УДК: 37.013.46
DOI 10.33514/1694-7851-2024-3/1-139-146

Аблабекова Ж.К.
педагогика илимдеринин кандидаты, доцент
Ош мамлекеттик университети
Ош ш.
jablabekova 20@ mail.ru
Окен уулу Ш.
окутуучу
Ош мамлекеттик университети
Ош ш.
shymkarbekazimbaev@gmail.com
Жамшитбек уулу А.
магистрант
Ош мамлекеттик университети
Ош ш.

ФИЗИКАЛЫК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН КЛАССИФИКАЦИЯСЫНЫН ФИЗИОЛОГИЯЛЫК МҮНӨЗДӨМӨЗҮ

Аннотация: физикалык көнүгүүлөрдүн классификацияларынын кыйла көп саны ушул убакка чейин спорттун ар кандай түрлөрүн топторго жалпы бөлүштүрүү жок экенин көрсөтүп турат. Биздин оюбузча, бардык берилген классификациялар чыңалуу жана маалыматты иштеп чыгуунун өзгөчөлүктөрү сыяктуу маанилүү классификациялык белгилерди эске алган эмес. Дене көнүгүүлөрүнүн жетишээрлик көп сандагы классификациялары ушул убакка чейин спорттун ар кандай түрлөрүн топторго жалпы бөлүштүрүү жок экенин көрсөтүп турат. Маалыматтарды иштеп чыгуунун өзгөчөлүктөрүнө жараша дене тарбия көнүгүүлөрүн эки чоң топко бөлүүгө болот. Биринчиси, бардык күч түзүмдөрүн камтыган энергетикалык спорт. Акыр аягы, бул системалардын эффективдүүлүгүн жогорулатууда, адаптациялык факторго туруктуулукту жогорулатууда, компенсациялык адаптациялык мүмкүнчүлүктөрдү жогорулатууда көрүнөт. Организмдеги бул өзгөрүүлөр бир катар мүнөздөмөлөрдөн көз каранды болот: узактыгы, кубаттуулугу, циклдүүлүгү, глобалдуулугу, ж.б. Бир катар окумуштуулар физикалык көнүгүүлөрдүн классификациясын физикалык активдүүлүктүн бир нече өзгөчөлүктөрүнө негиздешкен.

Негизги сөздөр: физикалык көнүгүүлөр, классификация, критерийлер, чарчоо, узактыгы, кубаттуулугу, циклдүүлүгү, глобалдуулугу,субъективдүү

Аблабекова Ж. К.
кандидат педагогических наук, доцент
Ошский государственный университет
г. Ош
jablabekova 20@ mail.ru
Окен уулу Шумкарбек
преподаватель
Ошский государственный университет
г. Ош

shymkarbekazimbaev@gmail.com
Жамшитбек уулу А.
магистрант
Ошский государственный университет
г. Ош

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КЛАССИФИКАЦИЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: Большое количество классификаций физических упражнений показывает, что до сих пор не существует обобщения различных видов спорта на группы. По нашему мнению, все представленные классификации не учитывали такие важные классификационные особенности, как сложность и особенности обработки информации. Понятно, что существует большое количество классификаций физических упражнений, пока разные виды спорта не являются общими для групп. В зависимости от особенностей обработки данных объекты физического воспитания делятся на две большие группы. Первый – энергетический спорт с участием всех властных структур. Наконец, оно повышает эффективность этих систем, повышает устойчивость к адаптивному фактору, увеличивает возможность компенсаторной адаптации. Эти изменения в организме зависят от ряда характеристик: продолжительности, силы, частоты, глобальности, конкретности. Ряд ученых в основу классификации физической активности положили несколько характеристик физической активности.

Ключевые слова: физическая наука, классификация, критерий, усталость, продолжительность, мощность, цикличность, глобальность, субъективность.

Ablabekova Zh.K.
candidate of pedagogical sciences, Associate Professor
Osh State University
Osh city
jablabekova 20@ mail
Oken uulu Sh.
teacher
Osh State University
Osh city
shymkarbekazimbaev@gmail.com
Jamshtbek uulu A.
master’s student
Osh State University
Osh city

PHYSLOLOGIFFL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EXERCISE CLASSIFICATIONS

Abstract: A large number of classifications of physical exercises show that there is still no generalization of various sports into groups. In our opinion, all the presented classifications did not take into account such important classification features as complexity and features of information

processing. It is clear that there are a large number of classifications of physical exercises, as long as different sports are not common to groups. Depending on the features of data processing, physical education objects are divided into two large groups. The first is energy sport with the participation of all government structures. Finally, it increases the efficiency of these systems, increases resistance to the adaptive factor, and increases the possibility of compensatory adaptation. These changes in the body depend on a number of characteristics: duration, strength, frequency, globality, specificity. A number of scientists based the classification of physical activity on several characteristics of physical activity.

Key words: physical science, classification, criterion, fatigue, Duration, Power, cyclicity, globality, subjectivity.

Киришүү. бул теманы кароо дене тарбия жана тарбия системасынын өнүгүүсүнүн азыркы этабында чоң мааниге ээ, азыркы коомдо актуалдуу болуп саналат, анткени дене тарбиянын теориясын жана методологиясын изилдөөнүн маанилүү этабы болуп саналат**.**

Дене тарбиясы материалдык жана руханий баалуулуктардын жыйындысы менен көрсөтүлөт. Биринчисине спорттук имараттар, инвентарлар, атайын шаймандар, спорттук шаймандар, медициналык буюмдар кирет. Акыркыларына маалымат, искусство чыгармалары, ар кандай спорт түрлөрү, оюндар, дене тарбия көнүгүүлөрүнүн комплекстери, дене тарбия жана спорттук иш-аракеттер процессинде адамдын жүрүм-турумун жөнгө салуучу этикалык нормалар жана башкалар кирет. Өнүккөн формаларда дене тарбия эстетикалык баалуулуктарды (дене тарбия) жаратат.(параддар, спорттук демонстрациялар жана башкалар). Дене тарбиядагы иш-аракеттердин натыйжасы болуп физикалык даярдык жана кыймыл көндүмдөрдүн жеткилеңдик даражасы, жашоо күчтөрүнүн өнүгүүсүнүн жогорку деңгээли, спорттук жетишкендиктер, моралдык, эстетикалык, интеллектуалдык өнүгүү саналат, мында дене тарбия көнүгүүлөрү маанилүү роль ойнойт. Физикалык көнүгүү бүткүл денеге күчтүү жалпы бекемдөөчү таасирин тийгизет, таяныч-кыймыл аппаратынын абалын жакшыртат, арка булчуңдарынын күч-чыдамдуулугун жогорулатат, бул жүлүндү кармап турган кыйла күчтүү булчуң корсетти иштеп чыгууга мүмкүндүк берет жана ошону менен зарыл болгон компенсацияны пайда кылат. Дене тарбиянын негизги спецификалык каражаты болуп дене тарбия көнүгүүлөрү – дене тарбия мыйзамдарына ылайык колдонулуучу кыймыл аракеттер эсептелет. Физикалык көнүгүүлөрдүн жардамы менен гана адамдын физикалык жана рухий жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүү үчүн максаттуу таасир этет. Дене тарбия көнүгүүлөрү билимди талап кылат, анын адам организмине тийгизген таасирин изилдөөгө, адамдын жеке мүмкүнчүлүктөрүнө жана шарттарына карата каражаттарды жана ыкмаларды билгичтик менен колдоно билүүнү талап кылат. Мунун баары психикалык өнүгүүгө жана интеллектуалдык өркүндөтүүгө өбөлгө түзөт. Мындан тышкары, физикалык көнүгүүлөрдүн адамдын акыл-эс жөндөмүнө тийгизген пайдалуу таасири жакшы белгилүү жана жетиштүү изилденген. Физикалык көнүгүүлөрдүн классификациялары жашты, жынысты, ден соолук абалын жараша бөлүнөт. Ар бир физикалык көнүгүү бир эмес, бир нече мүнөздүү өзгөчөлүктөргө ээ экенин эстен чыгарбоо керек. Демек, бир эле көнүгүү ар кандай классификацияда берилиши мүмкүн. Мындан физикалык көнүгүүлөрдү колдонуунун бардык учурлары үчүн ылайыктуу болгон бирдиктүү классификация түзүүгө мүмкүн эместиги келип чыгат. Дене тарбия көнүгүүлөрүн классификациялоонун өзгөчөлүктөрүн билүү дене тарбия системасында адистерди даярдоону болуп саналат.

Чарчоонун ачык-айкын объективдүү жана субъективдүү белгилери пайда болгонго чейин үзгүлтүксүз физикалык көнүгүү организмдеги гомеостаздын өзгөрүшүнө алып келет, бул жөнгө салуунун ар кандай деңгээлдеринде адаптивдик өзгөрүүлөр болуп турат. Организмдеги бул өзгөрүүлөрдүн мүнөзү берилген жүктөрдүн бир катар мүнөздөмөлөрүнөн көз каранды болот: узактыгы, кубаттуулугу, циклдүүлүгү, глобалдуулугу ж. б. А.Н.Давиденко физикалык көнүгүүлөрдү төмөнкү критерийлер боюнча бөлгөн: кыймылдардын биомеханикалык түзүлүшүнө ылайык; физикалык сапаттардын көрүнүшү боюнча; кыймылдын өзгөчөлүктөрүнө жараша; аткарылган иштин күчүнө жараша; энергияны сарптоо деңгээлине жараша, жүктүн жөнгө салынышынын мүнөзүнө жараша, активдүү булчуң массасынын көлөмүнө жараша, булчуң ишинин мүнөзүнө жараша болот жана чарчоонун так объективдүү жана субъективдүү белгилери пайда болгонго чейин үзгүлтүксүз физикалык көнүгүү дайыма чарчоого алып келет [Голубев, 1997, 41-б.] .

Организмдеги гомеостаздын өзгөрүшү, бул жөнгө салуунун ар кандай деңгээлдериндеги адаптациялык өзгөрүүлөрдүн кайрадан курулушу болот. А.Н.Давиденко, физикалык көнүгүүлөрдү төмөнкү критерийлер боюнча бөлүүгө болот: кыймылдардын биомеханикалык түзүлүшү боюнча – циклдик жана ациклдик; физикалык сапаттардын көрүнүшү үчүн биринчи кезекте ылдамдыкты, жарылуучу күчтү, туруктуулукту, координацияны өнүктүрүүнү талап кылган көнүгүүлөр деп [Давиденко,1999, 82-б,].

Кыймылдар өзгөчөлүктөрү боюнча - кол, бут жана кол менен бут бирге аткарылуучу көнүгүүлөр үчүн;

Аткарылган иштин күчү боюнча - максималдуу, субмаксималдуу, чоң, орточо жана өзгөрмө күчтөгү көнүгүүлөргө;

Энергиянын басымдуу булагы боюнча - анаэробдук-алактаттык, анаэробдук-лактикалык, аралаш анаэробдук-аэробдук жана аэробдук көнүгүүлөр; энергияны сарптоо деңгээли боюнча - энергияны көп, орто жана аз сарптоо менен аткарылган көнүгүүлөргө бөлүнөт. Энергия наркы көнүгүүнүн маанилүү мүнөздөмөсү катары кызмат кылат. Физикалык көнүгүүлөрдүн энергетикалык наркын аныктоо үчүн эки чара колдонулат: энергетикалык көрсөткүч жалпы энергия агымы.Энергия кубаттуулугу-бул берилген көнүгүүнү аткарууда орточо убакыт бирдигине сарпталган энергиянын көлөмү. Ал, адатта, физикалык бирдиктерде өлчөнөт: Ватт, ккал / мин, мүнөтүнө килоджоуль.

Жалпы энергия чыгымы - бул бүтүндөй көнүгүүнү аткаруу учурунда сарпталган энергиянын көлөмү. Дүң энергия чыгымы (көнүгүүнүн жалпы энергетикалык наркы) көнүгүүнү аткаруу убактысы үчүн орточо энергия кубаттуулугунун натыйжасы катары аныкталышы мүмкүн.Чуркоодо бирдей аралыкты белгилүү бир чектерде басып өтүү үчүн дүң энергия чыгымы кыймылдын ылдамдыгына көз каранды эмес. Чындыгында, ылдамдык (энергетикалык кубаттуулук) жогорулаганда, берилген аралыкты басып өтүү убактысы азаят, ал эми ылдамдык азайганда, тескерисинче, убакыттын энергетикалык кубаттуулугу, б.а. жалпы энергия чыгымы өзгөрүүсүз калат. Бир эле аралыкты басып өтүүнүн жалпы энергетикалык баасы чуркоодо басканга караганда жогору (болжол менен 8 км/саат ылдамдыкка чейин), жөө басуу аралыгынын ар бир километрине орточо эсеп менен аялдарда дене салмагы 0,72 ккал/кг, эркектерде дене салмагы 0,68 ккал/кг, ал эми чуркоодо 1,08 жана 0,98 ккал/кг дене салмагы сарпталат.

Энергетикалык кубаттуулук көрсөткүчтөрүнө ылайык, физикалык көнүгүүлөр адатта жеңил, орточо (орточо), оор жана өтө оор деп бөлүнөт .

Ар кандай курактагы эркектерде жана аялдарда физикалык көнүгүүлөрдү энергия чыгымдары боюнча классификациялоо (ккал/мин). Энергетикалык көрсөткүчтөр боюнча көнүгүүнүн оордугун баалоодо дагы бир катар факторлорду эске алуу керек, аткарылган иштин мүнөзү (статикалык же динамикалык), активдүү булчуң массасынын көлөмү (жергиликтүү, регионалдык же глобалдык көнүгүү), дененин өлчөмү же салмагы, жашы, жынысы жана берилген көнүгүүнү аткарган адамдын машыгуу деңгээли (физикалык даярдыгы), берилген көнүгүүнү аткаруунун тышкы шарттары.Ошентип, бир нече ондогон секундага созула турган өтө оор жергиликтүү жумуш аткарылса, организмдин энергия ылдамдыгы 1,2 ккал/мүнөттөн ашпайт . Энергияны сарптоонун ошол эле ылдамдыгы ондогон мүнөттөрдө аткарыла турган орточо (орточо) регионалдык жумушка жана глобалдык, бирок өтө жеңил жумушка (өтө жай басуу) мүнөздүү, ал көп сутка катары менен созулат. 50-59 жаштагы аялдар үчүн өтө оор глобалдык жумуш, 5,5 ккал/мүнөттөн ашык энергия сарпталып, ондогон секундага гана созулушу мүмкүн, 20-29 жаштагы эркектер үчүн орточо жана алар бир нече саат бою аткара алышат .

Активдүү булчуң массасынын көлөмү боюнча - жергиликтүү, аймактык, глобалдык; булчуң ишинин мүнөзү боюнча – статикалык жана динамикалык. Бир катар окумуштуулар физикалык көнүгүүлөрдүн классификациясын физикалык активдүүлүктүн бир нече өзгөчөлүктөрүнө негиздешкен. Ошентип, спорттун негизги түрлөрүн топторго бөлүштүрүүнүн негизи, классификация боюнча Д.Н. Дембонун үч критерийинин ар кандай комбинациялары берилди. Аларга төмөнкүлөр кирет: үстөмдүк кылуучу жумуш күчү (максималдуу, субмаксималдуу, чоң, орточо, интенсивдүүлүгү ар кандай), басымдуу циклдик жана ациклдик иш, кээ бир кыймыл сапаттардын басымдуу өнүгүшү [Дембо,1991, 330-б.]. Я.М. Коц көнүгүүлөрдүн жалпы кинематикалык мүнөздөмөлөрүнө ылайык аларды циклдик жана ациклдик деп да бөлөт. Энергиянын анаэробдук же аэробдук компоненттеринин басымдуулугуна ылайык, автор бардык циклдик көнүгүүлөрдүн ичинен анаэробдук жана аэробдук көнүгүүлөрдү айырмалоону сунуш кылган. Ациклдик көнүгүүлөрдүн классификациясы алардын кинематикалык жана динамикалык мүнөздөмөлөрү боюнча түзүлөт, алар төмөндөгүдөй болуп бөлүнөт: жарылуучу, стандарттуу өзгөрмөлүү, стандарттуу эмес өзгөрмөлүү жана кайталануучу интервал. Азыркы учурда окумуштуулар тарабынан сунушталган классификация кыйла ийгиликтүү, мында спорттук көнүгүүлөрдүн бардык түрлөрү поза жана кыймыл болуп бөлүнөт [Коц,1986, 250-б.]. Кыймылдар эки класска бөлүнөт: стандарттуу жана стандарттуу эмес болуп. Стандарттык кыймылдар тобу өз кезегинде эки подгруппага бөлүнөт: сандык баа менен кыймылдар; сапаттык баа менен кыймылдар. Стандарттык өзгөрүлмө көнүгүүлөр -бул спорттук жана көркөм гимнастика жана акробатика (секирүүдөн тышкары), көркөм муз тебүү жана суу лыжасы, синхрондуу сүзүү боюнча атаандаштык көнүгүүлөр. Бул көнүгүүлөр ар кандай татаал иш-аракеттердин (элементтердин) үзгүлтүксүз, катуу белгиленген, стандарттуу чынжырына кошулуу менен мүнөздөлөт, алардын ар бири толук көз карандысыз иш-аракет болуп саналат, ошондуктан өзүнчө үйрөнүп, ар кандай айкалыштардын компоненти катары кириши мүмкүн (комплекстүү көнүгүүлөр).

Стандарттык эмес өзгөрүлмө (кырдаалдык) көнүгүүлөргө бардык спорттук оюндар жана мушташ спорту, ошондой эле тоо лыжасынын бардык түрлөрү кирет. Бул көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда кыймыл - аракеттин мүнөзү жана интенсивдүүлүгү ар кандай болгон мезгилдер кескин жана стандарттуу эмес түрдө алмашып турат-жарылуучу мүнөздөгү кыска мөөнөттүү максималдуу күч-аракеттерден (ылдамдануу, секирүү, сокку) толук эс алууга

чейин салыштырмалуу төмөн интенсивдүү физикалык жүктөмгө чейин (боксчулар менен балбандардын мүнөттүк тыныгуулары, оюнда токтоп калуу, спорттук оюндарда тайм ортосундагы эс алуу мезгили).

Ушуга байланыштуу, стандарттык эмес өзгөрүлмө көнүгүүлөрдө жумуш мезгилдерин, башкача айтканда, өзгөчө интенсивдүү кыймыл-аракет (иш-аракет) мезгилдерин жана аралык мезгилдерди, же салыштырмалуу аз интенсивдүү кыймыл-аракет мезгилдерин айырмалоого болот.

Интервалды кайталоо көнүгүүлөрүнө атаандаштык, ошондой эле толук же жарым-жартылай эс алуу мезгилдери менен бөлүнгөн ар кандай же бирдей элементтердин стандарттык айкалышынан турган комплекстүү машыгуу көнүгүүлөрү кирет. Мында мындай айкалышка кирген элементтер бир тектүү (мүнөзү жана интенсивдүүлүгү боюнча) циклдик же ациклдик көнүгүүлөр болушу мүмкүн. Ошентип, интервалдык-кайталап көнүгүүлөргө толук же жарым-жартылай эс алуу мезгили менен кезектешкен чоң ылдамдыкта аралыктын белгилүү бир сегменттерин кайталап чуркоо (сүзүү) менен машыгуу кирет. Дагы бир мисал - тилкени катары менен бир нече жолу көтөрүү. Конкурстук интервалды кайталоо көнүгүүлөрүнө биатлон жана ориентация кирет.

Эгерде комплекстүү машыгуу көнүгүүлөрүн аткаруу учурунда жумуш мезгилдери толук эс алуунун аралык мезгилдери менен алмашып турса, анда мындай көнүгүүлөр кайталап көнүгүү өзгөрмөлөрү катары белгиленет. Зона боюнча циклдик жана ациклдик кыймылдар деп бөлүүгө болот. Циклдик кыймылдар салыштырмалуу күч зонасына (максималдуу, субмаксималдуу, чоң, орточо) жана кыймылдын түрлөрү боюнча (колдун же буттун жардамы менен аткарылуучу) бөлүнөт. Ациклдик көнүгүүлөр: ылдамдык-күчтүү, реалдуу күч жана максаттуу болуп бөлүнөт. Сапаттык баа берүү менен кыймылдарды бөлүүгө болот, спорттун түрлөрү жана кыймылдын өзгөчөлүктөрү боюнча дагы бөлүнөт.

Максаты. Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн жетишээрлик көп сандагы классификациялары ушул убакка чейин спорттун ар кандай түрлөрүн топторго жалпы бөлүштүрүү жок экенин көрсөтүү.

Методдору. Маалыматтарды иштеп чыгуунун өзгөчөлүктөрүнө жараша дене тарбия көнүгүүлөрүн эки чоң топко бөлүүгө болот. Биринчиси, бардык күч түзүмдөрүн камтыган энергетикалык спорт. Экинчиси – эвристикалык жана башкаруучу болуп бөлүнүүчү маалыматтык спорт. Эвристиктерге төмөнкүлөр кирет: комплекстүү өндүрүштүк (ориентирлөө, шахмат ж. б.). Башкаруучу спортко спорттун техникалык түрлөрү кирет. Мисалы, мотоцикл, автожарыш, пилотаж, ж.б. [Родичкин, 2002, 42-чыг].

Биздин оюбузча, кыймыл системасынын функционалдык абалынын өзгөрүшүнө физикалык көнүгүүлөрдүн төмөнкү классификациялык белгилери олуттуу таасирин тийгизет: активдүү булчуң массасынын көлөмү, аткарылган иштин күчү, энергиянын басымдуу булагы, энергия чыгымынын деңгээли, кыймылдын биомеханикалык түзүлүшү. Андан тышкары эң чоң өзгөрүүлөр, биздин оюбузча, глобалдык көнүгүүлөрдүн жүрүшүндө байкалат, анткени булчуң массасынын 2-3 бөлүгүнөн ашыгы жабыркайт .

Күтүлүүчү натыйжалар жана жыйынтыктар. Физикалык көнүгүүлөр бардык булчуң топторуна, муундарга, байламдарга таасир этет, алар күчтүү болуп, булчуңдардын көлөмү, ийкемдүүлүгү, күчү жана жыйрылышынын ылдамдыгы жогорулайт. Булчуңдардын активдүүлүгүнүн жогорулашы жүрөктү, өпкөлөрдү жана денебиздин башка органдарын жана системаларын кошумча жүк менен иштөөгө мажбурлайт, ошону менен адамдын

функционалдуулугун жана айлана-чөйрөнүн терс таасирине туруктуулугун жогорулатат. Үзгүлтүксүз физикалык көнүгүү биринчи кезекте таяныч-кыймыл аппаратына жана булчуңдарга таасир этет. Физикалык көнүгүүлөрдү аткарууда булчундарда жылуулук пайда болот, ага организм тердөөнүн көбөйүшү менен жооп берет. Физикалык активдүүлүк учурунда кандын агымы күчөйт, кан булчундарга кычкылтек менен азыктарды алып келет, алар тиричиликтик активдүүлүк учурунда бузулуп, энергияны бөлүп чыгарат. Булчуңдарда кыймылдаганда резервдик капиллярлар кошумча ачылат, айлануучу кандын көлөмү кыйла көбөйөт, бул зат алмашуунун жакшырышына алып келет. Адам организминин физикалык активдүүлүккө реакциясында биринчи орунду мээ кыртышынын негизги системалардын функцияларын жөнгө салууга тийгизген таасири ээлейт, жүрөк-дем алуу системасында, газ алмашууда, зат алмашууда жана башкаларда өзгөрүүлөр болот. Таяныч-кыймыл аппаратынын, жүрөк-кан тамыр жана башка системалардын бардык бөлүктөрүнүн функционалдык кайра түзүлүшү, ткандардын метаболизм процесстерин жакшыртуу. Орточо физикалык активдүүлүктүн таасири астында жүрөктүн иштеши, гемоглобиндин мазмуну жана кызыл кан клеткаларынын саны көбөйүп, кандын фагоцитардык функциясы жогорулайт.

Ошентип, максималдуу кубаттуулукта иштегенде дүүлүгүүнүн нерв клеткасынан нервге же булчуңга өтүү ылдамдыгы үчүн физиологиялык резервдер активдешет.

Корутунду. Ар бир физикалык көнүгүү бир эмес, бир нече мүнөздүү өзгөчөлүктөргө ээ экенин эстен чыгарбоо керек. Демек, бир эле көнүгүү ар кандай классификацияда берилиши мүмкүн. Ушуга байланыштуу ар бир учурга ылайыктуу көнүгүүлөрдүн бирдиктүү классификациясын түзүү мүмкүн эмес. Эгерде мүнөздөмөлөр кандайдыр бир деңгээлде илимий толуктоолорго ээ болсо, ар кандай мүнөздөмөлөргө негизделген бир катар классификациялардын болушу маанисиз эмес экендиги каралды. Физикалык көнүгүүлөрдүн эң кеңири таралган классификацияларын аларды колдонуунун негизги максаттуу багыты боюнча көнүгүүлөрдү классификациялоо анализденди. Спорттук практика спорттук ийгиликке жетүү үчүн, спортчунун чеберчилигинде прогрессти камсыз кылуу үчүн машыгуу жүктөмдөрү максимумга жакын болушу керек, бул спортчунун дене мүмкүнчүлүктөрүн олуттуу мобилизациялоону талап кылаарын абдан ынанымдуу көрсөтүп турат. Ошол эле учурда спорттук машыгуунун практикасы чеберчиликтин өсүшү менен бир убакта жүктөмдөрдү көбөйтүү зарылдыгын көрсөттү. Ошентип, булчуң активдүүлүгүнө көнүү даражасы канчалык жогору болсо, андан ары өнүгүүнү камсыз кылуу үчүн таасири ошончолук күчтүү болушу керек. Организмдин абалында көрсөтүлгөн мезгилдердин ар бири ар кандай физиологиялык функциялардын өзгөчө динамикасы менен мүнөздөлөт системалар, органдар жана бүтүндөй организм. Бул мезгилдердин болушу, алардын өзгөчөлүктөрү жана узактыгы биринчи кезекте аткарылган көнүгүүнүн мүнөзү, интенсивдүүлүгү жана узактыгы, аны аткаруу шарттары, ошондой эле спортчунун машыгуу даражасы менен аныкталат. Жумуш мезгилинде иштин эң баштапкы мезгилиндеги функциялардын тез өзгөрүшү - иштеп чыгуу абалы жана андан кийинки салыштырмалуу өзгөрүлбөгөн (тагыраак айтканда, жай өзгөрүүчү) негизги физиологиялык функциялардын абалы, туруктуу абал деп аталат. Көнүгүүнү аткаруу процессинде чарчоо пайда болот, ал иштин төмөндөшү, б.а. көнүгүүнү талап кылынган интенсивдүүлүк деңгээлинде уланта албоо же берилген көнүгүүнү улантуудан толук баш тартуу. Ылдамдык басымдуулук кылган физикалык көнүгүүлөр синапстар аркылуу дүүлүктүрүүнү тездетүүгө, кыймыл бирдиктеринин дүүлүгүүсүн синхрондоштурууга, дүүлүктүрүүнүн жыйрылууга өтүшүнүн ылдамдыгын жогорулатууга,

миофибрилдерди кыскартууга, маалыматты тиешелүү кырдаалда иштетүүгө жардам берет деген жыйынтыкка келебиз.

Адабияттар :

1. Голубев В.Н. Организация двигательной активности человека. СПб.: Б.И., 1997. 41 с.
2. Давиденко Д.Н. Спортивная физиология. СПб.: Б.И., 1999. 82 с.
3. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Л.: Медицина, 1991. 330 с.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. Л.: Медицина, 1986. 250 с.
5. Родичкин П.В., Голубев В.Н. Некоторые аспекты адаптации двигательной системы спортсменов высокого класса к мышечной деятельности различной направленности. // Вестник Балт. пед. академии. СПб., 2002. Вып. 42. Т.

Рецензент: педагогика илимдеринин кандидаты, доцент Бабаев М.Д.