттығулар жасаумен, маршпен аяқталады.

Сапта және қатарда жүру,дене шынықтыру жаттығулары, қолданылмалы жаттығулары,негізгі гимнастикалық жаттығулар болып табылады. Әдетте қолданылмалы сипаттағы гимнастикалық жаттығулар жеңіл атлетика бойынша үйреніп жүрген қимыл түріне жүргізуге,секіруге, лақтыруға немесе спорт ойындарының үйреніп жүрген қимылдарына - баскетболға,волейболға,т,б, сай келеді.

Сапта тұрып жасалынатын жаттығулар дегеніміз- команда бойынша жасалынатын жаттығулар.Олар сапқа тұр, қатарыңды түзе ,тік тұр, жай тұр,солға бұрыл,айналып тұр,туратұр,тоқта және басқалары.

Кейбір мектептерде дене шынықтыру жаттығуларының ықпалын күшейту.мақсатымен сабақтар бүкіл оқу жылы бойында, қыста да,ашық даладаөткізіледі.

Оқушылардың сымбатты болып,дұрысжүріп тұруына қамқорлық жасау-дене тәрбиесі сабағы мұғалімдерінің ісі ғана емес. Мұғалімдердің бәрі оқушылардың партада дұрыс отыруын, жауап беруге қалай шығатынын тақтаның алдында қалай тұратынын қадағалап жүруге тиіс.