

УДК: 373.167.1/377.

ЖОГОРКУ КЛАССТАРДА ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫН ОКУТУУДА ЧЫДАМКАЙЛУУЛУККА ТАРБИЯЛООНУН МЕТОДОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Мийзамов Мамашарип

Баткен мамлекеттик университети Кызыл-кыя технология,
экономика жана укук институту п. и. к.
профессордун милдетин аткаруучу.
Кызыл-кыя ш. Кыргызстан.
Mizamov54 @mail.ru mol1954
ORCID: 0009-0007-3182-4386

Мийзамов. Өмүрбек Мамашарипович

Баткен мамлекеттик университети Кызыл-кыя технология,
экономика жана укук институту окутуучу. Кызыл-кыя ш. Кыргызстан.
ORCID: [0009-0001-9147-2622](https://orcid.org/0009-0001-9147-2622)

Жакыпова Гүзат Токторовна

Баткен мамлекеттик университети. М. М. Тайилов атындагы,
Кызыл-кыя гуманитардык педагогикалык институту, ага окутуучу.
Кызыл-кыя ш. Кыргызстан. gulzatkgp@gmail.com
ORCID: 0009-0003-2376-5778

Ачкыч сөздөр: капталынан кычырайт, ылдамдык, чыдамкайлык, ийкемдүүлүк, аэробдук, стандарттык, интервалдык, ык, монотондуулук, ресурсстар, интенсивдүүлүк, спецификалык, монотондуулук, эмоционалдуулук, фактор, дүүлүгүү күчү, интеграцияланган.

Аннотация. Макалада азыркы учурдагы, жогорку класстардагы дене тарбия сабагында жалпы чыдамкайлыктын өнүгүү деңгээли абдан чоң мааниге ээ. Ошондуктан дене тарбия сабактарында физикалык сапаттарды, физиологиялык дене түзүлүштү өнүктүрүү негизги милдеттердин бири болуп саналат. Ден соолук жана дене системаларынын жакшы өнүгүшү физикалык сапаттардын: күчтүн, чыдамкайлыктын, шамдагайлыктын жана ийкемдүүлүктүн жогорку деңгээлде болушуна өбөлгө түзүлөт. Дени сак балдар келечекте дени сак улутту түзөт.

Маанилүүлүгү: чыдамкайлык - бул ар кандай спорт менен машыккан адамдын негизги физикалык сапаттарынын бири.

Чыдамдуулук – бул берилген интенсивдүүлүктөгү ишти мүмкүн болушунча узакка аткаруу жөндөмдүүлүгү, чыдамкайлык кандай гана спорт түрү болбосун физикалык жактан зарыл сапат болуп саналат. Чыдамдуулукка тарбиялабай туруп окуучу өнүгүүнүн жогорку деңгээлине чыга албайт. Чыдамдуулукту өнүктүрүү окуу процессинин маанилүү бөлүгү болуп саналат, ошондой эле окуучуларды мелдештерге даярдоодо көңүл бурбай коюуга болбойт деген жыйынтык чыгаруу жөнүндө баяндалган.

ПРИ ПРЕПАДОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Мийзамов Мамашарип

Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский институт технологии,
экономики и права с. я. к. действующий профессор.
Кызыл-кыя ш. Киргизия Мизамов54 @mail.ru мол1954.
ORCID: 0009-0007-3182-4386

Мийзамов. Омурбек Мамашарипович
Баткенский государственный университет
Кызыл-Кийский институт технологии, экономики и права,
преподаватель. Кызыл-кия ш. Кыргызстан.
ORCID: 0009-0001-9147-2622

Жакыпова Гузат Токторовна
Баткенский государственный университет.
М. М. Кызыл-Кийский гуманитарно-педагогический
институт имени Таирова, преподаватель.
Кызыл-кия ш. Кыргызстан. gulzatkgp@gmail com
ORCID: 0009-0003-2376-5778

Ключевые слова: Боковые скручивания, скорость, выносливость, гибкость, аэробные, стандартные, интервальные, наклоны, монотонность, ресурсы, интенсивность, специфические, монотонность, эмоциональность, фактор, возбуждение, интегрированные.

Аннотация.

В статье рассказывается о том, что в настоящее время тело уровень развития общей выносливости на уроке физического воспитания. Вот почему на уроках физического воспитание качество является одной из основных задач. Хорошее здоровье и системы организма развитие физических качеств: силы, скорости, выносливость, ловкости и гибкость высокого уровня. Здоровые дети – это то, что нужно в любом виде спорта основные физические качества тренированного человека .

Вносливость – это способность выполнять работу с заданной интенсивностью, возможность работат как можно дольше. Вносливость-это физический вид спорта, независимо от является необходимым качеством. На вносливость без воспитания ученик достигает высокого уровня развития не может выйти. Развитие вносливости в процессе обучения важной частью является также обучение студентов что нельзя игнорировать при подготовке к соревнованиям сложность повествования о выпуске.

**WHEN TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL,
METHODOLOGICAL FEATURES OF TRAINING ENDURANCE**

Miyzamov Mamasharip
Batken State University Kyzyl-Kiya Institute
of Technology, Economics and Law p. I. k. current professor.
Kyzyl-kiya highway Kyrgyzstan Mizamov54 @mail.ru mol1954.
ORCID: 0009-0007-3182-4386

Miizamov. Omurbek Mamasharipovich
Batken State University Kyzyl-Kiya Institute of Technology,
Economics and Law, teacher. Kyzyl-kiya highway Kyrgyzstan.
ORCID: 0009-0001-9147-2622

Zhakypova Guzat Totorovna
Batken State University. M. M. Kyzyl-Kiya
Humanitarian Pedagogical Institute named after Tairov,
teacher. Kyzyl-kiya highway Kyrgyzstan. gulzatkgp@gmail com
ORCID: 0009-0003-2376-5778

Key words: Lateral crunches, speed, endurance, flexibility, aerobic, standard, interval, slopes, monotony, resources, intensity, specific, monotony, emotionality, factor, arousal, integrated.

Annotation.

The article talks about the current body level of development of general endurance in a physical education lesson. That is why in physical education lessons quality is one of the main objectives. Good health and body systems development of physical qualities: strength, speed, endurance, agility and high-level flexibility. Healthy children are what is needed in any sport - the basic physical qualities of a trained person.

Endurance is the ability to perform work with a given intensity, the ability to work as long as possible. Endurance is a physical sport, regardless of whether it is a necessary quality. A student cannot achieve a high level of development without education. Developing perseverance in the learning process is also an important part of teaching students that the complexity of the graduation narrative cannot be ignored when preparing for competitions.

Жогорку класстарда дене тарбия сабагын окутууда чыдамкайлуулукка тарбиялоонун методологиялык өзгөчөлүктөрү бир нече негизги принциптерге негизделет. Бул өзгөчөлүктөр окуучулардын физиологиялык, психологиялык жана мотивациялык даярдыгына жараша түзүлөт. Чыдамкайлуулукту өнүктүрүүнүн негизги методдору, айрыкча жогорку класстарда чыдамкайлуулукту (жалпы жана атайын) өнүктүрүү үчүн төмөнкү методдор колдонулат:

Үзгүлтүксүз (континуалдык) метод – узак убакыт бою үзгүлтүксүз жүктөм берүү (мисалы, 15–30 мүнөт бою чуркоо же велосипед тебүү).

Аралыктуу (интервалдык) метод – жогорку интенсивдүүлүктөгү жүктөм менен эс алуу аралаштырылган машыгуулар (мисалы, 400 м аралыкка 3-5 жолу чуркоо).

Репетициялык метод – белгилүү бир көнүгүүлөрдү бир нече ирет кайталоо (мисалы, 100 м аралыкка спринт чуркоону 5–6 жолу кайталоо).

Оюн жана жарыш (мелдеш) методдору – командалык оюндар жана спорттук мелдештер аркылуу чыдамкайлуулукту өнүктүрүү (мисалы, баскетбол, футбол, эстафеталар).

Окуучулардын курактык жана физиологиялык өзгөчөлүктөрү жогорку класстагы окуучуларда:

Жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системасы жогорку жүктөмдөрдү көтөрүүгө көнө баштайт.

Булчуң күчү жана чыдамкайлуулугу мурдагы класстарга караганда жакшы өнүккөн болот.

Энергия алмашуу процесстери ылдам жүрүп, организмдин калыбына келүү мүмкүнчүлүгү жогорулайт. Окутуу программасындагы өзгөчөлүктөр, жогорку класстарда дене тарбия сабагында чыдамкайлуулукту өнүктүрүү үчүн:

Сабактар көбүнчө Жүктөмдүн көлөмү жана интенсивдүүлүгү жогорку интенсивдүү форматта өтөт. Ар кандай спорт түрлөрүн колдонуу менен көнүгүүлөр диверсификацияланат (жеңил атлетика, сүзүү, лыжа тебүү, мелдештик оюндар). Жеке жана топтук машыгуу программалары иштелип чыгып, окуучулар өз деңгээлине жараша тапшырмаларды аткарышат. акырындык менен көбөйтүлөт.

Мотивация жана психологиялык факторлор:

- Окуучулардын кызыгуусун арттыруу үчүн спорттук мелдештер, марафон, жарыштар уюштурулат.

- Ден-соолукка пайдасы жана жашоодогу мааниси тууралуу түшүндүрүү иштерин жүргүзүү керек.

- Ар бир окуучунун жеке көрсөткүчтөрү эске алынып, жүктөмдөр дараметине жараша берилет.

Жогорку класстарда чыдамкайлуулукту өнүктүрүү методологиясы ар тараптуу жана илимий негизде түзүлүшү керек. Физикалык жүктөмдөрдүн түрлөрүн туура тандап,

мотивациялык жана педагогикалык ыкмаларды колдонуунун натыйжасында окуучулардын чыдамкайлыгы жогорулап, ден соолугу чындалат жана спортко болгон кызыгуусу арта түшөт.

Мугалим окуучулардын ден соолугуна, организмдин функциялдык абалына, спорттук даярдыгына таасир тийгизүү менен бирге, балдардын шамдагайлыгын, ылдамдыгын, күчүн, чыдамкайлыгын, жана алардын даярдыктарынын техникалык, техника-тактикалык ыкмаларын өнүктүрүүнүн эффективдүү жолдорун аныктоого көңүл бурушат[6, 58-б.]

Дене тарбия сабактарында физикалык сапаттарды өнүктүрүү негизги милдеттердин бири болуп саналат. Ден соолук жана дене системаларынын жакшы өнүгүшү физикалык сапаттардын: күчтүн, ылдамдыктын, чыдамкайлыктын, шамдагайлыктын жана ийкемдүүлүктүн жогорку деңгээлде болушуна өбөлгө түзүлөт.

Дени сак балдар келечекте дени сак улут болот.

Маанилүүлүгү: чыдамкайлык - бул ар кандай спорт менен машыккан адамдын негизги физикалык сапаттарынын бири. Чыдамдуулук адатка окшош - дененин белгилүү бир көлөмдөгү көнүгүүлөрдү жасоо адаты. Чыдамдуулуктун көз карандылыгы табигый түрдө, адамдын жашына жараша болот, б.а. чыдамкайлык көбөйүп, анан төмөндөй турган учурлар болот.

Көпчүлүк орто жана узак аралыкка чуркоочулардын күчү жетпейт деп ойлошот. Себеби, алар салыштырмалуу кыска аралыкка чуркоо мезгилинде эле муунуп калышат да жүрөгү катуу согот. Капталынан кычырайт, бети абдан кызарып же тескерисинче кубарып кетет. Иштин практикалык мааниси, мектеп окуучуларынын ден соолугун чындоочу, дене тарбия даярдыгынын көрсөткүчтөрүн жакшыртуучу, ошондой эле өспүрүмдөрдүн дене тарбия сабагында өтүлүүчү практикалык иште колдонулушу мүмкүн экендигинде.

Түрдүү адамдар ар кандай ишти аткарууга ар кандай жөндөмдүүлүктөргө ээ. Эгерде адам кандайдыр бир кыйла оор жумуш жасаса, анда бир аз убакыт өткөндөн кийин аны аткаруу барган сайын кыйындай баштаганын сезет. Кыйынчылыктар көбөйгөндүгүнө карабастан, адам чоң эрктүү аракеттин аркасында бир канча убакытка чейин ошол эле эмгекти кармай алат. Адамдын организмнин чыдамкайлыгы чоң ресурстарга ээ, аны белгилүү бир шарттарда ишке ашырууга болот [4, 136-б.]

Чыдамдуулук – бул берилген интенсивдүүлүктөгү ишти мүмкүн болушунча узакка аткаруу жөндөмдүүлүгү. Чыдамкайлыкты организмдин чарчоого туруштук берүү жөндөмдүүлүгү катары мүнөздөөгө болот [6, 152-б.] Чыдамдуулук – булчундардын иштөө процессинде физикалык чарчоого каршы туруштук берүү.

Адамдын кыймылдоо процесинин жөндөмдүүлүгү катары физикалык чыдамкайлык, кыймылдуу иш процессинде чарчоону жеңүү жөндөмдүүлүгүнө ээ.

Негизинен жаштарды чыдамдуулукка тарбиялоонун милдеттери болуп, жалпы аэробдук туруктуулукту өнүктүрүү болуп саналат. Организмдин аэробдук мүмкүнчүлүктөрү бойго жеткенде абсолюттук максимумга жеткенине карабастан, алардын чыдамдуулугун жогорулатуу үчүн, шарттар, факторлор, бала кезинен дене тарбиясында түзүлүшү керек. Бул физикалык көрсөткүчтөрдүн жалпы спецификалык туруктуулукту өнүктүрүүнүн эң маанилүү шарты болуп саналат[5, 135-б.]

Организм жетилген сайын, чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөрдүн кеңири комплекси колдонулат - циклдик, циклдик жана аралаш. Мындан тышкары, негизги уюштуруу-методикалык формасы узак мөөнөттүү жана интенсивдүү иштөө ыкмасына ылайык айланма окутуу болуп саналат [1,257б.]

Жаштардын туруктуулугун өнүктүрүү процессинде организмди кычкылтек менен камсыздоо системаларынын иштеши үчүн оптималдуу шарттарды түзүү өтө маанилүү. Андыктан «чыдамдуулук үчүн» атайын көнүгүүлөр менен бирдикте негизги дем алуу көнүгүүлөрүн пайдаланышат.

Адамдын кыймыл жөндөмдүүлүгү катары чыдамкайлык – булчуңдардын скелет булчуңдарынын басымдуу катышуусу менен орточо интенсивдүү булчуң ишинин узак убакытка чейин аткаруу жөндөмдүүлүгү эсептелет.

Жумуштун интенсивдүүлүгүнө жараша аны бүтүрүүгө кеткен убакыт түрдүүчө болот: кыймылдын ылдамдыгы канчалык жогору болсо, мисалы, чуркоо, бул ылдамдыкты сактоого мүмкүн болгон убакыт ошончолук кыска болот жана тескерисинче, төмөндөө менен ылдамдыкта, жумуш убактысы көбөйөт. Ар кандай учурларда чарчоонун факторлору ар кандай болот. Кандайдыр бир булчуң кыймылынын таасиринен келип чыккан чарчоонун негизинде биринчи кезекте тиешелүү нерв борборлорунда пайда болгон өзгөрүүлөр жатат - алардын козголушу төмөндөйт. Мындай өзгөрүүлөрдүн себеби нерв элементтеринин дүүлүгүү күчү да, узактыгы да, булчуңдардын активдүүлүгү өзгөргөн жумушчу органдар тарабынан аларга таасир эткендигинде [3, 39-б.]

Жогорку класстардагы дене тарбия сабагында жалпы чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн аэробдук режимде аткарылуучу 20-25 мүнөттөн кем эмес циклдик көнүгүүлөрдөн пайдалануу жакшы ийгиликтерге жетүүгө мүмкүнчүлүк берет. Алар стандарттык, үзгүлтүксүз жана интервалдык жүктөө режиминде аткарылат. Ошол эле учурда дене тарбия мугалими төмөнкү эрежелерди сактоо зарыл:

1. Жеткиликтүүлүк. Эреженин максаты – жүктөө талаптары окуучулардын жөндөмдүүлүктөрүнө жараша болушу керек. Жашы, жынысы жана жалпы физикалык даярдыгынын деңгээли эске алынат. Машыгуу процессинде белгилүү бир убакыт өткөндөн кийин адамдын организмдинде физиологиялык абалдын өзгөрүшү пайда болот, б.а. дене стресске ылайыкташат. Ал үчүн, анын татаалдануу багытында жүктүн болушун кайра карап чыгуу зарыл..

2. Системалуу. Физикалык көнүгүүлөр көбүнчө жүктөө талаптарынын таасиринин системасы жана ырааттуулугу менен белгиленет. Эгерде жүктөө талаптарын жана эс алууну катуу кайталоону, ошондой эле машыгуу процессинин үзгүлтүксүздүгүн сактаса, жалпы туруктуулукту өнүктүрүүдө жакшы жыйынтыктарга жетишүүгө болот. Чыдамдуулаука тарбиялоо боюнча биринчи сабактарда жүк жана эс алуу айкалыштырылышы керек. Эгерде чуркоо колдонулса, аны басуу менен айкалыштыруу керек.

Чыдамдуулукту өнүктүрүүнүн эки жолу бар:

1. Дене тарбия көнүгүүлөрү. Чыдамдуулукту өнүктүрүүнүн негизги жолу катары физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу зарылдыгы:

- көнүгүүлөрдү аткаруу техникасы жөнөкөй жан бардык окуучулар үчүн жеткиликтүү болууга;

- бардык скелет булчуңдарынын активдүү иштешине;

- окуу жүктөмдөрүн жогорулатуу жана жөнгө салуу;

- узак убакытка (бир нече мүнөттөн бир нече саатка чейин) чуркай билүү.

Жогорудагы талаптарга циклдик көнүгүүлөр (басуу, чуркоо, сууда сүзүү) кирет, бирок монотондуулук жана эмоционалдуулуктун төмөн деңгээли аларды өспүрүмдөр үчүн натыйжасыз болуп калат.

Жалпы билим берүү программасында В. И. Лях, А. А. Зданевич жогорку мектеп жашындагы дене тарбиянын милдеттерин койдү:

- ден соолукту жана физикалык нормалдуу өнүгүүнү камсыздоо;

- кыймыл-аракеттин сапаттарын өнүктүрүүгө көмөктөшүү: ылдамдык, ылдамдык-күч, булчуң күчү, чыдамкайлык;

- кыймылдоо мезгилинде жана статикалык позаларда туура туруунун көндүмдөрүн бекемдөө;

- оюн жана атаандаштык чөйрөсүндө кыймылдын рационалдуу жана спорттук түрлөрүн калыптандырууга;

- гимнастика, жеңил атлетика, сууда сүзүү, спорттук оюндардын (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) атайын аткарылуучу көнүгүүлөрдүн техникасынын негиздерин үйрөтүү;
- дене тарбия көнүгүүлөрүн жасоодо жүрөк-кан тамырлардын жыйрылышынын (ЖК) жыштыгына ылайык өзүн өзү көзөмөлдөөнү үйрөтүү керек.

Жалпы чыдамкайлыкты 1-класстан баштап калыптандыруу зарыл, анткени бул мезгилде физикалык жактан даярдыгынын эң жакшы натыйжасы жана интенсивдүү ыңгайлашуусун байкаса болот. Ошону менен бирге жалпы чыдамкайлыкты (жалпы туруктуулукту) 1-класстан баштап калыптандыруу зарылчылыгы бир нече маанилүү себептерге байланыштуу болот:

М: Ден соолукту чыңдоо – эрте жаштан баштап чыдамкайлыкты өнүктүрүү баланын жүрөк-кан тамыр, дем алуу жана булчуң системаларын чыңдап, ооруларга туруктуулугун жогорулатат.

Дене тарбия адаттарын калыптандыруу – эрте куракта спортко жана активдүү жашоого кызыгуу ойготуу келечекте да активдүү болууга өбөлгө түзөт.

Окуу жана психологиялык туруктуулук – чыдамкай балдар узак убакыт бою көңүлүн бир ишке бура алышат, сабакка болгон кызыгуусу жогорулап, мектеп программасын ийгиликтүү өздөштүрүшөт.

Эмоционалдык жана психологиялык өнүгүү – чыдамкайлык менен тарбияланган балдар стресске, чарчоого жана кыйынчылыктарга туруктуу болуп өсөт.

Кыймыл активдүүлүгүн өнүктүрүү – 1-класстан баштап туура көнүгүүлөрдү жасоо баланын кыймыл координациясын жакшыртып, энергиясын туура пайдаланууга үйрөтөт.

Ошондуктан жалпы чыдамкайлыкты эрте жаштан тарта өнүктүрүү баланын ден-соолугу, окуусу жана жалпы өнүгүүсү үчүн абдан маанилүү. Ал үчүн:

Биринчиден бизге акыл эси тунук, даана тукум (генофонд) керек [6, 250-6]

Жогорку класстарда чыдамкайлыкка тарбиялоо маселесин чечүүдө организмдин физикалык күч-кубаттын күчөшүнө реакциясында жаш өзгөчөлүктөрүн кылдаттык менен эске алуу зарыл. Узакка созулган жүктөр өсүп келе жаткан организмде салмак кошуунун басаңдашына алып келиши мүмкүн. Ошондой эле эндокриндик бездердин функцияларын басууга жана бир катар патологиялык процесстерге алып келиши дагы мүмкүн. Чыдамдуулукту өнүктүрүүгө багытталган жүктөргө системалуу медициналык-педагогикалык көзөмөл менен гана жол берилет. Максатына жана физикалык даярдыгынын жеке деңгээлине жараша чыдамкайлык боюнча машыгуулардын саны жумасына 3-4төн 6-7ге чейин өзгөрүшү мүмкүн. Анткени ал учурда оор жүктөн кийин да чыдамкайлыктын өнүгүшү үчүн калыбына келүү 2-3 жумага чейин созулушу мүмкүн экенин эске алуу зарыл [1, 248-6]

Ошентип, өзгөчө чыдамкайлыкты өнүктүрүүдө эки негизги өзгөчөлүк кездешет. Биринчиден, жалпы туруктуулук негизинен циклдик кыймылдар аркылуу, өзгөчө чыдамкайлык - спортчу адистешкен физикалык көнүгүүлөрдүн түрлөрүнүн жардамы менен тарбияланат. Дагы бир өзгөчөлүгү, өзгөчө туруктуулукту өнүктүрүүдө көнүгүүлөр атаандаштыкка адекваттуу же ага жакын интенсивдүүлүк менен аткарылат. Бирок өзгөчө чыдамкайлыктын өнүгүшүнөн мурда жалпы чыдамкайлыктын өнүгүшү керек [2, 169-б.]

Күнүмдүк турмушта да, спорт менен машыгууда дагы адамдар күч жагынан теңсиздиктен, чыдамкайлыктын абсолюттук көрсөткүчтөрү гана практикалык кызыкчылыкка ээ боло алат. Ушуга байланыштуу, кээ бир каршылыктарды кайра-кайра жеңүү зарыл болсо (болжол менен максималдуу күчтүн 75-80% ашыгы), анда бул учурда чыдамкайлык күчтүн өнүгүшүнө байланыштуу автоматтык түрдө өнүгөт

Жогорку класстардагы дене тарбия сабагында жалпы чыдамкайлыктын өнүгүү деңгээли абдан чоң мааниге ээ. Жалпы чыдамкайлыгы жогору болгон мектеп окуучулары, жалпы предметтерди жакшы өздөштүрүшөт, окуу жылында азыраак оорушат жана ден соолук

комплексини жакшы тапшырышат. В.П.Филин жалпы чыдамкайлыкка тарбиялоо дене тарбиясынын эң маанилүү бөлүгүнө айланышы керек деп эсептейт [2, 319-б.]

Айрыкча чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн жогоруда айтылгандай үзгүлтүксүз көнүгүүлөрдүн ыкмалары колдонулат; атаандаштык жана оюн ыкмалары. Бирок, эки түрү менен берилген үзгүлтүксүз көнүгүү ыкмасын колдонуу: бирдиктүү жана өзгөрмөлүү болуп калат.

Оюн ыкмасын колдонууда жүктөө, оюн эрежесинин жана эс алуу тыныгууларынын узактыгын өзгөртүү жолу менен жөнгө салынат. Оюн эрежесинин жалпы узактыгы 20-30дан 60 мүнөткө чейин, жүрөктүн кагышы 110-120дан 160-170 мүнөткө чейин өзгөрөт. Оюн ыкмасы колдонулган сабакта жалпы, күчкө, ылдамдыкка, чыдамкайлыкка таасирин тийгизет. Жалпы чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө атайын пландаштырылган сабактарды өтүү максатка ылайыктуу, бирок аны тарбиялоо башка педагогикалык милдеттер менен биргеликте класста жүргүзүлүүгө тийиш [5, 128-б.]

Координациялык чыдамкайлыкты өнүктүрүү гимнастика, жеңил атлетика сабактарында жана спорттук оюндарда колдонулат, түрдүү татаал техникалык жана тактикалык машыгуулар менен мүнөздөлөт. Координациянын туруктуулугун жогорулатуу ыкмалары абдан түрдүүчө. Мисалы, комбинациялардын убактысын узартуу, эс алуу аралыктарын кыскартуу, алардын ортосунда тыныгуусуз комбинацияларды кайталоо.

Ошентип, жогорку класстарда дене тарбия сабагында чыдамкайлыкка тарбиялоо методикасын изилдөө темасы боюнча илимий-методикалык адабияттар изилденген. Көптөгөн авторлор бул маселени изилдешкен, алардын ар бири бул физикалык сапатка өзүнүн аныктамасын беришкен, бирок бардык авторлор чыдамкайлык – бул адамдын чарчоону жеңип, көпкө иштөө жөндөмдүүлүгү деген жыйынтыкка келишкен. Ошондой эле: «физикалык сапаттар», «чыдамкайлык» сыяктуу негизги түшүнүктөр ачылып, чыдамкайлыктын түрлөрү жана жогорку класстардагы окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрү каралган.

Жогоруда айтылгандардын негизинде төмөнкүдөй жыйынтык чыгарууга болот, чыдамкайлык кандай гана спорт түрү болбосун физикалык жактан зарыл сапат болуп саналат. Чыдамдуулукка тарбиялабай туруп окуучу өнүгүүнүн жогорку деңгээлине чыга албайт. Чыдамдуулукту өнүктүрүү окуу процессинин маанилүү бөлүгү болуп саналат, ошондой эле окуучуларды мелдештерге даярдоодо көңүл бурбай коюуга болбойт.

Адабияттар:

1. Волков В.М. Теория и практика физической культуры: учебное пособие. М.: Издательство «Спорт», 2009.-315с.
2. Коренберг В.Б. Теория и практика физической культуры: учебное пособие. Спб.: Издательство «Питер», 2007.-215с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие. М.: Издательство «ФиС», 2008.-169с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта М. Издательский центр «Академия», 2012.- 480с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1 – 11 классов – М.: «Просвещение» 2010 130 с.