ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

ӨЗБЕКӘЛІ ЖӘНІБЕКОВ АТЫНДАҒЫ ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН  
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

**Усаев Усен Жуманалиевич**

**Жалпы дене дайындығы**

(*Оқу әдістемелік нұсқау*)

Шымкент, 2024

ӘОЖ 794.3

Оқу әдістемелік нұсқау Өзбекәлі Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университетінің академиялық кеңесі мәжілісінде (Хаттама № 5, «19» сәуір 2024) талқыланып, баспаға ұсынылды.

**Пікір бергендер:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темірханов М.Т.** | * п.ғ.к., профессор ҚР еңбегі сіңген жаттықтырушы, Ө.Жәнібеков атындағы ОҚПУ |
| **Шегенбаев Н.Б.** | * философия докторы(PhD), Ө.Жәнібеков атындағы ОҚПУ |
| **Мырзабек Л.Ә.** | * п.ғ.к., доцент, Дене тәрбиесі және спорт факультетінің деканы. Ж.А.Тәшенов атындағы университет |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Усаев Усен Жуманалиевич** |
|  | **Жалпы дене дайындығы:** оқу әдістемелік нұсқауы.- Шымкент: Өзбекәлі Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, 2024.- 64 б. |

Оқу әдістемелік нұсқау жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәні мұғалімдеріне, жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі кафедраларына, жас жаттықтырушыға және енді бастаған спортшыларға, сонымен қатар 6В01402- Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау білім беру бағдарламаларының білім алушылары үшін арналған

© Өзбекәлі Жәнібеков атындағы

Оңтүстік Қазақстан

педагогикалық университеті, 2024

**КІРІСПЕ**

Қазіргі кезеңде әрбір азаматтың бойындағы дене қозғалыстарын, сапалық қасиеттері мен рухани күшін үлестіріп, олардың еңбек және оқу қабілеттерін арттыруға, белсенді өмірін ұзартуға бағытталған дене тәрбиесіне зор көңіл бөлініп отыр. Дене тәрбиесі балабақшадан бастап мектеп, орта және жоғары оқу орындарында және өндірістік ұжымдарда өткізіліп, оның тиісті бағасы берілуде.

Қазіргі педагогикалық ғылым жөнінде дене тәрбиесінің ілімі мен тәжірибесі балалардын денсаулығын сақтауға дене тәрбиесі биология, әдетті қозғалыс белсенділігі мен денсаулықтың арасындағы себеп-салдарға байланысты жастардын кәсіби-қолданбалы дене дайындығының әлеуметті маңыздылығына арналған іргелі зерттеулермен толықты.

Оқу әдістемелік нұсқаудың ерекшеленетін айырмашылығы дене тәрбиесі тәсілі балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын нығайту және қорғау бойынша стратегиялық міндеттерді шешу үшін жүйелі талдауды қолдану болып табылады.

Оқыту мен дамытудың бірлігі ұстанымы заттар мен құбылыстардың пішіні мен мазмұнының өзара байланысы мен өзара бағыныштылығына негізделген. Мысалы, қимыл сапасының деңгейі жоғары болған сайын, спорт жаттығуы тәсілдерін жетілдіруге арналған мүмкіндіктер де көп туындайды ж»не керісінше, спорт жаттығулары тәсілдері жетілдірілген сайын адамның қимыл сапасы да жақсара түседі. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы оқыту мен дамытудың бірлігі ұстанымы оқу пәнінің талаптарына сәйкес қимыл сапаларын дамыту мен дене дайындығын қамтамасыз етуді өзара байланыста оқыту керектігіне міндеттейді.

Сабақ құрылымдығы негізіне жататын заңдылық адам әрекетінің кез-келген түрі мынандай орындалатын үш қызметтен құралатынын қарастырады:

Іс-әрекетке дайындық, іс-әрекеттің өзі және одан шығудың ұйымдастырылған жолы. Бұл заңдылық кез-келген жұмысты орындау барысындағы табыс оның ұйымдастырылуына оған кірудің жолын қамтамассыз етуге, қойылған міндеттерді шешу мен оны аяқтауды ұйымдастыруға байланыстылығында сипатталады. Аталған ұстаным барлық жағдайларда қимыл іс-әрекетінің жоғарыда көрсетілген құрылымдық бірізділігін сақтау қажеттігін анықтайды.

Бұлардың барлығы қимыл мүмкіндіктерін түбегейлі өзгертуге әкеледі, яғни адамға түрлі ықпалдардың әсер етуінің нәтижесі олардың аталған жеке тұлғаның ерекшелігі мен жағдайына сәйкестігіне байланысты болып табылады. Бұл ұстаным дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында оқушылардың тұлғалық ерекшеліктері мен жағдайларына қарай қойылған міндеттерді орындаудың құралдары мен әдістерін таңдау мен лайық жағдайларды реттеу қажеттігін анықтайды.

**1.Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы дене дайындығын қамтамасыз ету**

**1.1 Дене дайындығы**

Дене тәрбиесімен және спортпен жүйелі шұғылдану ағзаның барлық мүшелері мен жүйелеріне жан-жақты әсер етеді. Олар тірек-қимыл аппаратын нығайтып, дамытуға көмектеседі: қуыс сүйектер диафазасының көлденең мөлшері ұлғаяды; олардың қыртыс қабаты қалыңдайды, т.б. Бұл өзгеріс қаңқаны нығайтып, жұмысшы гипертрофиясының сипаты болады.

Бұндай өзгерістер үлкен жүктеме арқалайтын сүйек – буын аппараттары тобында көрінеді. Мысалы, теннисшілерде, лақтырушылар мен семесерлесушілерде қол сүйегі үлкен жүктемеге лайық болса, ал секірушілердің аяғы жүктеме есебінен ұлғаяды. А.И.Кураченовтың айтуынша, лақтырушы-спортшыларда бір жыл ішінде жаттығатын аяқ қыртыс қабаттың 1,5-2 мм, ал үш жыл тәжірибесі болса-2,5-3мм, он жыл жүйелі жаттықғу онда иық сүйгенің диафазасының көлденең өлшемі 8 мм-ге ұлғаяды. Жаттығулар бой ұзындығына, иық ендігіне және денені түгелдей атлетикалық жаққа өзгертеді. Олар буын мен омыртқа қозғалмалылығын арттырып, дәнекердің сырғымалылығын жақсартады.

Жүйелі сабақтар нәтижесінде дененің бұлшықет көлемі 10%-ға дейін артып май көлемі азаяды.

Машықтану сабақтары тыныс алу жүйесіне де жақсы әсер етеді: өкпе сиымдылығы,диафрагманың қозғалмалығы ұлғайып, тыныс алу сирек әрі терең болады. Егер машықтандаған адамдарда тыныс алу жиілігі минутына 16-20 рет болса, ал машықтанған спортшыларда минутына 7-8 рет тыныс алады. Әрине бұндай сирек тыныс алуда спортшының әрбір тынысты ішке тартуындағы тыныс алу тереңдігінің маңызы жоғары: ішке тартқан ауа көлемі 1л-ге жетеді немесе одан да көп болады. Тыныштықтағы тыныс алу қимылдарының жиырылу саны денсаулықты жақсартудың, жақсы дене жағдайының белгілерінің бірі болып табылады.

Жүйелі дене жаттығулары жүрек қан жүйесіне жақсы әсер етеді. Жаттығудың сипаты, оларды қайталау ұзақтығы мен қарқыны, сол сияқты оны тежеу қалпы мен жазтығына қарай ағзадағы түгелдей қан айналымды және оның жеке бөліктерін белсендіруге ықпал етеді, яғни ағзадағы қанды дұрыс тасымалдауға жәрдемдеседі. Дене жаттығулары бұлшықет пен тері капиллярларының кеңеюіне қоюлану құбылысты жоюына, қан құйылуын бөгетсіздігін, айналымдағы қан көлемінің ұлғаюына көмектеседі. Олар ішкі органдарға массаж тәрізді әсер етеді. Қан тамырлары кеңейеді, сол арқылы жұмысшы мүшелер қанмен қамтылады (бұлшықет, жүрек және басқа ішкі мүшелер).

Көп жұмысты орындап, жүрек соған үйренеді, шығарылатын қан көлемі мен жиырылу күші ұлғаяды. Дене тәрбиесі және спортпен айналысатын адамдардағы жүрек көлемінің ұлғаюы ең алдымен оның жұмысшы гипертогиясына, яғни жүрек қабырғасының қалыңдауынан болады.

Барлық мамандықтағы машықталған спортшылар үшін баяу ырғақтық пульс-минутына 42-66 соққы болып табылады. Барынша баяу пульс төзімділікті талап ететін спорт түрлерінде машықтанатын спортшыларда жиі кездеседі. Жүктемеге қарай пульстің жиілеуі дене жаттығуларымен шұғылданбайтын спортшыларға қарағанда дене тәрбиесі және спортпен үнемі шұғылданатын спортшыларда күрт болады.

Қарқынды жаттығулардың соңында тіркелетін физиологиялық өзгерістермен бірге машықтанған адамдарда ол азаймайды, керісінше өседі. Мысалы, ескек есу, шаңғымен жүру, орта қашықтыққа жүгіруден тығыз сабақтар барысында машықтанбаған адамдардағы жүрек жиырылуының жиілігі минутына 150-170 соққы, ал жаттыққандарда минутына 180-200 соққы береді. Сонымен, машықтану сабақтары ағза мүмкіндіктерін арттырып, ұзақ және қарқынды жұмыс кезінде туындайтын талаптарға бейімделе білуді дамытады.

Дене жаттығулары қан құрамын, түрінің сипаты мен санына қарай, сол сияқты химиялық құрамына қарай өзгертеді. Қандағы гемоглобин құрамы мен эритроциттер саны артады. Бұл ұлпаларға көп мөлшерде оттегі келуіне, адамның қуатын арттыратын қышқылдану процесін жақсартуына көмектеседі.

Дене жаттығулары ас қорыту және бөліп шығару жүйесіне, сол сияқты бірнеше ішкі бездердің жұмыстарына жақсы әсер етіп, сол арқылы ағзаның түрлі мүшелері мен жүйелерінің жұмыстарын күрделі қайта құрып, олардың қызметін үйлестіре реттейді. Жүйелі жаттығудың адамға түгелдей ықпал ету сипаты оның дене дамуы мен дене дайындығынан көрінеді.

Дене дамуы (адамның белгілі бір жағдайы) ағзаның вегетативтік қызметінің, қимыл сапасы мен дене пішінінің даму деңгейімен сипатталады.

Дене дайындығы ағзаның вегетативтік қызметі жағдайымен, қимыл сапасының және дене пішінінің даму деңгейімен, сол сияқты адамның меңгерген қимыл дағдыларының көптүрлілігімен сипатталады.

Келтірілген анықтамалардан көргеніміздей «дене дамуы» мен «дене дайындығы» өзара туыс, сонда да өзгешелеу ұғымдар. «Дене дайындығы» ұғымы кең қолданылады. Дене дамуын сипаттайтынан басқа оның көрсеткіштері адам меңгерген қимыл дағдыларының көптүрлілігімен сипатталады.

Дене дайындығын жақсартуға бағытталған жұмыс дене даярлығы деп аталып. Дене даярлығы денсаулықты нығайтуға, қимыл сапасы мен дене пішінін дамытуға, сол сияқты адамның қимыл ұғымын кеңейтуге бағытталған.

Дене даярлығын жалпы (ЖДД) және арнайы (АДД) деп екіге бөледі.

Жалпы дене дайындығы түрлі жұмысты табысты орындаудың алғы-шарты болып табылатын ағзаның қимыл сапасы мен вегетативтік қызметін, тұлға пішінін дамытуға, қимыл дағдыларын меңгеруге бағытталған.

Арнайы дене дайындығы нақты жұмысты табысты орындауды алғы шарты болып табылатын қимыл дағдыларын меңгеру мен ағзаның вегетативтік қызметін, дене пішіні мен қимыл сапасын дамытуға бағытталған.

«Жалпы» және «арнайы» дене даярлығы ұғымдары спортшының жекелеген спорт түрлерінен дене жағдайын сипаттауға да пайдаланылады. Мысалы, жүзгіштің, желаяқтың ЖДД мен АДД бөліп қарастыру. Спортшының жалпы және арнайы дене дайындығы өзара байланыста болады. Жекелеген спорт түрлері бойынша арнайы және жалпы спот түрлеріндегі ЖДД мен АДД-ң бірлігі қандай да бір спорт түрлерінен жақсы нәтижеге жету үшін машықтану сабақтарына оның басқа түрлерін де ендіруді білдіреді.

Жалпы дене дайындығының маңызды шарты жақсы денсаулық болып саналады. Кішігірім сырқат, жарақат, тыныс алу жолдарының қанағаттандырмайтын жағдайы, ауыз қуысының ауруы және т.б. қимыл мүмкіндіктері мен адамның дене жағдайына түгелдей әсер етеді. Негізінен денсаулығы мықты адамдардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған шамалар өмір салтының тиімділігін табиғаттың табиғи күштерін пайдалану және дене жаттығуыларымен жүйелі айналысу болып табылады.

Дене тәрбиесі мен спорттың барлық қимыл құралдарының (адамның денсаулығына әсеріне қарай) төмен қарқынмен және жаттығу қарқынын бірте-бірте ұлғайтып орындалатын айналымдық спорт жаттығуларына тән болуы тиіс. Көп машықтанатын спортшылардың денсаулығын нығайту үшін сабақ мазмұнына спорт мамандығы пәнінің құрылымы, талабы (ағзаға қойылатын) бойынша сай келмейтін ойындарды кезекпен ендіру қажет.

Адамның дене дайындығын қамтамасыз етудің негізгі жолы-бұл оның қимыл сапаларын дамыту болып табылады.

**1.2 Қимыл сапасы**

Қимыл сапасы – бұл адамдардың туылғаннан болмаған қимыл сапасын тудыру міндеті болып табылады.

Мынадай қимыл сапалары бар; күш, шапшаңдық, төзімдіклік, иілгіштік, ептілік, тепе-теңдіктің тұрақтылығы, жұмыс барысында бұлшықетті босаңсыту қабілеті, ырғақтылық, секіргіштік, қимыл жұмсақтығы, дәлдік.

Аталған қимыл сапасының көпшілігі өзінше дербес құбылыс болып табылады. Мысалы, шапшаң күш, жылдамдықты төзімділік, күш төзімділігі, жылдам ептілік, күш ептілік т.б. Осыған қоса қимыл әрекетінің көрсетілген сапаларының пайда болуы тек күш, шапшаңдық және төзімділіктің түрлері емес, керісінше өзінше дербес қимыл сапалары бола алады.

Өз дамуы мен пайда болу барысында қимыл сапалары бір-біріне жақсы ықпал етеді. Бұл құбылыс қимыл сапасын ауыстыру ретінде анықталады. Оның негізгі екі түрі бар. Оның бірі қандайда бір дене жаттығуымен бірге дамыған жаттығуда көрінетін қимыл сапасы басқа да дене жаттығуларын, еңбек және тұрмыс әрекеттерін орындауға ауысады. Мысалы, ауыр атлетикамен шұғылдану нәтижесінде дамыған күш балға лақтыруда жоғары нәтижеге жетуге көмектеседі, онда ол өте қажет; алысқа жүгіруде дамыған төзімділік шаңғымен сырғанауда жоғарғы нәтижеге жетуге көмектеседі. Қимыл сапасын ауыстырудың екінші туындауы екі немесе одан да көп қимыл сапасын бір-біріне оң немесе кері әсер етуінен құралады. Мысалы, шапшаңдықты дамытуда күш ұлғаюы мүмкін немесе керісінше күшті дамыту төзімділікке күш әсер етуі мүмкін (кері ауыстыру).

Қимыл сапасы қимыл дағдылары тәрізді қиылысу ауыспалы да бола алады, яғни күш және басқа қимыл әрекетінен туындайтын қимыл сапалары жаттығуды дамыту жолымен дененің бір бөлігінен екіншісіне ауысады.

Қимыл сапасының ауысуы дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының барлық кезеңдерінде біркелкі бола бермейді. Жаңадан бастағандарда төзімділікті дамыту үшін ағзаны жалпы нығайтуға және оның күш мүмкіндіктерін көтеруге көмектеседі. Алайда, бұдан кейін бұл жаттығулар күшті дамыту ықпалдарына кері әсерін тигізуді мүмкін. Зерттеушілер жаңадан бастаған спортшыларда қимыл сапасын дамыту (нақты спорт түрінің талаптарына қатысты емес) белгілі бір спорт нәтижесіне жетудің жолы болып табылады. Спорттың бір түрінен жақсы нәтижеге жеткен спортшылардың басқа да спорт түрлерінен жақсы нәтиже көрсетуі арнайы машықтану кезінде жеткен дене дайындығы кең ауқымда болғанын көрсетеді. Ол еңбек барысында, тұрмыста кездесетін қимыл міндеттерін шешуде жақсы нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді. Бұған қоса жақсы маманданған спортшылардағы жалпы дене дайындығы мен қол жеткен спорт нәтижелер арасындағы байланыс та шынайы.

«Қимыл сапасының ауыспалылығы» ұғымы көп жағдайда олардың басқарушылық және мамандану түсініктерімен үйлеседі. Басқарушылық қандай да бір дене жаттығуымен айналысу нәтижесінде дамыған қайсыбір қимыл сапасы басқа да дене жаттығулары сабақтарында немесе еңбек пен тұрмыс әрекеттерін орындауда жақсы нәтижеге жетуде көрінеді.

Қимыл сапасының мамандылығы бір дене жаттығуымен шұғылдануда дамыған қимыл сапасы негізінен сол қимылдың өзінде көрінетінімен сипатталады. Мысалы, баскетбол сабағында дамыған ептілік пен шапшаңдық тек баскетболдың ғана қимыл міндеттерін шешуге мүмкіндік береді.

Жекелеген қимыл сапалары мен оларды дамыту әдістемесінің сипаттамасын қарастырамыз.

**Күш**

Күш қимыл сапасы ретінде бұлшықет күшімен бірге қарсыласуға қарсы тұрып және оны бағындыру қасиеті болып табылады.

Бұлшықет күші негізгі екі тәртіп бойынша орындалады: изотоникалық және изометриялық. Изотоникалық деп бұлшықеттер жиырылып қимыл жасайтын күшті атаймыз. Бұндағы пайда болатын күш динамикалық деп аталады. Изометриялық деп бұлшықет жиырылатын, бірақ онда қимыл жасалмайтын құбылысты атаймыз. Сондықтан изометриялық шығынды статистикалық деп атаймыз. Адам қимылында изотониялық та, изометриялық та күш жұмсау болады. Егер динамикалық және статистикалық тығыздалу кезектесіп отырса, онда бұндай күшті аралық немесе изокинетикалық деп атайды.

Динамикалық күш өз кезегінде екі тәртіпте кездеседі: бағындырушы және бағынышты (мысалы, тіректе жатып қолды бүгіп-жазу; бүгу-бағынышты, ал жазу-бағындырушы күш). Жекелеген бұлшықет топтарының бағындырушы және бағынушы жұмыстары мәні жағынан адамның барлық қимылында кездеседі. Бағынышты күшсіз. Қимылдың сәйкес және дәл қимылдары болмайды. Бұлшықеттің бағынышты жұмыс тәртібі қозғалыстағы дене бөлігін немесе бүкіл дененің кинетикалық қуатын өшіру үшін қажет. Шапшаң қимылдарда жиі кездеседі (Мысалы, секіруден кейінгі қону сәті). Бағынышты тәртіпті күшті бағындырушыға қарағанда көп тудыруға болады. Ұзындыққа секірудегі қону сәтінде бөксені жазатын бұлшықеттер тебілу кезіндегі тебілу аяғына қарағанда екі есеге жүктеме алады.

Динамикалық күштің пайда болу шапшаңдығы мен сипатына қарай қысымдық, тебілу және жарылғыш күштер болып бөлінеді. Қысым күштері тебілу мен қарсыласуды баяу бағындырумен сипатталады. Тебілу күші – бұл қимылды жылдамдатпай-ақ кері серпілу мен қарсыласуды шапшаң бағындыру, ал жарылғыш күш тез қимылмен кері тебілу және қарсыласуды тез бағындырумен байланысты болып табылады. Ол дене мен оның бөлігі немесе снаряд пен өзіне сай импульспен қимылын жалғастыру әрекетінде туындайды. Жарылғыш күш туындайтын спорт жаттығуларына айқын мысал ретінде секіру мен лақтыруды айтуға болады. Жарылғыш ретінде анықталады. Күш қаншалықты шапшаң өссе, жарылғыш күшінің әсері де соншалықты өседі.

Динамикалық, статистикалық және аралас күштер жүйке-бұлшықет тығыздығының түрлі деңгейімен орындалады. Адамның мүмкіндігінен асып түскен тығыздық максимальды деп аталады.

Машықтану деңгейі біркелкі адамдардың күші олардың дене салмағына байланысты болады. Осыған байланысты абсолюттік және қатыстық күш туралы түсінік туындайды. Абсолюттік күш – бұл адамның өз дене салмағының қатынассыз туындайтын жоғары күші, ал қатыстық күш – адам өз дене салмағы есебінен туындататын жоғарғы күші болып табылады. Соңғысы сыналушының дене салмағының күшіне абсолюттік күш көрсеткішін бөлу жолымен айқындалады. Машықтануы бірдей, бірақ салмағы әртүрлі адамдарда абсолюттік күш дене салмағы артқан сайын күшейе түседі, ал қатыстық күш төмендейді.

Диск пен граната лақтырушылар ядро лақтырушылар, ауыр атлеттер мен ауыр салмақтағы палуандарда мен абсолюттік күші маңызды болып саналады. Осы спорт түрлерінен маманданатын спортшылар дене салмағын бұлшықет салмағы есебінен арттыруға тырысады. Өз денесін алып жүретін спорт түрлерінде (жүгіру, жүру, гимнастика т.б.), сол сияқты ауыр атлеттика мен күресте (төмен және жоғары салмақ дәрежесіндегі спортшылар) қатыстық күш негізгі маңызға ие болады.

Аталған күш түрлерінен басқа тағы да уақытша және жалпы күш болып бөлінеді. Уақытша күш адамның қарапайым қимылдарды орындағандағы күш мүмкіндіктерімен сипатталады. Атап айтқанда бұл жеке дене бөліктерінің күші. Жалпы күш күрделі қимылды орындағандағы адамның күш мүмкіндіктеріне, яғни аяқ-қол және дене күштерінің қосындысынан көрінеді. Адамның жалпы күші туралы ұғым арқа, қарын бұлшықеттерінің аяқ-қол және үлкен кеуде бұлшықеттерінің көрсеткіштері қосындысын өлшеу санына жекелеп бөлуді береді (бұл жағдайда 5-ке).

Күштің даму деңгейін түрлі құрылымдағы динамометр көмегімен өлшейді. Бір адамның күш дамуының динамикасын бақылау үшін және түрлі адамдардан алынған мәліметтерді салыстыру үшін күшті өлшеу тәуліктің бір мезгілінде, аяқ-қол мен дененің біркелкі тұрғысында, бір динамометрмен өлшенеді. Дененің әр мүшесі үшін буын бұрышы мен туындаған күш арасындағы белгілі бір байланыс бар.

Күш дамуының деңгейін анықтау үшін бақылау жаттығуларын да пайдаланады. Мысалы, сыналушыға шектеулі кері тебілумен штанганы қысу және штангамен жартылай отыру, белгілі қашықтықтан допты қабырғаға тепкеннен кейін ұшып кету қашықтығын өлшеу, арқанға аяқ көмегінсіз өрмелеу, ұзындыққа орнынан секіру, т.б.

Белгілі бір спорт түрлерінен күшті өлшеу үшін бақылау жаттығулары таңдалған жаттығуларға сипаты мен құрылымы жағынан ұқсас болуы тиіс. Бір спорт түрінен жаттығатын спортшылардың күш мүмкіндіктерін салыстыру үшін бақылау жаттығуларын орындағандағы олардың қатыстық күшін анықтау қажет, яғни спортшының дене салмағын белгілі бір қимылда абсолюттік күш көрсеткішін салыстыру қажет.

Жалпы дене дайындығын қамтамасыз етудің ең тиімді жолы – жалпы күшті дамыту болып табылады. Осы мақсатта дене жаттығуларының үш тобы қолданылады: 1) кері тебілу жаттығулары (штангамен, үрілген доппен, гирьмен, т.б.); 2) қарсыласу жаттығуларын (әріптесімен, снарядпен); 3) өз денесін алып жүрумен айналымдық емес жаттығулар (тартылу, өрмелеу, т.б.).

Жалпы күшті дамытуға бағытталған әдістемелік нұсқаулар төменгі ережелерде кездеседі:

1) бір сабақ барысында түрлі топтағы бұлшықет, дене бөлігі жаттығуларын кезектестіру;

2) сабақты майда бұлшықет топтарының жаттығуларынан бастау;

3) қимылды орындау қарқыны – минутына 10-15 рет;

4) жаттығуды жұмыс жасайтын дене бөліктері шаршағанша орындау;

5) жеке жаттығуларды қайталау арасында оқушы келесі жаттығуды, оның пішіні мен тығыздығына қарай табысты орындауы үшін біршама уақыт демалу; демалыс аралығы 1-7 мин. болғаны жөн (қимыл тығыздығына байланысты); майда бұлшықет топтарының демалысы үшін аз уақыт беріледі;

6) күш жаттығуларын бұлшықетті босаңсыту қабілеті мен иілгіштікті дамытатын жаттығулармен үйлестіру;

7) іш пен арқа бұлшықеттерін дамытуға көп назар аудару.

Соңғы айтылған талаптар арқа мен іш бұлшықетінің күші адамның еңбек, тұрмыс әрекеттері мен спорт жаттығуларының түрлі фазалары мен элементтерін орындаудағы мүмкіндіктерін анықтау үшін қажет. Жақсы «бұлшықет қалыбы» ішкі мүшелердің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі, сол арқылы адам денсаулығына дұрыс әсер етеді. Бел бұлшықетінің күші дененің бұндай әлсіз бөлігінің жарақат алуының алдын алуға өте қажет.

Осы көрсетілгендерден басқа жоғары динамикалық күшті дамыту үшін төмендегі ережелерді басшылыққа алу қажет:

1) үлкен кері тебілумен – күш жаттығуларын қолдану (қарсыласумен): оқудың бастапқы кезеңінде 40-80%, ал мамандалған спортшылар үшін 90-95%, бұл шұғылданушының жоғары мүмкіндігіне сәйкес;

2) бұлшықеттің бағынышты жұмыс тәртібі бағындырушы әрекетке шұғыл ауысатын жаттығулар (тереңге екі немесе бір аяқпен келесіге секіріп ауысып, (аз биікке секіру);

3) қимыл жартылай құлашпен, жоғары жылдамдықпен және оны шұғыл тоқтатумен орындалатын қарапайым дене жаттығулары.

Изометриялық күшті дамыту үшін статистикалық жаттығуларды қолданады. Бұнда төмендегі ережелерге сүйену қажет:

1) қимылды аяқ пен дененің түрлі иілу бұрышынан орындау;

2) бір сабақ барысында 5-6 жеке дене жаттығуын ғана қолдану;

3) бұқлшықетті ең жоғарғы мүмкіндіктен 70% шамасында жиыру (жеке сезінуі бойынша);

4) жеке жаттығулар арасында 6-8 сек. демалу;

5) әр жаттығуды 3-5 рет қайталау (әр серияда);

6) қайталау сериясы арасындағы 2-4 мин. демалу;

7) 25-30 мин. сабақты жалғастыру;

8) статистикалық жаттығуларды орындауға дейін және кейін бірнеше динамикалық сипаттағы күш жаттығуларын жасау.

Күш жаттығуларының ағзаға әсер ету себебі мен спортпен арнайы шұғылдану орындарында диаметральды екі қарама-қарсы көзқарас бар.

Оларға тән болып қалған қазіргі ғылымның даму деңгейіне негізделе отырып, күш дамуына кері пікірін білдіреді. Олар күш жаттығулары шапшаңдық пен ептіліктің дамуын тежеп, бұлшықеттің ұзындығын қысқартып, денсаулыққа зиян деп есептеді.

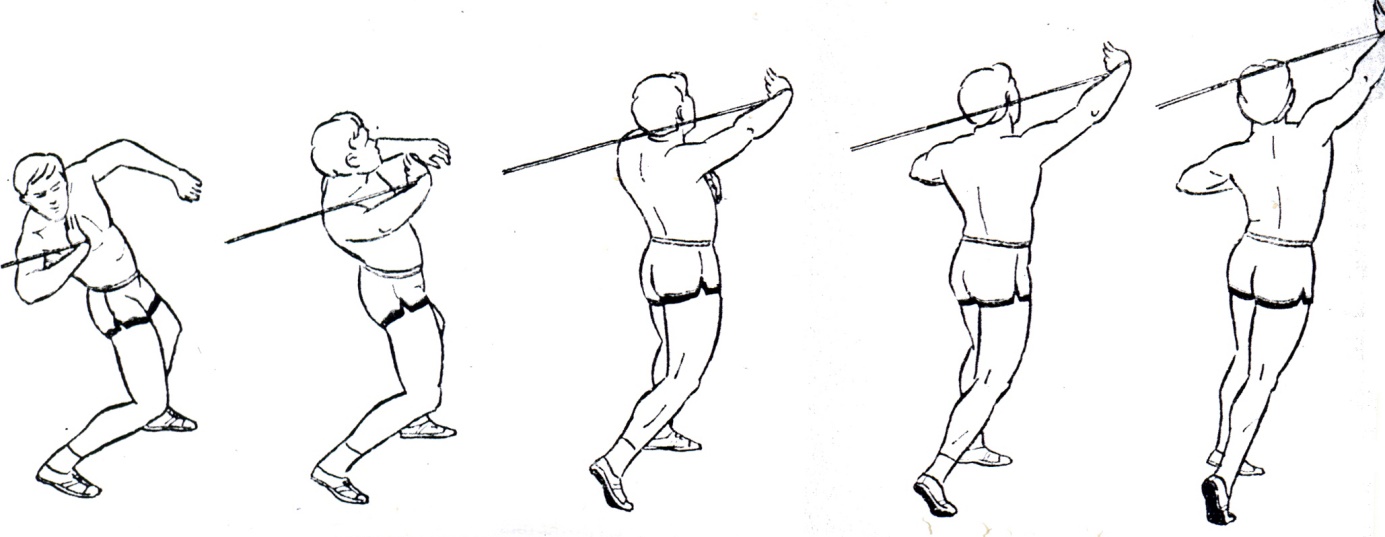
Олар күш жаттығулары сабақтарының денсаулық үшін зиянды салдарын негізінен күшенуді орындауынан, яғни дене бұлшықетінің бір мезгілде тыныс алуды тоқтатуынан келіп шығады деді. Күшену нәтижесінен кеуде ішілік және қабырға ішілік қысым артып кетеді. Бұл қанның жүрекке келуін нашарлатып, дене қабаттарындағы тамырлардағы қанның ұйып қалуына әкеледі. Бұнда жүректің сол асқазанындағы систомикалық қысым төмендеп, оның соңы үш тамырларына қанның баруы азаюына әкеледі. Осының әсерінен туындаған бас миының гипоксемиясы кей жағдайларда қысқа уақытқа есінен тануға әкеледі. Балалық шақтағы күш жаттығуларын ұзақ әрі біржақты қолдану сүйекке механикалық әсер салдары мен бұлшықеттің күшті дамуы сүйек эпифиздерінің ұзындығының ұлғаюына, сол сияқты дене ұзындығы кері әсер етуі мүмкін.

Екінші көзқарас жақтастары басқаша айтады. Аталған күш жаттығулары шұғылданушының денсаулығы мен дене дамуына дұрыс әсер етеді деп есептеді. Күшті қажет етеді деп спорт түрлеріне келсек (ауыр атлетика), онда олар балалар мен жасөспірімдер, әйелдер мен қыздар, денсаулығы нашар және егде тартқан адамдар үшін жарыс пәні болмайды.

Әрине, спорттық сипаттағы күш жаттығулары сабақтарына ерекше қараған қажет, өйткені кенеттен күш тығыздығы жарақат алуға, грыжаға, жүрек-қан жүйесі қызметінің бұзылуына әсер етуі мүмкін. Үлкен кері тебілумен болатын жаттығулар кезінде кері субъективті сезім түрінде белгі берілу болмайды, ал төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығуларда қатты машықтану кезінде алдын ала шаршау сезімі белгі береді, қырағылық сол үшін керек.

Өз денесінің немесе снарядтың қимыл миграциясы мен туындайтын реактивтік күші аз пайдаланылған сайын біркелкі қимыл тиімділігіне жетуге арналған бұлшықет күші жоғары болады. Сонымен (қимыл нәтижелеріне біркелкі талап қойылады), тәсіл жоғары болған сайын, күш аз кетеді. Алайда, көптеген спорт түрлерінде жарыс мақсаты жоғары нәтижеге жету болып табылатынын ұмытпау керек.

Спорт жетістігі соңғы жиырма жылда спортшының машықтану жоспарындағы күш жаттығуының көлемі есебінен артып отыр. Спорт машықтануындағы күш жаттығуының мәні ол мынадай мүмкіндік беруінен құралады: жалпы дене дайындығының қажетті деңгейін қамтамасыз етеді, таңдаған спорт түрінен табысты айқындайтын бұлшықет топтарының күшін дамыту; үйренетін қимылдардың жеке топтарының зейінін тіркеу және сол арқылы спорт жаттығуының құрылымын жақсы таниды, қажетті кинестезиялық сезімталдықты тауып, бекіту. Соңғы екі міндеттердің шешімі бұлшықет күшінің изокинетикалық тәртібімен орындалатын (аралас) жаттығулар барысында жасалады. Бұндай динамикалық күште спорт жаттығулары тәсілінің жеке топтары бейнеленеді, белгіленген уақытта үзіліс жасалады, ал онда изометриялық күштер жүргізіледі (1 сурет).



*1-сурет. Ядро лақтырушылардың изокинетикалық жаттығулары*

**Шапшаңдық**

Шапшаңдық қимыл қабілеті ретінде адамның жылдамдық мүмкіндігін анықтайтын қызмет қасиеттерінің кешені болып табылады. Шапшаңдықты дамыту деңгейі көптеген спорт түрлерінде және көптеген әрекет түрлеріндегі табысты анықтайды.

Шапшаңдық мына түрде пайда болады: 1) көру есту және сипап-сезу қоздырғыштарына қимыл реакциялары; 2) қимыл шапшаңдығы мен оның шапшаң басталуы; 3) қимыл жиілігі; 4) шапшаңдықтың кешенді сипаты. Осы түрлердің барлығының арасында шапшаңдықтың пайда болуында байланыс бар, тек тікелей тәуелділік жоқ.

Шапшаңдықты алмастыру негізінен ұқсас қимылдар құрылымында жүреді. Шапшаңдық басқарушы сапаның бірі болады. Әрине шапшаңдықты дамытудың негізгі шарты нақты қимыл әрекетінің жетілген тәсілін меңгеру болып табылады.

Белгілі бір қозғалыстарға қимылмен жауап беретін қабілет ретіндегі шапшаңдық өзінде күрделі және қарапайым реакцияларды қарастырады.

Қарапайым реакциялар алдын ала белгілі сигналдарға тапсырылған қимылмен жауап беруде көрінеді. Бұған мысал ретінде спортпен шұғылдырудағы қысқа қашықтыққа жүгіретін желаяқтың сөреші белгісі бойынша бастапқы қимылы шапшаңдықты дамыту үшін қарапайым реакциялар белгіленген белгіден соң шартталған қимылды орындау қажет жаттығуларда көрінеді. Бұнда орындалатын қимылға лайық жағдайды бірте-бірте күрделендіру керек. Жағдайды күрделендіру мынадан көрінеді: а) жауап беру жылдамдығын ұлғайту; б) күтпеген белгіге жауап беру талаптарында; в) түрлі дауыс күшіндегі белгіге жауап беру талаптарында; г) орындалатын қимыл күрделілігін ұлғайуы мен олардың дәлдік талаптарын ұлғайту.

Қарапайым жауап берудің шапшаңдығын дамыту үшін сенсорлық әдіс қолданады (С.Г.Гелерштейн). Осы әдіс бойынша машықтану өзінің сезіну уақытын секундомер көрсететін уақытпен салыстыруға құралады. Алдымен уақыт 5, 10, 20 сек. аралығында, сосын 0,2; 0,3; 0,4 сек., т.б. аралығындағы анықталады. Бұл әдіс бойынша жүйелі жаттығулар нәтижесі уақыттың кіші аралығын ажырату қабілетін дамытады (секундтың оныншы және жүзінші үлесі) және соның әсерінен белгіге барынша шапшаң жауап беру қабілетін дамытады. Қарапайым жауап берудің шапшаңдығын арттыру үшін алдын ала қимыл жасайтын дене бұлшықеттер бөлігін жеңіл қыздырып алу дұрыс.

Күрделі жауап беруді қимылдаған нысан мен таңдап жауап беру деп екіге бөледі. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында қозғалмалы нысандарға жауап беру қозғалысты спорт ойындарында жиі кездеседі. Қозғалмалы нысаны жауап берудегі шапшаңдық (снаряд, әріптес, қарсылас) адам нысанды көре алып, оның қозғалу бағыты мен жылдамдығын бағалап, қимыл жоспарын таңдап, ойлаған әрекетін іске асыруға кететін уақытқа байланысты болады. Қозғалмалы нысандарға жауап беру шапшаңдығын дамыту үшін мыналарды есте ұстау қажет: а) заттың қозғалу жылдамдығын бірте-бірте ұлғайту; ә) оның кенеттен пайда болуын арттыру; б) шұғылданушы мен зат арасындағы қашықтықты қысқарту; в) қозғалмалы пән мөлшерін азайту. Бұл сапаны дамыту құралдарының бірі доптың көлемі кәдімгіден аз доппен ойналатын баскетбол, футбол және қол добы болуы мүмкін.

Таңдау реакциясына туындаған жағдайда жауап беретін қимылдар жатады (мысалы, семсерлесуші, боксшы, палуан, баскетболшы, хоккейшінің қарсылас қимылына жауап беру реакциясы).

Таңдау реакциясын екі фазаға бөледі: бұлшықет тонусын қайта таратуды бейнелейтін позатоникалық (қалыптың өзгеруімен) және өзіндік қимыл фазасы.

Талғаммен жауап берудің шапшаңдығын дамыту үшін мыналарды есте ұстау керек: а) орындалатын қимылға сәйкес жағдайларды бірте-бірте күрделендіру; ә) жауап әрекеттерінің сипатын күрделендіру; б) қарсылас әрекетін алдын ала қарсы тұру үшін, яғни қарсыластың немесе әріптестің қимылына ғана емес, сол сияқты оның дайындық және позатоникалық фазаларын алдын ала болжау қабілетін дамыту.

Жауап беру шапшаңдығын дамыту деңгейі түрлі құрылымы бар реакциомерлердің айқын белгісіне жауап берудің қимыл жылдамдығын өлшеу жолымен анықталады.

Шұғылданушылардың зейіні берілетін белгіге емес, орындалатын қимылға аударылуы керек.

Шапшаңдықты тудыратын екінші түр – қимылдың күрт басталуы және қимыл шапшаңдығы – ол шапшаңдық пен күш шегінде тұрады. Егер қимыл жүктемесіз немесе аз жүктемелі аяқтың немесе қолдың жоғары жылдамдығымен орындалса, ол шапшаңдыққа жатады, ал бүкіл денені қозғалтумен байланысты болса, (мысалы, секірудегі тебілу) қосымша салмақпен аяқ тебіліп орындалса (мысалы, лақтыруда) немесе қарсыластың қарсыласуымен орындалса (мысалы, күресте), бұл қимыл сапасы күшке жатады.

Шалт қимылды дамыту деңгейі бір реттік қимылды күрделі әрекетпен орындау жылдамдығы бойынша анықталады (мысалы, секірудегі тебілу, лақтырудағы қолдың қимылы).

Шалт қимыл мен оның тез басталуын дамытудың әдістемелік нұсқаулары мына ережелелерде қолданылады:

1) олардың жылдамдығын пайдаланған тебілуді немесе көрсетілетін көмекші (жеңілдетілген снарядты лақтыру) жартылай отырудан көмекпен тұру, т.б.; б) азайту есебімен арттыруға көмектесетін жағдайларда орындалатын жылдамдық – күш сипатындағы қимылдары бар айналымдық емес дене жаттығуларды қолдану;

2) қысқа қашықтыққа жүгіруде сөрелік жаттығуларды қолдану;

3) сөреден қысқа қашықтыққа (20-30м) жүгіру жаттығуларын пайдалану;

4) бұлшықетті өнімді босаңсыту қабілетін дамыту.

Шапшаңдықты тудыратын үшінші түр, бұл – қимыл жиілігі, ол уақыт бірлігіндегі қимылды қайталау санымен сипатталады.

Қимыл жиілігі бірнеше құлаш шегіндегі жүктемесіз аяқ-қол мен дененің белгіленген уақыттағы қимыл саны бойымен анықталады.

Жиілікті дамытатын әдістемелік нұсқаулар мына ережелерде келтірілген:

1) айналымдық дене жаттығуларын жеңілдетілген жағдайларда орындау (қашықтықта басқарушының ізімен жүгіру);

2) қимыл құлашын қысқарту және ырғақты азайтпай оны бірте-бірте ұлғайту;

3) бұйрықтың, дыбыс немесе жарыс басқарушының көмегімен қарқынды арттыруды реттеу;

4) жаттығуды шаршаудың бірінші белгілеріне дейін қайталау.

Шапшаңдықтың төртінші түрі оның кешенді сипатында көрінеді, ол айналымдық спорт жаттығуларындағы қысқа қашықтықтың уақытындағы аз үзікті бағындыру қабілетінде туындайды. Шапшаңдықты тудырудың бұл түрі үш фазадан тұрады: а) қимылдың басталуы; ә) жылдамдық алу; б) жылдамдықты сақтау.

Айналымдық спорт түрлеріндегі қысқа үзіктерді бағындырудағы шапшаңдықты дамыту үшін әдістемелік нұсқаулар қарапайым жауап беру, қимыл шалттығы мен жиілігінің жылдамдығын дамыту себебі бойынша айтылғандардың барлығын қарастырады. Бұдан бөлек арнайы спорт сабақтарында (спорт машықтануы) мына ережелерге сүйену қажет:

1) шапшаңдықты дамытудың кешенді пайда болу құралы ең алдымен таңдаған айналымдық спорт түрі болып табылады;

2) бағындыратын қашықтықтың ұзындығы жарыстағыға қарағанда 3-5 есеге аз (мысалы, желаяқтың машықтанудағы 100-200 метрі 20-40 м-ге аз);

3) қайталау әдісіндегі қимыл жылдамдығы жоғарғының 80-85%-ын құрауы тиіс;

4) қайталау арасындағы денсаулық үзілісін жасау қажет (3-10 мин.), ол тыныс алу жиілігін қалыпты мөлшерге дейін төмендетіп, соған қоса алдыңғы жаттығудағы ентіккенін сақтайды (тыныс алу жиілігі), сабақ бойында бірте-бірте ұлғаяды.

Кешенді қимыл сапасы ретіндегі шапшаңдықты дамыту үшін арнайы машықтану сабағы (мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіруден машықтану сабақтары) тек 30-35 жастағы дені сау адамдарға ғана қолданылады. Егде және кәрі жастағы адамдарға қысқа қашықтыққа жүгіру және т.б. спорт жаттығуларын қолдану сақтықпен немесе шектеулі болуы қажет. Алдын ала мұқият жасалатын бой жазусыз (әсіресе төмен ауа райында) шапшаңдықты дамытатын жаттығуларды орындау бұлшықет талшықтары мен сіңірдің тартылып қалуы сияқты жарақаттарға әкелуі мүмкін. Шапшаңдықты дамытатын біржақты машықтану сабақтары қатты қысым мен асыра машықтануға, ал шексіз күшенумен олар жүрек қан тамырлар жүйесінің әрекетіне жоғары талаптар қояды. Шапшаңдықты кешенді сапа ретінде анықтауға арналған бақылау жаттығулары ретінде сөреден 30-50 м-ге жүгіру қолданылады.

Шапшаңдықты тудыратын айналымдық спорт түрлерінде белгілі бір ілгерілеушілікке қол жеткізу үшін (көбіне қысқа қашықтыққа жүгіру) ары қарай нәтижені жақсарту кейде баяулайды. Бұл құбылыс «жылдамдықты бағындыру» тәрізді анықталады. Оның пайда болу себебі – қимыл құрылымы мен осыдан туындаған қимыл сапасының арасындағы қатыстық шартты рефлекторлы байланыстың түзілуі болып табылады.

«Жылдамдықты бағындырудың» пайда болуын болдырмау үшін жалпы дене дайындығынан жоғары деңгейге жеткеннен кейін арнайы спорт мамандығын бастау керек.

Осы мақсатта шапшаңдық тербелісті жағдайда пайда болатын дене жаттығулары (спорт түрлері) қолданылады (қозғалмалы және спорт ойныдары, лақтыру, секіру және басқа күрделі дәлдіктегі динамикалық жаттығулар). Бұдан бөлек, сабаққа сәйкес қолданылатын талаптар мен жағдайлар жүйелі ауысып тұрады.

Түзілген «жылдамдықты бағындыруды бұзу үшін темпті ұлғайту мен қарқындылықты жеңілдететін жағдайда орындалатын жаттығулар пайдаланылады» (мысалы, қиғаш жолмен жүгіру). Бұл жаттығуларда жеңілдету қимылды кәдімгі жағдайларда орындауға жаңа қимыл сезімдерін беруге мүмкіндік беретін шамада болуы тиіс. «Жылдамдық белдеуін» жою үшін таңдаған спорт түрінен сабақтарында үзіліс жасап, бұл уақытты жылдамдық-күш сапасын дамытуға көмектесетін басқа да дене жаттығуы сабақтарына пайдалану қажет.

**Төзімділік**

Кез–келген жұмыс ақыл – ой, дене сенсорлық және көңіл – күйдің шаршауына әкеледі. Шаршаудың осы түрлеріне қарай төзімділіктің төрт түрі бар: а) ақыл–ой; б) сенсорлық (анализаторлардың төзімділігі); в) көңіл –күй және г) дене (немесе қимыл сапасы ретіндегі төзімділік). Төзімділіктің барлық түрлері өзара байланысты.

Төзімділік қимыл сапасы ретінде адамның ұзақ әрі тиімді қимыл әрекеттеріне қабілеттілігі болып табылады. Төзімділік мөлшері адамның тапсырылған әрекет түрін ұстап тұруға қабілетті уақыт мерзімі болып табылады. Жалпы және арнайы төзімділік болып бөлінеді.

Жалпы төзімділік – бұл барлық бұлшықет аппаратының қызметін талап ететін ұзақ әрі тиімді қимыл әрекетін барынша қарқындылықпен орындау қабілеті. Ол үлкен ауыспалылыққа ие. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында дамыған ол дене және ақыл-ой жұмыс қабілетін көтеруге жақсы ықпал етеді.

Жалпы төзімділікті дамытуға қолданылатын дене жаттығуларын үш топқа бөлеміз: 1) жүгіру, шаңғы тебу, конькимен сырғанау, т.б. түріндегі айналымдық спорт жаттығулары; 2) қозғалыс және спорт ойындары; 3) секіртпе жіппен жаттығу. Бұл дене жаттығулары былай жасалады: ағзаның жұмысты аэробты және анаэробтық қамтамасыз етуіне қабілеттілігін арттырады, ол үшін ең алдымен орындалатын қимыл жылдамдығы, бағындыратын қашықтықтың ұзындығы, тапсырманы қайталау арасындағы үзілістегі демалыс ауысып отырады.

Қимыл жылдамдығы бойынша субъектік, шектік және шектен аса болып бөлінеді. Субъектік жылдамдық деп жаттығу барысында оттегі қажеттілігі тыныс алу кезінде жұтылатын ауа есебінен жабылатын жылдамдықты айтамыз. Бұнда ағза шынайы тұрақты жағдайға жетеді. Шектік жылдамдықта оттегі қоры аэробтық мүмкіндіктер деңгейінде болады, ал жұмысты жалғау қабілеті адамның тыныс алу мүмкіндіктеріне тәуелді болады. Шектен асқан жылдамдықта оттегілік қор адамның аэробтық мүмкіндігінен асып кетеді, ал жұмыс қуаттың анаэробтық тасымалдау есебінен оттегі кемшілігі жағдайында жүргізіледі.

Жалпы және арнайы төзімділікті дамыту үшін келесі ережелерге сүйену керек: 1) жаттығуды шаршағанша және шаршау барысында орындау қажет; 2) тыныс алуды қимылмен қатаң дәлдікте жасау қажет; 3) пульс көрсеткіштеріне сүйене отырып, ағзаға түсетін жүктемені реттеу; 4) дене салмағын барынша азайту.

Жалпы төзімділікті үздіксіз немесе аралық әдіс көмегімен дамытуға болады.

Үздіксіз жүгіруді пайдаланып, жалпы төзімділікті дамытуға арналған нұсқаулар мыналар:

1) жүгіру ұзақтығы 3-5 минут болады, ал қашықтық - 800 м. болуы тиіс;

2) жүгіру жылдамдығы субъектік болады: жаңадан келгендер үшін 6-7 минутта 1000 м., ал маманданған спортшылар үшін 4-5 минутта 1000 м.

3) жүгіруден кейін пульс жиілігі бір минутта кейін қалыпты мөлшерге жақын болуы керек;

Төзімділікті дамытудың үздіксіз әдісі барлық адамдар үшін бірдей. Ол денсаулықты нығайтуға жақсы ықпал етеді.

Үзбелі жүгіруді пайдаланып жалпы төзімділікті дамыту үшін нұсқаулар мыналар:

1) үзіктер ұзындығы 150-600 м., ал жүгіру жылдамдығы – шектік (жоғарыдан 75-6-85%) болуы тиіс.

2) жүгіру кезіндегі пульс жиілігі минуттына 170-180 соққы болуы тиіс;

3) жаттығуды қайталау топтамалары түрінде жүргізу (3-5 қайталау топтамасы); демалыс арасындағы үзіктер 45-90 секундтан 3-4 минутқа дейін;

4) тапсырманы бір минут үзілістен соң жүректің жиырылу жылдамдығы минутына 120-140 соққыға жеткенше қайталау керек.

Бұның барлығы үздіксіз және үзбелі жаттығудың көмегімен жалпы төзімділікті дамыту әдістемесінің негізгі айырмашылығы мынадан көрінетінін айтады, яғни біріншіден, үлкен қашықтықты аз жылдамдықпен бір рет бағындыру қажет, екіншіден – қашықтықтың жеке бөліктерін жоғары жылдамдықпен қайталау және қайталаулар арасында аз уақыт демалу қажет.

Жалпы төзімділікті дамыту деңгейін анықтау үшін бақылау жаттығуы белгілі бір нәтижеге жету жағдайымен орта және алыс қашықта жүгіру болуы мүмкін.

Арнайы төзімділік жылдамдық, күш, дәлдікті туындататын, ал қимылдар күрт өзгермелі жағдайда орындалатын ұзақ әрі тиімді қимыл әрекеті қабілетімен сипатталады.

Арнайы төзімділік түрлері таңдаулы алмастыруға ие. Оны дамыту құралдары мен әдістемесі әр түрлі.

Жылдамдық төзімділігін дамыту құралы таңдаған айналымдық спорт түрі, ал негізгі әдісі – үзбелі әдіс болып табылады. Бұл жағдайда мынадай негізгі шарттар қойылады: 1) жаттығатын қашықтықтың жеке бөліктерін бағындырады; 2) қимыл жылдамдығы машықтанушының жоғарғы мүмкіндігінен 95%- шектікке жақын; 3) жаңадан бастаушы үшін - 2-3, ал маманданған спортшы үшін-4-6 қайталау топтамасының саны.

Жылдамдық төзімділігін дамыту бұлшықет әрекетін анаэробтық жағдайда ағзаны лактатты және лактатты қамтамасыз ету қабілетіне тәуелді. Бұлшықет әрекетін алактатты қамтамассыз ету оттегі жетіспеушілігін болдырмаудың шапшаң фазасымен, ал лактаттық қамтамассыз ету - гликолитикалық механизм есебінен баяу фазасымен сипатталады. Сондықтан жылдамдық төзімділігін дамытуға арналған жаттығудың үзбелі әдісі екі нұсқада қолданады. Егер сабақ міндеті алактатты төзімділікті дамыту болса, онда машықтану бөліктерінің ұзындығы өте қысқа болуы тиіс (жүгіруде 20-70 м., жүзуде 100-150 м.), тапсырманы орындағаннан кейін пульс минутына 150-180 соққы шамасында болады, ал тапсырманы орындау арасындағы үзіліс 1-3 минут шамасында болуы тиіс (тапсырма арасындағы демалыс ұзақтығының критериі – пульс жиілігін ең жоғарғы көлемінен 60%-ға жеткізу, яғни минутына 100-120соққы). Егер сабақ міндеті лактатты төзімділікті дамыту болса, онда бөліктер ұзындығы жүгіруде 200-600м, жүгіруде 250-50м, шаңғымен жүгіруде 500-1000м болу тиіс, бір топтама ішіндегі демалысқа арналған үзіліс бірте – бірте қысқарады, ал пульс жиілігі әрбір тапсырманы қайталаудан кейін көбею керек. Егер бұлай болмаса жүктемені үзіктер ұзындығын арттыру немесе қимыл жылдамдығын арттыру және демалыс үзілісін қысқарту арқылы көтеру қажет.

Демек, жылдамдық төзімділігінің алактатты, лактатты фазаларын дамыту әдістемесі былай ерекшеленеді: біріншіден, өте қысқа үзіктер бағындырылады және тапсырманы қайталау арасындағы демалыс үзілістері ұзақ емес, екіншіден, машықтану үздіктері ұзын, ал демалыс үзілістері ұзақтау, бірақ тапсырма бірте – бірте қысқарып отырады.

Айналымдық спорт түрлері өкілдеріндегі жылдамдық төзімділігін дамыту деңгейі туралы аталған спорт түрінен қашықтық үзіктерін бағындыру уақытының тұрақтылығымен таразылайды. Төменде қысқа қашықтыққа және ұзақ қашықтыққа жүгіретін желаяқтардың, орта және ұзақ қашықтыққа жүгіретін желаяқтардың жылдамдық төзімділігіне мысалдар келтірілген ( кестені қараңыз)

|  |  |
| --- | --- |
| **Қашықтық түрлері** | **Бақылау сынақтары** |
| Қысқа қашықтыққа жүгіру және кедергімен жүгіру  800м-ге жүгіру  1000м-ге жүгіру  5 және 10 км-ге жүгіру | 2х150 жоғары жылдамдықпен қайталап жүгіру  3х400м-ге қайталап жүгіру  5х400м-ге қайталап жүгіру  10х400м-ге қайталап жүгіру, демалысқа арналған үзіктер 10мин. |

Күш төзімділігі ұзақ уақыт жоғары бұлшықет күшінің деңгейін тудыруды қажет ететін жұмыс түрлерінде пайда болады. Күш төзімділігінің жалпы және уақытша жылдамдығы бүкіл дене қатысатын күш сипатының қимыл әрекетінде көрінеді ( мысалы, салмақ көтеру). Уақытша күш төзімділігі дененің қандай да бір бөлігі қатысатын қимыл әрекетінде көрінеді.( мысалы, белтемірге тартылу)

Жалпы және уақытша күш төзімділігін динамикалық және статистикалық төзімділік деп бөледі. Динамикалық күш төзімділігі - бұл көбіне күш пайда болатын динамикалық сипаттағы ұзақ және тиімді жұмысқа қабілеті болып табылады. Статистикалық күш төзімділігі - бұл статистикалық сиапттағы ұзақ және тиімді жұмысқа қабілеттілік болып табылады.

Динамикалық күш төзімділігін дамыту үшін төмендегі әдістемелер нұсқауларға назар аудару қажет: 1) жоғары мүмкіндіктен 40-50% шамасында тартылу немесе кері тебілуді пайдалану; 2) қайталау ырғағы – үздіксіз; орташа; 3) әр топтағы тапсырманы қайталау қатты шаршағанға дейін жалғасады ( шектік мүмкіндіктің 90%-ы немесе «қарсылыққа» дейін); 4) бір топ ішіндегі қайталаулар арасындағы демалыс ұзақтығы - шаршаудың қатты белгілерін жойғанға дейін; топ арасында – түгел демалғанға дейін үзіліс; 5) сабақ барысында 7-9 топта тек бір тапсырманы қайталау

Динамикалық күш төзімділігін дамыту деңгейі туралы негізінен күш пайда болуымен жасалатын қимылдарды қайталау саны бойынша талқылайды ( оның құрылымын өзгеріссіз сақтау спорты бойынша).

Статистикалық күш төзімділігін дамыту үшін изометриялық жаттығулар қолданылады, онда дене бөлігінің сәйкес бұлшықеттер тобы шаршағанша жасалады. Статитикалық күш төзімділігін дамыту деңгейін анықтауға арналған бақылау жаттығулары қалыпты ұстап тұру уақыты болып табылады .Оны сақтау үшін едәуір күш жұмсау қажет (гимнастикалық қабырғаға тартылып «бұрыш» қалпын ұстап тұру )

Күш пен күш төзімділігі арасында оның барлық туындауында дұрыс байланыс орналған. Ол күш төзімділігі күшті адамдарда көп екенін көрсетеді. Шапшаңдық пен жылдамдық төзімділік арасында бұндай байланыс жоқ.

Балалар мен егде жастағы адамдар мен ересектердің сабақтарында жылдамдық пен күш төзімділігін дамыту үшін пайдаланылатын жаттығуларды абайлап қолдану қажет, өйткені оларға үлкен күш жұмсалады.

Дәлдік төзімділігі - бұл дәлдігі бойынша күрделі қимыл әрекеттерін ұзақ әрі тиімді орындау қабілеті. Ол құрылымын күрделі қимыл әрекеттерінде шаршағанға дейін жүйелі жаттығу көмегімен дамиды. (қимыл құрылымын міндетті түрде сақтау қойылған). Тапсырманы жеке топтармен, күнделікті, күніне бірнеше реттен орындайды.

Айналымдық емес спорт түрлерінде көрінетін төзімділікті дамыту үшін дәлдік төзімділігін дамытуға арналған әдістемелік кеңестерге сүйену қажет. Бұнда басқару мәні бүгіндегі таңдаған спорт түрі және оның жекелеген жүйелері болып табылады.

**Иілгіштік**

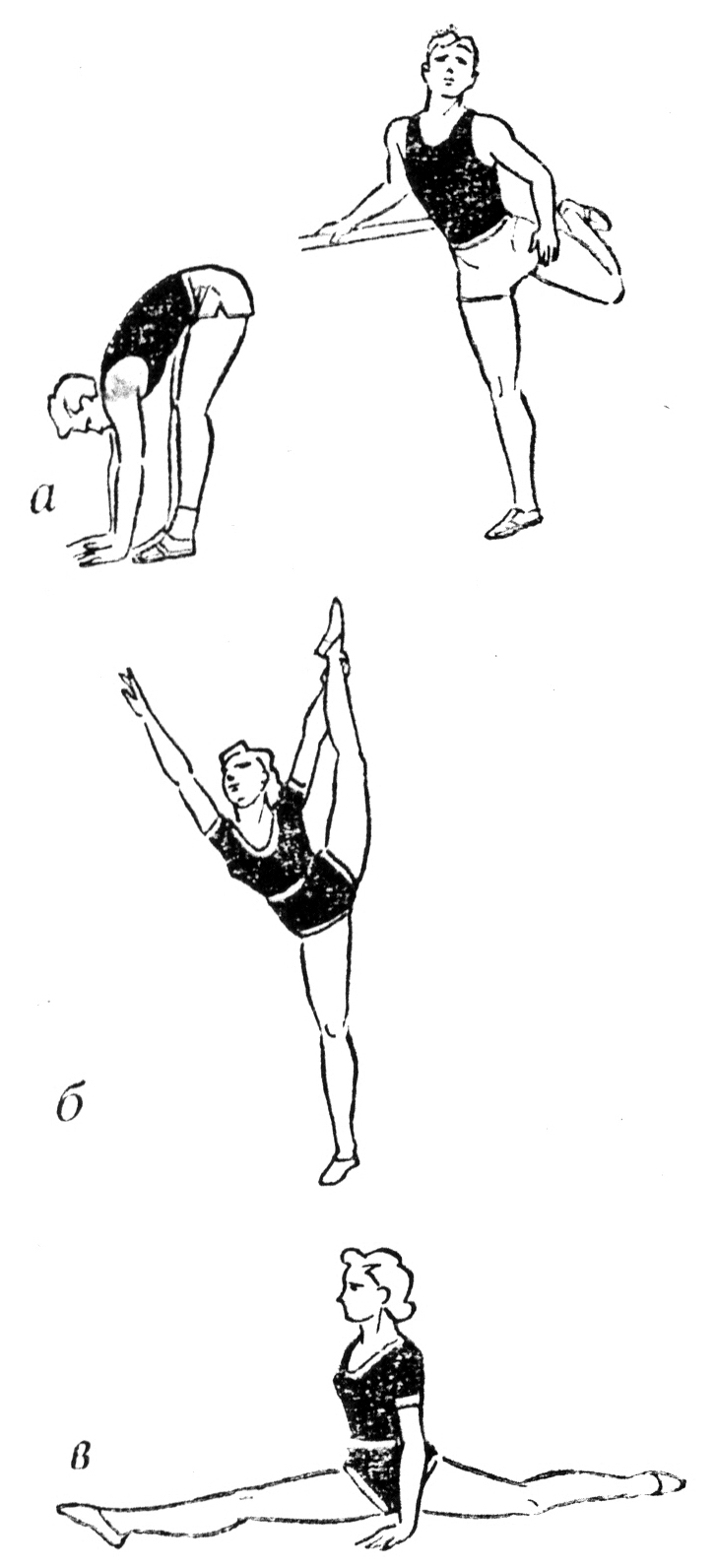
Қимыл сапасы түріндегі иілгіштік – бұл дененің белгілі бір байланысқан жерлерінде көлемді құлашпен қимыл жасауға қабілеттілігі. Иілгіштікті белсенді және баяу түрлерге бөледі. Белсенді *иілгіштік* - аталған буындар арқылы өтетін бұлшықет топтарының жиырылуы есебінен дененің белгілі бір буынында қимылды барынша әсем орындау қабілеттілігіне жету болып табылады. *Баяу иілгіштік*- белгілі бір дене буындарында өзінің қосымша күші немесе әріптесінің күшін салу арқылы қимылды әсем орындауға жету қабілеті. Иілгіштікті дамытудағы ілгерілеушілік тез байқалады, ал жаттығуды орындауды тоқтатқаннан кейін тез жоғалады, жаттығуды тоқтатқаннан соң иілудің жеткен деңгейі 1-3 минуттай сақталып тұрады, содан кейін бірте – бірте төмендейді.

Иілгіштік көптеген ықпалдарға тәуелді: жас және жыныс ерекшеліктеріне, тірек-қимыл аппаратының құрылымының жұмыстық ерекшеліктеріне, буын пішініне, бұлшықет жазылуына, қоршаған орта температурасына, тәуілік мерзіміне, алдын – ала жасалған қимылға иілгіштік дене сегменттерінің ұзындығы мен тұлға ұзындығына байланысты болады.

Алайда, кейбір жаттығуда шектен тыс иілгіштік жоғары нәтижеге кедергі болуы мүмкін (мысалы, ядро лақтырушылардағы, саусақтың қатты иілгіштігі).

Иілгіштік күшпен кері байланыста болады. Күш жаттығуларымен біржақты шұғылдану буындар қозғалмалылығын шектеуі мүмкін. Бұл кері ықпалды болдырмау үшін иілгіштік пен күшті дамытуға арналған жаттығуларды бірмезгілде тиімді үйлестіру керек.

Иілгіштікті дамытуға қолданылатын дене жаттығуларын үш топқа бөлеміз: а) сермеп, тербеліп, серіппелі, бұлшықетті босаңсытып, аталған буынға лайық жоғарғы құлашпен орындалатын қарапайым жаттығулар,б)өз күші мен әріптесінің көлемі есебінен қимыл құлашын мәжбүрлеп ұлғайту; в) мүмкіндігінше барынша созылып, статистикалық қалыпты сақтау. Спорт машықтануында таңдаған спорт түрінен құралған дене жаттығулары қолданылады (2-сурет).



*2-сурет. Иілгіштікті дамыту жаттығулары*

*а-құлашпен, тербеліп, серпімді орындалатын қимылдар;*

*ә-өзіндік күш есебінен қимыл құлашын мәжбүрлеп ұлғайту*

*б-мүмкіндігінше үлкен жазылуда статикалық тұрысты сақтау*

Иілгіштікті дамыту үшін мына әдістемелік нұсқауларға сүйену қажет:

1) күнделікті жаттығу ( күніне 2-3 рет ); иілгіштікті дамытудан жеткен деңгейін ұстап тұру үшін аптасына 3-4 рет жаттығу жеткілікті;

2) жаттығуды мұқият бой жазудан кейін орындау;

3)әрбір дене жаттығуын қайталау саны 8-10 рет, статистикалық жағдайды ұстап тұру ұзақтығы -5-6сек;

4) жаттығуды жазылған бұлшықет пен қоспаларда ауру сезімі байқалғанға дейін орындау;

5) қалаған қимыл құлашын анықтайтын бағдарды пайдалану;

6) иілгіштікке арналған жатттығуларды күш пен бұлшықетті өнімді жазуға қабілеттілікті дамытуға арналған жаттығулармен үйлестіру.

Иілгіштікті дамытуға арналған жаттығулар барлық жастағы адамдарға арналған . Олар өте қарапайым және күш, төзімділік және шапшаңдықты дамытуға қарағанда ағзаның вегетативті қызметіне аз талап қояды.

Иілгіштікті градуспен немесе жеке апатамиялық қоспалардағы бұрыш көлемі мен қимыл құлашын анықтау жолымен арнайы құрылғылы аспаптар арқылы ұзындықты өлшеумен өлшенеді.

**Ептілік**

Ептілік қимыл сапасы ретінде – бұл кенеттен туындаған жағдайда тиімді әрі үнемді қимыл орындау қабілеттілігі болып табылады. Адамның дене және психикалық ептілігі бірлікте, бір-бірін толықтырып бейнеленеді. Ептілікті дамыту деңгейі қимыл дәлдігімен, үнемділігі мен тиімділігі бойынша анықталады.

Ептілікті дамыту үшін қолданылатын дене жаттығулары үш топқа бөлінеді: а) стереотиптік қимылдары жоқ және кенеттен орындалатын элементтері бар жаттығулар (мысалы, қозғалмалы және спорт ойындары, бокс, семсерлесу); б)дәлдік пен қимыл дәлдігіне жоғары талаптар қоятын жаттығулар (мысалы, доппен алдау, нысанаға лақтыру, суға секіру, акробатикалық жаттығулар, көптеген гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар, т.б.); в) белгі бойынша қимыл бағытын күрт өзгертетін арнайы тапсырмалар.

Ептілікті дамытуда мынадай әдістемелік нұсқауларға сүйену керек:

1) сабақты түрлендіру, оған жаңа дене жаттығуларын, олардың түрлі үйлесулерін жүйелі ендіру;

2) сабақтарға лайық шарттар мен жағдайларды алмастыру;

3) қимыл дәлдігінің нашарлауының бірінші белгісі бойынша ағзаның жүктемесін реттеу ;

4) пульсті қалпына келтіру көрсеткіштері бойынша жеке тапсырмаларды қайталау арасындағы демалыстың жеткіліктілігін анықтау.

**Тепе – теңдік тұрақтылығы**

Қимыл сапасы ретіндегі тепе – теңдік тұрақтылығы – бұл дене қалпын статика және динамикада теңдестіре сақтау қабілеттілігі болып табылады. Осыған сәйкес статикалық және динамикалық тұрақтылық болып екіге бөлінеді. Статикалық және динамикалық тепе–теңдік тірек және тірексіз жағдайда да көрінуі мүмкін. Статикалық және динамикалық тепе – теңдік бір-біріне аз тәуелді болады.

Тепе–теңдікті сақтауда вестибулярлы көру, кинестезиялық және тактильдік анализаторлар өзара байланыста болады.

Көзді жұму адамның тепе–теңдігін сақтау қабілетіне күрт кері ісер етеді. Тепе–теңдік тұрақтылығын сақтауда ең алдымен кинестезиялық анализатор айқындаушы роль атқарады.

Тірек жағдайындағы тепе–теңдік тұрақтылығына әсер ететін ықпалдарға мыналар жатады: тірек алаңына қатысы бойынша жалпы ауырлық орталығының қалпы; тірек қызметін атқаратын снаряд биіктігі, оның тұрақтылығы; дәлдік бойынша орындалатын қимыл күрделілігі;дене қимылының жылдамдығы, оның тепе–теңдігі; құрылымы мен әрекет жағдайы бойынша орындалатын қимылдарға дағдылану.

Тепе – теңдіктің тұрақтылығын дамыту үшін мынадай дене жаттығулары қолданылады:

1) бір аяқта түрлі қалыпта және қол қимылында аяқ пен дене еркін, тепе – теңдігін сақтау;

2) аяқтың түрлі қалпы мен қимылымен қолда және баста тұру;

3) басты жанына кілт бұрумен жүру және жүгіру;

4) снарядсыз және спорт снарядымен (белтемірде, гимнастикалық дөңгелекте, т.б.) және арнайы аспаптар көмегімен орындалатын тік және көлденең ось айналысында денені айналдыру;

5) шектеулі және жоғары тіректе қозғалу (гимнастикалық бөрене, көлденең арқан және т.б.).

6) қозғалмалы снарядта қозғалу (әткеншек, гимнастикалық қадамдар, шеңбер, т.б.).

7) тірексіз қалыпта жаттығу (шаңғымен секіру, суға секіру, жеңіл атлетикалық секіру, батутте жаттығу, акробатикалық секіру, т.б.);

8) қимыл бағытын күрт өзгертетін ойындар (баскетбол, футбол, хоккей, т.б.) және жүгіру уақытын күрт тоқтатумен, секіруден кейін дене қалпын тіркеу;

9) қараңғыда немесе көзді жауып қозғалу.

Таңдаған спорт түрінен табысқа жетуге қажетті тепе – теңдікті ұстап тұру, ең алдымен ауыспалы жағдайда тәсілін орындауды жетілдіруді игеруге бағытталған жаттығулар нәтижесінде дамиды.

Тепе-теңдікті ұстап тұруды дамытуға бағытталған әдістемелік кеңестер төмендегі ережелерде келтірілген:

1) тірек жазықтығына қатысы бойынша қатаң түрде көлденең орналасқан қандай да бір затқа көз тігу;

2) тепе-теңдік тұрақтылығын тірек бетіне жақын буынның қимылы есебінен сақтау (тұрып, тізе-табан буынында және қолмен тұрып шынтақпен);

3) оны аталған қалыпта немесе аталған қимылды орындауда қалпына келтіру қабілетін дамыту үшін тепе – теңдік тұрақтылығын жоғалтуға көмектесетін жағдай тудыру;

4) жаттығуды шаршаудың алғашқы белгілерінде-ақ тоқтату.

Тепе – теңдік тұрақтылығын дамытуға арналған жаттығулар орталық жүйке жүйесінің әрекетіне жоғары талаптар қойылады. Бұл жаттығулардың көпшілігі омыртқаға жақсы ықпал етеді. Дәлдігі бойынша қарапайым жаттығулар тепе- теңдікті дамыту үшін жүрек жиырылуын баяулатуға жәрдем береді.

Статикада тепе –теңдік тұрақтылығын анықтау үшін түрлі құрылымдағы атаксиометрлер, сол сияқты бақылау жаттығулары қолданылады. Мысалы, сол аяқпен тұру (оң), келесі аяқты тобық тірек аяғына тізе деңгейінде тиіп, ал барлық табан балтырға жабысып тұратындай бүгу керек. Қол белде. Басты тік ұстайды. Уақыт мөлшері, көзді жұм деген бұйрық берілген сәтте қосылып, тепе – теңдікті жоғалтатын сәтте өлшейтін секундомер бойынша жүргізіледі. Ондай қадамды бірнеше рет жасау керек (3 немесе 5). Көрсеткіш ретінде орташа нәтиже беріледі.

Динамикадағы тепе – теңдік тұрақтылығын анықтауға арналған бақылау жаттығулары көзді байлап тік сызықпен (еденде) 15 метр жүру болып табылады. Қимыл барысында сызықтан ауытқу тіркеледі (солға және оңға).

**1.3 Бұлшықетті өнімді босаңсыту қабілеттілігі**

Бұлшықетті өнімді босаңсыту – бұл адамның бұлшықетін тыныштықта және қимылды орындау уақытында босаңсыған жағдайда сақтау қабілеттілігі. Орындалатын қимылдың құрылымына байланысты бұлшықет жұмысының тәртібі өзгереді. Бір бұлшықет тобы дене бөліктерін бір-біріне қарай және денені түгелдей тірекке қатысы бойынша тіркеледі, ал келесілері жиырылып, қимыл жасайды, үшіншілер бұл сәтте босаңсыған. Күрделі дене жаттығуларын орындауда тығыздықтың калейдоскопиялық ауысымы және бұлшықет босаңсуы жүреді. Айналымдық спорт түрлерінде бұндай тығыздық пен босаңсудың кезектесуі негізінен бір ғана бұлшықет топтарында сипатталады. Жарылғыш күштері көрінетін қимылдарды орындауда бұлшықеттердің босаңсуы мен тығыздығын дұрыс дәлдік сіңірдің созылуы мен үзілуі және бұлшықет талшықтарының созылуының себебі болуы мүмкін.

Бұлшықеттердің өнімді босаңсуға қабілеттілігін дамыту ұзақ және өнімді жұмыс талабымен, жаттығу арасындағы үзілістегі тез әрі толыққанды демалыс пен спорт жаттығуларын орындауды жетілдіру шарты болып табылады. Бұлшықет қимылының жиырылып қалу себептері биомеханикалық, физиологиялық және психо-педагогикалық болуы мүмкін. Бұлшықет жиырылуының биомеханикалық себептері реактивтік күштердің пайда болуы болып табылады. Олардың қимылға әсер ету механизмін Н.А. Бернштейн көрсетті. Бұрын көрсетілгендей, қимыл дағдысының түзілуінің бірінші сатысында тұратын реактивтік күштерден қашуға тырысып, оқушылар еркіндіктің барлық деңгейін тіркейді (яғни қимылдың аталған сәтіндегі орындалуын қамтамасыз ететін күштерден басқа күштер). Дағдыны дамыту шамасы бойынша бірте-бірте еркіндік деңгейі бірінен кейін бірі босайды және ағза реактивті күштермен күресуге үйренеді. Үшінші сатыда, қимылды орындауды жетілдіріп, оқушылар қойылған қимыл міндеттерін шешу үшін пайда болған реактивтік күштерді пайдалануға үйренеді.

Бұлшықет жиырылуының физиологиялық себептері орталық жүйке жүйесіндегі қозу процесінің иррадациясының пайда болуы болып табылады.

Бұлшықет жиырылуының психо-педагогикалық себептері мыналар: а) тапсырма күрделілігі (дәлдік тығыздығын келтіреді); ә) көңіл-күй қозуы, атап айтқанда қимылды «өз күшімен» орындау тілегі (эффекторлық тығыздықты туындатады); б) бұлшықет босаңсуы, оның салдарынан оқушылар бұл кемшілікті аталған қимылға қатыспайтын бұлшықет топтарының тығыздалуымен толықтыруға тырысады.

Бұлшықетті өнімді босаңсытуға қабілеттілікті дамыту үшін қолданылатын дене жаттығулары бес топқа бөлінеді: 1) аяқтың тебілу қимылы арқылы иық және шынтақ буындарын қолмен еркін шынықтыру; 2) аяқты тірек аяғының тебілу қимылымен белбөксе және тізе буындарында шынықтыру; 3) қолды дененің кілт бұрылуымен қамшылау қимылы; 4) қолды, аяқты, денені сілку; 5) денені, көтерілген қолды босаңсытып «құлату».

Дене жаттығуларын орындау кезінде босаңсытуды меңгіру үшін әдістемелік нұсқаулар мына ережелерде келтірілген:

1) шаршағанға дейін үйренетін жаттығуларды орындау (бұл айналымдық спорт жаттығулары сабақтарында өте дұрыс);

2) оқушыларға қимылдың қорытынды фазаларын «қамшылап» орындау жағдайын орнату; бұл әдістемелік нұсқаулар «жарылғыш» күш тудыратын спорт түрлерінің тәсілін меңгеруге бағытталған жаттығуда жақсы нәтиже береді.

3) қимыл қарқындылығын ауыстыру (тез қосу); айналымдық спорт түрлерінде жоғары жылдамдықпен бағындырылған бөліктерді «өшіріп» алмастыру, қимылды «босаңсытып» жалғастыру; айналымдық емес спорт түрлерінде жаттығуларды кезектестіріп қарқынмен және жеңіл, яғни босаңси орындау;

4) оқушыға дене жаттығуларын орындау кезінде бұлшықетті босаңсыту қажеттігі туралы қысқаша түсінік ескертпе жасау керек (мысалы, «еркін», т.б.).

5) қарқынды айналымдық дене жаттығуларын орындау кезінде мимикалық бұлшықеттердің қимылын қадағалап, бетке тыныштық бейнесін беріп, қабақ бұлшықетіне дейін бетті саналы босаңсытып, күлуге тырысу қажет;

Спорт жаттығуы алдында (ең бастысы, спорт жаттығулары кезінде) артық қысымнан арылу үшін, терең тыныс алып, тынысты ұстап тұрып, бұлшықетті қысып, сосын сәл алға еңкейіп, ауызды еркін ашып, бұлшықетті босаңсытумен бір мезетте терең тыныс шығару.

Бұлшықеттің қысым деңгейі былай анықталады:

1) электромиографиялық;

2) тономиографиялық және тономиометриялық;

3) визуальді.

**1.4 Қимылдың ырғақтылығы, секірмелілігі,**

**дәлдігі мен жұмсақтығы**

Ырғақ – бұл жеке сәттерді мәнерлеп уақыт пен кеңістікте қимылды заңды кезектестіру болып саналады. Қимылдың дұрыс ырғағы нақты қимыл әрекетін орындауда олардың қарқындылығы мен ұзақтығына қарай қолданылатын күштерді қатаң түрде кезектестірумен сипатталады. Қимыл дұрыс ырғаққа түскен сәттен спорт нәтижесі де тез жақсарады. Шұғылданушыларда күтпеген жеңілдік сезіледі, олар өте маңызды нәрсе тапқанын түсінеді, өйткені бұрынғыға қарағанда аз күш жұмсай отырып, үлкен нәтижеге жеткенін көреді. Әрине, спорт жаттығулары сабақтарындағы дұрыс ырғақ (біркелкі күште) барынша жоғары нәтижелерге сәйкес келеді. Адамдар дұрыс ырғақты тауып, пайдалану қабілетімен көп ерекшеленеді. Ырғақтылық адамның қимыл дарындылығының көрсеткіштерінің бірі ретінде көрінеді.

Ырғақтылықты дамыту құралдары түрлі уақыт және кеңістік қатысуымен орындалатын дене жаттығулары , би мен би жатттығулары болып табылады.

Ырғақтылықты дамыту үшін әдістемелік нұсқаулар келесі ережелерде көрсетілген:

1) оқудың басынан бастап шұғылданушылардың зейінін туындаған күштердің бірізділіі мен сипатына аудару керек ( тек жеке дене бөліктері, олардың бағыты мен құлаштарының бірізділігі ғана емес);

2) күрделі қимыл әрекетіндегі дұрыс ырғақты аулау үшін барынша қарапайым үлгілерді пайдалану керек;

3) ырғақ туралы мәлімет құру үшін әуен, есеп және басқа да дыбыстарды (алақан ұру, т.б.) қолдану, олар орындалатын қимылдың алдын алуына жәрдем береді;

4) меңгерілген ырғақты бекіту үшін ұзақ жаттығу қажет;

Егер жаңа ырғақ жеткілікті бекімесе, онда шаршау әсерінен көңіл – күй қозуының артуынан, сыртқы жағдайлардың күрделенуі бұрын меңгерілген ырғақты қайта еске түсіруге мүмкіндік береді. Дұрыс меңгерілмеген ырғақ алдын – ала бекігенді дұрыс емес ырғақты дұрыс ырғаққа сатылап өтіп емес, бұзып – жару жолымен өзгереді. Ырғақтылық дыбыс немесе қимыл үлгілерін уақытпен күшті кезектестіріп үйлестіру дәлдігімен анықталады (мысалы, белгілі бір ырғақты тақылдату).

Қимыл сапасы ретінде секірімділік – бұл адамның тірексіз жағдайға жету үшін бір немесе екі аяғымен тебілу қабілетттілігі болып табылады.

Дене жаттығуы ретіндегі секіру баллистикалық әрекет болып саналады. Снаряд ретінде адамның өз денесі қатысады. Секіру нәтижесі дене салмағына, күштің әсер ету жолының ұзындығына (әрине, аяқ ұзындығы), алдын ала қарқын алу (жүгіріп келу жылдамдығы), күш дәлдігі (қимыл тәсілі) және тебілу жылдамдығына байланысты болады.

Секірмелік адамның қимыл дарындылығы мен қимыл мүмкіндігін (жағдайын) анықтауға арналған сынақ ретінде қызмет етеді. Секірімділікті анықтау үшін жалпы салмақ орталығын дененің биікке тіректен асыра көтеруін өлшеуге мүмкіндік беретін аспаптар қолданылады. Секірімділікті анықтау үшін бақылау жаттығуы орнынан ұзындыққа секіру болуын мүмкін.

Секірімділікті дамытуға қоладанылатын дене жатттығулары төрт топқа бөлінеді:

1) тебілусіз және тебілумен орнынан жоғарыға секіру жаттығулары (оқушының дене салмағының 20-30-ына тең);

2) тереңдікке бір немесе екі аяқпен секіру, соңынан жоғары ырғу;

3) секіруден және секіртпе жіппен жаттығу;

4) аяқтың жоғарғы күшін дамытуға арналған жаттығулар;

Секірімділікті дамытуға бағытталған әдістемелік нұсқаулар келесі ережелерге ендірілген:

1) күнделікті жаттығу;

2) жаттығу кезінде жеткен нәтижелерді анықтауға мүмкіндік беретін түрлі амалдарды қолдану;

3) шаршаудың алғашқы белгілері білінгенге дейін жаттығуды жалғастыру;

4) тапсырманы қайталау арасында пульс жиілігі бастапқы көлемге жеткенше демалыс.

Қимыл сапасы ретіндегі дәлдік – бұл адамның өзіне бұрын таныс емес күрделі үйлесетін қимылдарды тез әрі дәл жасау қабілеті болып табылады.

Жалпы дәлдік және ұсақ қимылдар дәлдігі болып бөлінеді. Адамның бұндай дәлдік мүмкіндіктерінің екі жақтылығы арасында байланыс жоқ. Ұсақ қимылдарды орындауда жақсы дәлдәкте болып, ал бүкіл дене дәлдігі жаттығуларына қабілетсіздеу болуы да мүмкін немесе керісінше.

Қимыл сапасы ретіндегі жалпы дәлдікпен ептілік ұғымы мәні жағынан ұқсас, бірақ түрліше көрінеді. Оларды адамның қимыл аясына қойылатын талаптардың ортақтылығы біріктірсе, ал ептілік үшін күрт туындаған жағдайдағы қимылдың тиімділігі мен үнемділігі тән болса, ал дәлдік үшін күрделі үйлескен қимылдарды дәл әрі анық шапшаң жасау керектігі, олардың айырмашылығы болып табылады.

Дәлдікті дамыту бірте – бірте күрделенетін қимыл әрекеттеріне оқыту жолымен жүргізіледі. Дәлдіктің даму деңгейін анықтау үшін түрлі бақылау жаттығулары қолданылады.

Осы жаттығулардың бірін қарастырайық. «Бір» дегенде оң қолды қапталға көтеру «екі» дегенде оң қолды жоғары ,ал сол қолды қапталға көтереді, «үш» дегенде оң қолды жанына түсіріп, сол қолды жоғары көтереді, « төрт» дегенде сол қолды төмен түсіріп, оң қолды жанына көтереді, «бес» дегенде сол қолды төмен түсіреді. Бұл жаттығуларды бір орында секеңдеп немесе аяқты бірге және алшақ қойып секіруді орындау мүмкін. Орта және жоғары сынып оқушылары үшін бірінші нұсқаны қатесіз екінші қайталап жасау, дәлдік дамуын қанағаттанарлық деп, екіншісі – жақсы,ал үшіншісі - өте жақсы деп сипатталады.

Қимыл сапасы ретіндегі жұмсақтық – бұл қимыл әрекетін бағыттар мен салатын күш бойынша күрт бұрылыстарсыз орындау қабілеттілігі болып табылады. Қалтырау, қаттылық, ашулану қимыл жұмсақтығына қарама –қарсы ұғымдар. Қимыл жұмсақтығы ойша анықталады. Қимыл жұмсақтыған анықтайтын құралдар мыналар: жүзу, күш жаттығулары, бұлшықетті босаңсытуға арналған жаттығулар, билер мен би қимылдары, ырғақтылық.

**1.5 Дене тұлғасын жақсарту**

Дене пішінін жақсарту –дене дайындығын қамтамасыз ету жағдайы осының бірі болып табылады. Бұл үшін бұлшықет салмағын дамытып, дене салмағын реттеп, омыртқаны дұрыстау қажет.

Бұлшықет салмағы дамытудың негізгі жолы – күш жаттығуларын орындау болып саналады. Бұнда келесі ережелерге сүйену қажет.

1) барлық тебілулер (қарсыласу көлемі) оқушы аталған қимылды шаршаудың алғашқы белілері білінгенге дейін орындауға мүмкіндігі болуы тиіс-8-10 рет (бұл бір қайталау топтамасын құрайды); айтылған қимыл ырғағы минутына 8-10 рет қайталанады;

2) әрбір тапсырманы (дене жаттығуын) 2-3 топтамада орындау керек;демалыс үзілісі (топтама аралығындағы)-1мин;

3) бір сабақта дененің әрбір бөлігі үшін 3-4 түрлі күш жаттығуларын қолдану;

4) қолға арналған жаттығуларды аяқтап, аяқ жаттығуларына, сосын дене жаттығуларына өту; түрлі дене бөліктеріне арналған жаттығулар арасындағы демалыс үзілісі – 3 минутқа дейін.

Дене салмағы – дене пішінін, денсаулық жағдайы мен жұмыс қабілетін және спорт нәтижелерін жақсартуға әсер ететін ықпал. Дене салмағы май және бұлшықет салмағының қатысының өзгеруіне қарай реттеліп отырады. Бұлшықет салмағы есебінен дене салмағының артуы – дұрыс құбылыс, ал май салмағы есебінен артуы – кері құбылыс болып табылады. Бұлшықет салмағының есебінен дене салмағының төмендеуі де кері құбылыс болып саналады.

Денені тасымалдауға байланысты спорт түрлерінде табысқа жету үшін салмақты барынша азайтатын құралдар қолданылады. Ұзындыққа, биіктікке, сырықпен секірушілерге, гимнасттар мен басқа да спорт түрлері өкілдеріне мөлшерден асқан дене салмағы (жеке ерекшеліктеріне қарай) спорт нәтижесінің төмендеуіне себеп болады.

Дене салмағының артуының себептері: а) тәуліктік рационда көміртегі санының артуы; ә) күні бойынша тамақ ішудің бес ретке дейін жиілеп кетуі; б) ұйқының он сағатқа дейін созылуы (оның ішінде күндіз 1-2 сағат); в) бұлшықет салмағын дамытатын күш жаттығуларымен шұғылдану.

Дене салмағын төмендететін себептер: а) арнайы диета (тәуліктік көміртегі санының азаюы, сұйық ішуді шектеу, тәтті нандардан, тәттілерден бас тарту, т.б.); ә) су және жылы сулы ванналар, сол сияқты құрғақ және булы моншалар; б) қарқынды массаж; в) төзімділікті талап ететін айналымдық спорт түрлерімен шұғылдану; е) шамалы тебілуі бар күш жаттығуларын көп дүркін қайталау (16 рет және одан көп).

Адамның сымбаты дененің үйреншікті қалпымен сипатталады. Дұрыс сымбат – жақсы дене дамуының белгілерінің бірі, ішкі мүшелердің жұмысына әсер ететін және жоғары жұмыс қабілеті деңгейін қамтамасыз ететін ықпал.

Сымбаттың бұзылуы табан, бел, иық және жауырын, мойын мен бас, көбіне арқаның, ондағы омыртқа жотасының қисаюынан, олардың дұрыс қалыптаспағанынан көрінеді. Сымбат бұзылуының кең тараған түрлеріне доға тәріздес арқа, кифоз, лордоз,сколиоз жатады.

Нашар сымбаттың себептері мыналар: тұлға бұлшықеттерінің дұрыс дамымауы; денені дұрыс ұстамауға әдеттену; көптеген кәсіп түрлері; тірек-қимыл аппаратының туылғаннан немесе жүре пайда болған ақаулары, кейбір спорт түрлерімен бір жақты айналысу (бокс, семсерлесу, велосипед спорты, нысана ату және т.б.). Сымбатты жақсарту өз денесінің қалыбын жүйелі бақылау, жалпы дене дайындығын жақсартатын жаттығуларды орындау (негізінен, күш жаттығулары көмегімен), сол сияқты арнайы түзететін жаттығуларды орындау жолымен жетеді.

Тарауды қорыта келе, мынадай тұжырым жасауға болады. Дене дайындығын қамтамассыз ететін жағдай денсаулықты нығайту, қимыл сапаларын дамыту, дене пішінін жақсартып және сан түрлі қимыл дағдыларын меңгеру болып табылады.

Көрсетілген міндеттерді дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында шешуді анықтайтын негізгі ықпалдар сабақ пәні (дене жаттығуының түрі), жаттығу көлемі мен қарқындылығының қатысы, жаттығу кезінде және сабақ арсындағы үзілістегі демалыстың ұзақтығы мен сипаты, сол сияқты жаттығуға жол ашатын жағдайлар болып табылады.

Қимыл сапасын дамыту ағзаға жалпы және уақытша әсерлердің өзара байланысымен және орындалатын қимыл құрылымын меңгерумен бірлікте жетеді.

**2. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарын оқытудың орны мен ролі**

**2.1 Дене жаттығуларының тәсілі (техникасы)**

Дене мәдениеті мен спорт сабақтарындағы оқыту мазмұнын дене (спорттық) жаттығулары спорт тактикасы мен білімі құрайды, олар спорт сабақтары мен жарыстарының міндеттерін орындауға қатысты.

Дене жаттығуларының тәсілі-бұл оларды орындау амалы ол кеңістікті бағындырудың амал айлаларын снарядпен, әріптесімен және қарсыласымен өзара қарым-қатынасты қарастырады. Алайда, ең жоғары маманданған спортшылардың тәсілдеріне талдау жасағанда қателер кездестіруге болады. Дене жаттығулары дұрыс немесе қате, жақсы немесе нашар болуы мүмкін, бірақ тәсілсіз ешқандай қимылды, тіпті оның ең қарапайым бөліктерін де орындау мүмкін емес.

Спорт жаттығулары тәсілдері түрлі топтардан құралған қимылдың күрделі жүйесін қарастырады. Спорт жаттығулары тәсілдерін бүтіндей және оның топтарының тәсілдеріне қарай бөледі. Спорт жаттығуларының топтары – бұл оның бөлімдері, кезеңдері мен элементтері болып табылады.

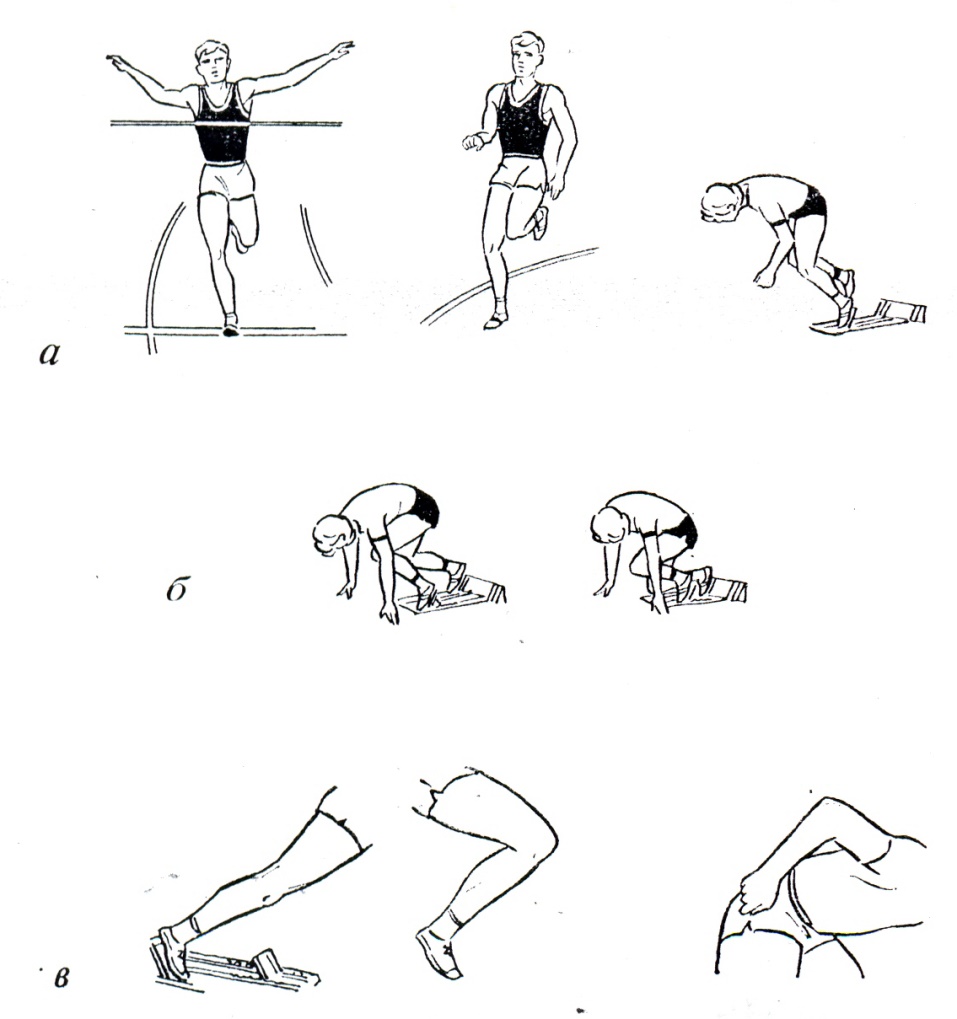
Спорт жаттығуларының бөліктері – бұл аталған жаттығуды құрайтын негізгі машықтар мен әдістер. Мысалы, жүзу бөліктеріне сөре, қашықтық бойынша жүзу, кері бұрылу, мәреге жету, ал ұзындыққа секірудің бөліктері-жүгіріп келу, тебілу, ұшу, қону жатады. Бірсайыс тәрізді спорт түрлері мен спорт ойындарындағы спорт жаттығуларының бөліктері жекелеген амалдар болып табылады (мысалы, баскетболда допты ұстап алу, алып жүру, допты беру, допты кәрзеңкеге салу).

Қимылды орындау барысында нәтижелері бойынша жақын екі жұптасып көрінетін құбылыстар пайда болады, бірақ қимыл қалыптастылығы мен тұрақтылығының механизмі бойынша ұқсамайтын, сол сияқты қимыл тербелісі мен жеке тұлғалылығы жағынан қарама-қарсы құбылыстар туындайды.

Тұрақтылық – оқушы көп қадамнан кейін мақсатына жететін қимылды меңгеру деңгейімен сипатталады (Мысалы, он лақтырудың тоғызында баскетбол кәрзеңкесіне доп салу).

Кезеңдері – бұл қандай да бір спорт жаттығуларының бөлімінің жекелеген әдістердің топтамаларының арнайы деталдары. Мысалы, жүзу бөлігі – бұрылуда кезең ретінде бассейн қабырғасынан аяқпен (немесе қолмен) тебілу, аяқ немесе тұлғаның қимылын және т.б. айтуға болады.

Қимылдың әр кезеңі оны құрайтын элементтерден тұрады. Кезең элементтері – бұл өзі бөлінген спорт жаттығуларының спецификасын жоғалтатын жағдайда дененің бір бөлігінің қимылы. Мысалы, аяқты бүгу, жүгіру кезіндегі тірек элементі. Шаңғымен жүруде тебілу алдындағы жартылай отыру, ұзындыққа секіру, т.б. элементі болуы мүмкін (3-сурет). Спорт, еңбек, әскери және басқа күрделі қимылдарды талдау жолымен құралған қарапайым гимнастикалық жаттығулар қимыл элементтерінің көптеген әдістерін қарастырады.



*3-сурет. Спорт жаттығуының топшалары.*

*а-*бөлімі; *ә-*фазалары; *б-*элементтері

Спортшы мен спорт командасының тактикалық дайындығы деңгейі туралы олардың жарыс жағдайы мен спорт жекпе-жегінде туындаған жағдайға қарай өз мінез-құлқын, қимылы мен әрекетін өзгерту қабілеті бойынша сараптауға болады.

Бұл тараудағы айтылғандарды қорыта келе мынадай тұжырым жасауға болады.

Сабақтардағы дене жаттығуларына оқытуды ондағы пайда болатын қимыл сапасының дамуын бір мезгілде, ал спорт машықтануын да таңдаған спорт түрінің тактикасын меңгерумен бірмезгілде жүргізеді.

Дене жаттығуларын дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында оқыту тыныс алуды орындалатын қимылмен үйлестіру қажеттігін көрсетеді.

Дене жаттығуларын жетілдіре орындау орындалатын қимыл міндеттері мен туындаған жағдайларға олардың құрылымын сәйкесдендіре қадағалап, оған саналы және сезімдік бақылау жолымен түзету ендіруге үйренумен жетуге болады.

Жаттығулардың барлық топтары өзара тығыз байланыста болады. Олар өзара әрекеттеседі. Жаттығудың жеке топтарының бір-біріне әсері өте үлкен, ол жаттығудың орта және соңғы бөліктерін тек бастапқы фазалары немесе элементтерін ауыстырғанда ғана өзгертуі мүмкін немесе керісінше (4-сурет).

**Бөлімдері**

**1-бөлім фазасы**

**1-фаза элементтері**

Жүгіріп келу және жебедні лақтыру

Жүгіру

Жүгіру соңы

Жебені ұстау

Жүгіру басы

Бақылау сызығына дейін жүгіру

Жебені тастау: 1, 2, 3, 4-ші қадамдар

Саусақпен жебені ұстау

Қолды жебемен қою

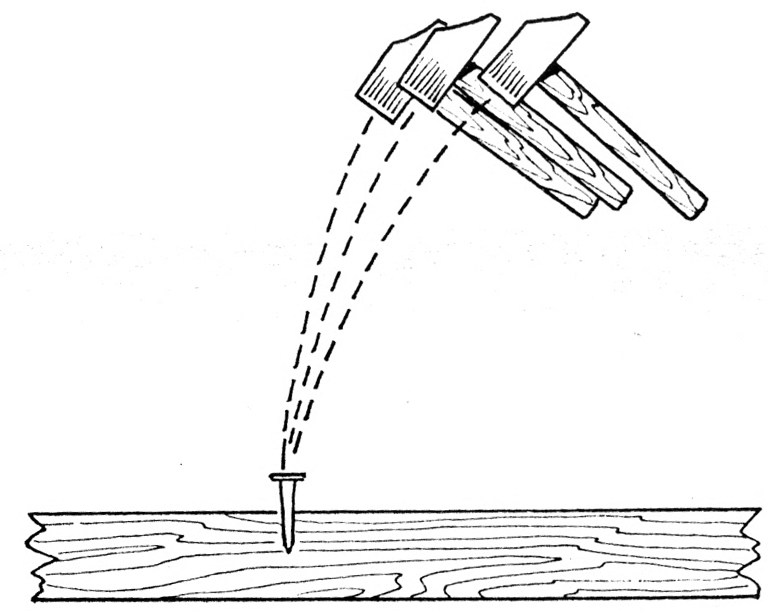
Дененің сол-оң аяқтың, сол қолдың қалпы

*4-сурет. Спорт жаттығуларының жеке топтарының қатынасы*

Бүтіндей спорт жаттығуларын, олардың бөліктері мен фазаларын оларды құрайтын қимылдардың үш түріне бөледі: дайындық, негізгі, қорытынды. *Дайындық қимылдарының қызметі* қажетті инерцияны құру, дұрыс бастапқы қалыпты алу, жиырылу алдында бұлшықетті босаңсыту болып табылады. *Негізгі қимылдардың қызметі* – аталған спорт жаттығуларының қимыл міндеттерін орындау. *Қорытынды қимылдардың қызметі* – спорт жаттығуын орындағаннан соң дене қалпының тұрақтылығын сақтау немесе қимылды жалғастыруға жағдай жасайтын қалыпты алу.

Қалыптылық – аталған қимылдың негізгі сипаттарын барлық орындаушылар үшін, орындау міндеттілігімен түсіндіріледі (Мысалы, ұзындыққа секірушілердің барлығы сәйкес жылдамдықта және белгіленген бөлікке сәйкес ырғақта тебіліп, дене бөліктерінің бір-біріне қатысы бойынша белгіленген қалпын сақтап, ауада ұшып, жүгіруі тиіс).

Тербеліс – тіпті мақсатқа дұрыс жеткенде де орындалған қимылдың негізгі сипаттарының өзгеріске ұшырауымен сипатталады. 5-суретте көрсетілгендей балғаның әр соққысы шегеге тиеді. Алайда бұнда сипаттайтын қимыл жоқ. Бұл құбылыс адамның барлық қимылдарына қатысты болады (Мысалы, баскетболдағы он айып добының биомеханикалық талдауы тоғыз үздік орындаудың құрылымының өзінде ерекшелік болатынын көрсетеді).



*5-сурет. Қимыл тұрақтылығы мен тербелісі*

Қимылдың жеке тұлғалылығы орындаушының дене ерекшелігіне орай сипаттардың өзгеруімен сипатталады.

Сонымен, тұрақтылық адамның қимыл міндеттерін шешу қабілетімен, қимыл мақсатына жетуімен, ал қалыптасу-қимылдың барлық құрылым жақтарының ортақтығымен сипатталады.

Тербелісітілігі қимылды орындау заңдылығын көрсету болып табылады, ал олардың жеке тұлғалылығы орындаушының ерекшелігіне байланысты болады. 10-суретте тұрақтылықтың, тербелістің, қалыптылық пен жеке тұлғалылық ұғымдарының мәні көрсетілген. Онда екі адам «Елизавета» сөзін (А және Б) жазған, ол бір-біріне өте ұқсас, бұл-қимылдың тұрақтылығын көрсетеді. Ал олардың әрқайсысы әр жазылғанда жеке әріптерде өзгешеліктер бар, бұл-тербеліс болып табылады. А мен Б әрбір әріптің жазылу ережесін сақтай отырып жазғаны қимыл тұрақтылығы болып саналады. Ал бір сөзді жазуда А мен Б-ның жазуында тек олардың өздеріне ғана тән ерекшеліктері бар, бұл-жеке тұлғалық болып есептеледі.

|  |  |
| --- | --- |
| **А** | **Б** |
| Елизавета  Елизавета  Елизавета  Елизавета | Елизавета  Елизавета  Елизавета  Елизавета |

*10-сурет. Қимылдың тұрақтылығы, тербелісі,*

*қалыптылығы және жеке ерекшелігі*

Спорт жаттығулары тәсілі мен спорт тактикасының тұрақты ерешеліктерін спортшының (команданың) стилі деп атайды.

Спорт жаттығуларының тәсілін спортшының өзіндік тәжірибе көмегімен, қимыл зерттеуінің нысандық (аспаптық) әдістерін пайдаланып оқытушылар жүргізген педагогикалық тәжірибелер жетілдіреді.

**2.2 Адам қимылының кинематикалық, динамикалық және ырғақтық сипаттары туралы**

Қимыл әрекеттеріне оқыту адамның кинематкалық, динамикалық және ырғақтық сипатын меңгеруінен құралады.

Қимыл өзінің топтарын қосқанда түгелдей кеңістікте, уақытпен, белгілі бір ішкі және сыртқы күштердің өзара байланысында және белгілі бір ырғақпен орындалады. Кеңістікті уақытты және уақытты-кеңістікті сипаттар қимылдың *кинематикалық* құрылымын, ал кішкі және сыртқы күштердің өзара әсерлері-қимылдың *динамикалық* құрылымын, ал уақытты-кеңістікті және динамикалық сипаттар біріге отырып, қимылдың *ырғақтық* құрылымын құрайды (6-сурет). Қимылдың кинематикалық құрылымының үш түрлі сипаты бар: кеңістікті, уақыттық және уақытты-кеңістікті. *Кеңістікті* *сипат* дене қалпын, дене қимылының жолын және оның бөліктерін бейнелейді.

**Кинематикалық сипаттар**

**Динамикалық сипаттар**

Кеңістікте

Ішкі және сыртқы күштердің өзара әрекеті

Уақытта

Кеңістік уақыт, динамикалық сипаттар бірлікте

**Ырғақтық сипаттар**

**Кинематикалық сипаттар**

**Динамикалық сипаттар**

Кеңістікте

Ішкі және сыртқы күштердің өзара әрекеті

Уақытта

Кеңістік уақыт, динамикалық сипаттар бірлікте

**Ырғақтық сипаттар**

*6-сурет. Адам қимылының кинеатикалық,*

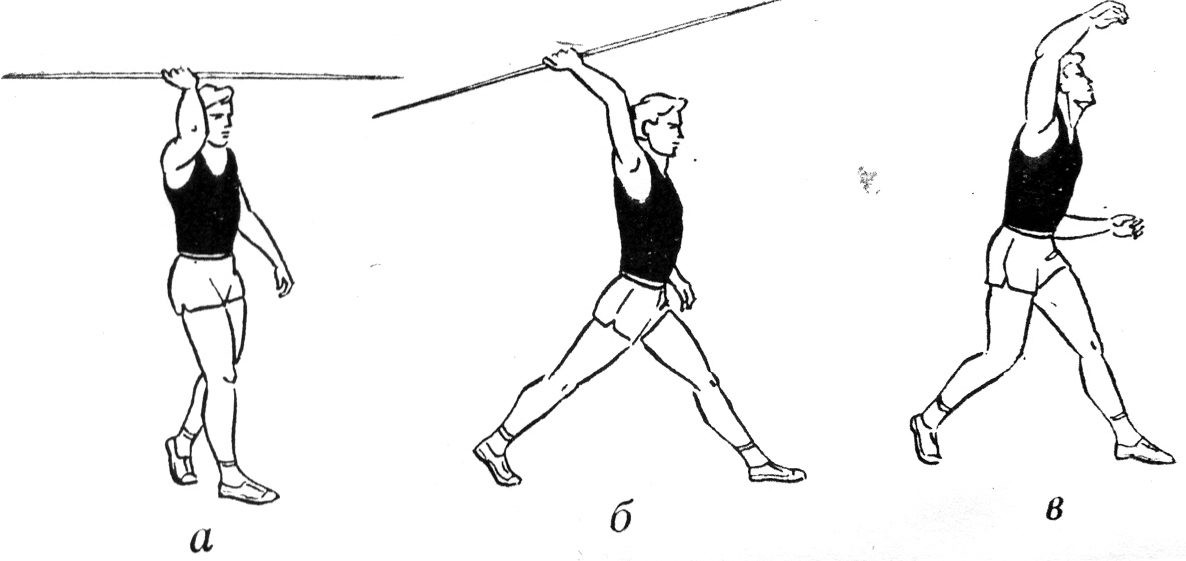
*динамикалық және ырғақтық сипаттары*

Дене қалпын былай бөледі:

а) бастапқы қалып;

ә) қимыл барысындағы қалып;

б) дене жаттығуын аяқтайтын қалып (дұрыс немесе шартты белгіленген) (7-сурет). Спорт әдебиеттерінде бастапқы қалыпты сөрелік қалып деп атайды.



*7-сурет. Дене тұрғысы*

*а) бастапқы; ә) қимыл кезінде; б) қимылды аяқтаған соң*

Мақсаты қимыл өнерін меңгеру болып табылатын спорт түрлерінде дене қалпы қимыл тәсілімен тең бағаланады.

Қимыл жолдарын былай бөледі: қимыл құлашы мен бағыты. Жолдың пішіні бойынша қисық сызықты және түзусызықты қимыл болып бөлінеді. Адам қозғалысында қисықсызықты жол болады. Тіксызықты қимылдар кейбір қысқа үзіктерде дене бөлігінің жоғары жылдамдығын дамыту міндетті болып саналатын жағдайда кездеседі (мысалы, бокстағы тіке соққыдағы қол қимылы, семсерлесудегі семсерді тығу қимылы).

Қимыл бағыты бойынша негізгі аралық және айналу болып бөлінеді. Негізгі қимылдар, бұл-жоғары-төмен, алға-артқа, оңға-солға, аралық қапталына және жоғары-солға, қапталына оңға және басқалар; айналу-артқа және алға, яғни сагитальдық жазықтықта (мысалы, артқа және алға аунау, кері аунау), бет жазығымен солға және оңға (мысалы, қапталға ауысу), көлденең жазықтықта (мысалы, суға секіруде «бұралу») оңға және солға.

Арнайы тактикалық дайын болу спорт жекпе-жегінің жоспарын құру жолымен қамтылады, ол жеңіске немесе жақсы нәтижеге қалай жетуге болатынына жауап береді. Бұл тұрғыда аталған жарыстың негізгі тактикалық тапсырмалары анықталады. оның бірнеше нұқсасын қарастырған жөн. Спорт жекпе-жегінің жоспарын құру үшін жарыс өтетін орынның ерекшелігі, климаттық және метеорологиялық жағдайлары, құрал-жабдықтар, т.б. ерекшеліктері алдын-ала талқыланады. Кей жағдайларда қарсыластарының дене және тактикалық даярлығы ұйымдастырылған түрде оқылады. Олардың спорт белдесуін жүргізу мәнері, олардың әлсіз және күшті жақтары талқыланады.

Спорт ойныдары мен жекпе-жек тәрізді спорт түрлерінде жарыстарды бақылау жолымен қарсылас қандай амалдар қолданады, ал оған қандай әдістер қолдану жақсы нәтижелер беретіні талқыланады. Қимыл жолының құлашы бұл дененің қимылдаған бөлігінің басып өтетін қашықтығы. Құлаш бұрыш градусында немесе сызық шамасымен анықталады (8-сурет).

Дене тұрғысы

Дене жолы

Бағыты бойынша

Құлашы бойынша

Пішіні бойынша

Қисық сызықпен

Тідк сызықпен

Аралық

Айналымдық

Негізгі

1) Жоғары; Төмен

2) Алға; артқа

3) Оңға; солға

1) Қапталға – оңға

2) Қапталға – солға

3) Алға – жоғары – оңға және т.б.

1) Жоғары және артқа (жазықта)

2) солға және оңға (бет жазығында)

3) Оңға және солға (көлденең жазық-та)

*8-сурет. Қимылдың кеңістіктік сипаттары*

Қимылдың уақыттық сипатына оның ұзақтығы мен темпі жатады. Қимыл ұзақтығы – бұл жүргізілген жолға қарамай созылған уақыт. Қимыл-темпі – бұл уақыт бірлігіндегі біркелкі қайталанатын қимылдар саны. Ол сондай-ақ қандай-да бір қашықтықта немесе тапсырылған қимылды орындау уақытында біркелкі қайталанған қимыл санымен анықталады.

Қимылдың «жылдамдығы» мен «темпі» ұғымы мағынасы жағынан жақын болғанымен, бөлек. Мысалы, белгілі бір темпте бір орында жүгіру мүмкін (яғни, уақыт бірлігінде белгілі қимыл санымен), бірақ бұл қимылды жылдамдығы бойынша сипаттауға болмайды. Себебі, бұнда жүргізілген жол жоқ. Алайда, спорт тәжірибесінде «Жылдамдық» пен «темп» ұғымы көбіне тең мағыналы болып қолданылады. Қашықтықты тез жүгіріп өткен спортшы туралы осы қашықтықты сонша қадаммен баяу өткен спортшыға қарағанда «Жүгіру темпі жоғары» екен дейді.

Дененің жеке бөліктерінің қимыл темпі оның салмағына байланысты. Дене салмағы неғұрлым төмен болса, соғұрлым қимыл жиілігін дамытуға болады. Ең көп жиілік қол саусақтары қимылында болады, ал иық пен шынтақ буынында баяулау, ал дене қимылы өте баяу болады.

Дене қимыл құлашына тәуелді болады. Жүгіру, ескек есу, коньки тебудегі темпті ұлғайту белгілі бір көлемде қимылды басып өту уақытын нашарлатады, себебі қимыл құлашы азаяды. Айналымдық спорт түрлерінде қимыл темпі көбіне спортшының аяғының ұзындығына, сол сияқты спортшының тәсілі мен шапшаңдығының даму деңгейіне байланысты болады.

Қимылдың кеңістікті-уақытты сипаттамасына қимыл жылдамдығы жатады. Қимыл жылдамдығы дененің жеке бөліктерінің немесе дененің өзінің кеңістікте орналасу уақытына байланысты, себебі осы жолды жүріп өтуге жұмсалған уақытқа, дененің өткен жол ұзындығына қатысты болады. Қимыл жылдамдығы бойынша біркелкі немесе әртүрлі болады. Егер жылдамдық жол бойына өзгермесе, онда қимыл біркелкі, егер өзгерсе, онда әркелкі уақыт бірлігіндегі жылдамдық өзгерімі жылдамдық алу деп есептеледі. Ол оң және теріс болуы мүмкін. Күрт жылдамдық өзгерісі жоқ қимылдар толқынды деп аталады. Әркелкі жылдамдық алған немесе әркелкі баяулаған қимыл күрт қимыл деп аталады. 9-суретте қимылдың уақыттық және уақытты - кеңістікті сипаттама жүйесі берілген.

**Қимылдың уақыттық сипаттамасы**

Қимыл ұзақтығы

Қимыл қарқыны

**Қимылдың кеңістікті уақыт (жылдамдық) сипаттамасы**

Үздіксіз қимыл

Үзбелі қимыл

Үзбелі жылдамдық алу қимылы

Үзбелі баяу қимылы

*9-сурет. Уақыттық және кеңістік уақыттық қимыл сипаттамасы*

Еркін және мәжбүрлік жылдамдық түрлері бар. Егер адам өз қимылының басқарушысы ретінде болса, онда жылдамдықты еркін деп атайды. Егер негізгі фактор, яғни қимыл шарты өзгермелі жылдамдық болса, оны мәжбүрлік деп аталады (мысалы, тауға шаңғымен көтерілгенде жылдамдық еркін, ал таудан түскенде – мәжбүрлік).

Қимылдың динамикалық сипаттамасы үшін «қимыл күші» ұғымы пайдаланылады. Адам қимылына әсер ететін күштер ішкі және сыртқы болып бөлінеді. Ішкі күштерге жататын мыналар: а) қимыл аппаратының белсенді күштері – бұлшықеттің тартылу күші (адамның кез-келген қимылы-басқа да ішкі және сыртқы күштерімен өзара байланыста болатын бұлшықет тартылу күшін жұмсау нәтижесі); ә) тірек-қимыл аппаратының әлсіз күштері (бұлшықеттің серпімділігі және басқа); б) реактивті күштер – дененің жылдамдық алу қимылы нәтижесінің топтарының өзара қатынасынан туындайтын бейнелеуші күштер. Сыртқы күштерге мыналар жатады: а) өз денесінің ауырлық күші (жердің тартылыс заңы); ә) тірек реакциясының күші; б) сыртқы ортаның қарсылысының, тебілудің қарсылық күші; в) дененің ауыспалы бөліктерінің инерция күштері (10-сурет).

Ішкі күштер

Белсенді күштер

Әлсіз күштер

Реактивті күштер

Сыртқы күштер

Ауырлық күштер

Тірек реакциясының күштер

Қоршаған ортаның қарсыласу күші

*10-сурет. Қимылдың қарқындық сипаты*

Қимылдың ырғақтық құрылымы уақытты – кеңістікті және динамикалық сипаттардың бірліктерімен бейнеленеді. Ырғақ, бұл – қимылдың уақыт пен кеңістікте белгілі сәттердің ерекшеліктерімен кезектесуі болып табылады. Кейбір спорт жаттығуларында ол (гимнастикада, конькимен мәнерлеп сырғанауда, ауыр атлетикада, кедергімен жүгіруде, секіруде және лақтыруда, т.б.) өте дәл көрінеді. Екі немесе одан да көп спортшылар қатысатын спорт түрлерінде (жалпы қимыл мақсаты бар) ырғақ белгілі қимылдарды орындауға сәйкестеніп көрінеді. Ырғақ снаряд қимылынан туындайтын күштер қозғалған снарядпен спортшының күшіне сәйкес түрде пайда болады, ол белгілі бір мақсатты орындау үшін пайдаланады. Бұндай ырғақ сырықпен секіру орындарында, батуттағы жаттығуларда және т.б. орындалады. Күш әсерін бір жаттығуды екіншісіне сәйкестендіріп орындағанда ырғақ болады. Мысалы, ол белтемірдегі тірекке артқа құлап, асылып, сосын пайда болған күштерді қолданып артқа көтерілу арқылы белтемірге тіркеліп орындайтын гимнасттың қимылында туындайды. Спорт тәжірибесінде ырғақ қимылды қарқынмен орындау ретінде көрінеді. Негізінде қимылды жеке сәттерді түрлендіруге белгілі бір күш салу әсері бірнеше адамдар арасында жүргізіледі және ырғақтың бірден – бір пайда болу жолы болып табылады.

Спорт жаттығуларының ырғағы өзінің топтары – бөлімдері, фазалары мен элементтерінің қимыл ырғақтарын біріктіреді. Ырғақ жоғары нәтижеге жетуге көмектесетіндігі дұрыс, әрі тиімді, сол сияқты нәтижені төмендететін дұрыс емес және тиімсіз болып келеді. Қимылдың тиімді ырғағы сыртқы ортаның қарсылас күштерімен өзара байланыста қалыптасқандықтан, олардың өзгерісі қимыл ырғағына әсер етеді. Демек, жұмсақ топырақты жолдағы жүгіру ырғағы битумды жолмен жүгіру ырғағынан өзгеше болады.

**2.3 Спорт тактикасы**

Спорттағы тактика – бұл спорт жарыстарында жақсы табысқа жету мақсатында туындаған ситуациялар мен жағдайларға байланысты спортшының немесе спорт командасының мінез – құлқының, қимыл-әрекетінің жоспарлы өзгеруі.

Спорттың командалық түрлерінде жеке тұлғалық, топтық және командалық тактика түрлері бар. Өз саны жағынан тактикалық нұсқалар спорт тәсілінің бар түрлерінен көп.

Жарысқа қатысуға дайындықты көзмейтін дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында спорт тактикасы болмайды.

Спорт тактикасының өзгеруіне көптеген жағдайлар әсер етеді. оның біріншісі ретінде спорт түрінің ерекшелігін атауға болды. Тактикалық ерекшелігіне қарай спорттың барлық түрлері негізгі алты топқа бөлінеді.

Бірінші топқа алыс қашықтыққа, ұзақ және орта қашықтыққа жарыстыратын айналымдық спорт түрлері жатады. Тактикалық тұрғыдан спорттың бұл түрлері өзінде қарсыластар арасында (жүзуден басқа) қатынас болатынымен ерекшеленеді, ал командалық есептегі жарыстарда әріптестер арасында өзара әрекет болуы мүмкін. Бұл спорт түрлерінің топтарында тактикалық бейнелеулер жарыс міндеттері мен метеорологиялық жағдайлар, қарсыластар құрамы және өз жағдайы есебімен қашықтық бөлігін басып өту кестесін (жылдамдық) алдын-ала құруға көмектеседі. Қажет орында қарсыластың оңтайлы қимылын пайдаланып, қарсыластан басып озу немесе соның артынан жүру т.б. жағдайда жылдамдықты өзгерту нұсқалары анықталады. Бұнда спортшының өзіне қолайлы күш жұмсау жолдарын ғана емес, сол сияқты қарсыласқа қолайсыз жағдай тудыру керек.

Екінші топқа қысқа қашықтыққа жүгіруді қарастыратын айналымдық спорт түрлері кіреді. Тактикалық тұрғыдан оларда әріптестер арасындағы қарым-қатынас тек эстафеталық жарыстарда ғана мүмкін болады. Қарсыластар арасында қатынас болмайды, өйткені олардың жолдары бөлек. Тактика сөредегі мінез-құлықты анықтауға, алдын-ала және мәрелік жарыстарда күшті тиімді жұмсауға арналған.

Спорттың үшінші тобына жеңіл-атлетикалық лақтыру, секіру және ауыр атлетика жатады. Оларда спортшылар бір-бірінен бөлек, бірізбен, жеребе тастап анықтап өнер көрсетеді. Спортшылардың тактикалық ойлауы жаттығуды жетілген тәсілмен орындауға тырысу, қимыл фазасын немесе белгілі бір бөлігін қарқынды орындық немесе жай жоғары нәтижеге жетумен жасалады. Қарсыластар бір-біріне тек жанама әсер береді. Өзара ықпал құралы ретінде спорт жекпе-жегі барысында көрсеткен нәтижелер ең бастысы бола алады (мысалы, лақтырушының немесе ұзындыққа секірушінің бірінші әрекеттен жақсы нәтиже көрсетуі немесе жарысты үлкен салмақтан бастап, ендігі өз қарсыласынан тактикасын біршама асырған штангашы).

Спорттың төртінші тобына спорт гимнастикасы, көркем гимнастика, акробатика, коньки тебу, батутке секіру, суға секіру жатады. Онда қарсыласпен байланыс жоқ. Спорт қимылдары өтетін талап тұрақты. Бұндай спорттағы тактика тәсілдік әдістердің, спорт жаттығулары элементтерінің, оларды біріктіру, қимылды барынша мәнерлеу құралдарын табудың өзгеруін қарастырады.

Бесінші топқа бірсайыс және спорт ойындары кіреді. Ондағы қарсылас үшін күтпеген және жақсы ойластырылған тактика көп жағдайда жоғары маманданған, тәсілдік және дене жағынан жақсы дайындалған спортшыны немесе иықты команданы да жеңіп шығуға көмектеседі. Спортшының мінез-құлқы, оның қолданған тәсілдік амалдары әсіресе қарсыласына көп байланысты. Спорттың бұл түрінде тактикада шабуыл және қорғаныс тактикасы болып бөлінеді. Шабуылдың басы, дамуы және аяқталуы болады. Шабуыл қимылдарына барлау, маневр жасау, түрлі арбау қимылдары (финттер) жатады.

Спорттың алтыншы түрі көпсайыс болып табылады. Ондағы тактикалық, белдесу аталған көпсайысқа ендірілген спорт түрлеріне тән тактика есебінен құрылады. Сонымен бірге спортшы тактикасы да жарыс барысында оның және оның қарсыласының көпсайыстың жеке түрлерінен жеткен нәтижелеріне байланысты өзгеріп отырады.

Тактикаға әсері ететін тағы да басқа жағдайларға жарыс ережесі жатады. Оның өзгеруі спорт жаттығуын орындау әдістеріне, спорт жекпе-жегінің мерзімін шектеп жүргізу талаптарына әсер етуі мүмкін. Тактиканың бұлай өзгеруіне мысал ретінде волейболдағы шабуыл соққысында қорғаныс уақытында торға қолмен салуға рұқсат берілуімен байланыстылығын немесе еркін және классикалық күресте белдесуді 20-дан 10-минутқа дейін ұзақтығын қысқартуын келтіруге болады.

Спорт тактикасын өзгертетін үшінші жағдайларға жарыс туралы ережелерден шыққан міндеттер мен спортшының немесе спорт командасының алдына қойылған міндеттерді айтуға болады. Жарыс туралы ережелер команда ішіндегі күшті дұрыс жұмсау мен жарыстың әр бағдарлама түріне қатысатын ойыншылар санын анықтайды. Спортшының алдына қойылған міндеттерге тәуелді тактикаға мысал ретінде өзі үшін ең жоғары нәтижеге жету немесе көрсеткен нәтижесімен де жеңіске жету талабын келтіруге болады. Бірсайыс түріндегі спорт түрлерінің командалық немесе жеке-командалық жарыстарында тактика кейде өзі алға шықпай-ақ, сол арқылы (өз командасының мүшесімен күрес) өз командасын жеңіске жеткізуге тиімді болатынына құрылуы мүмкін.

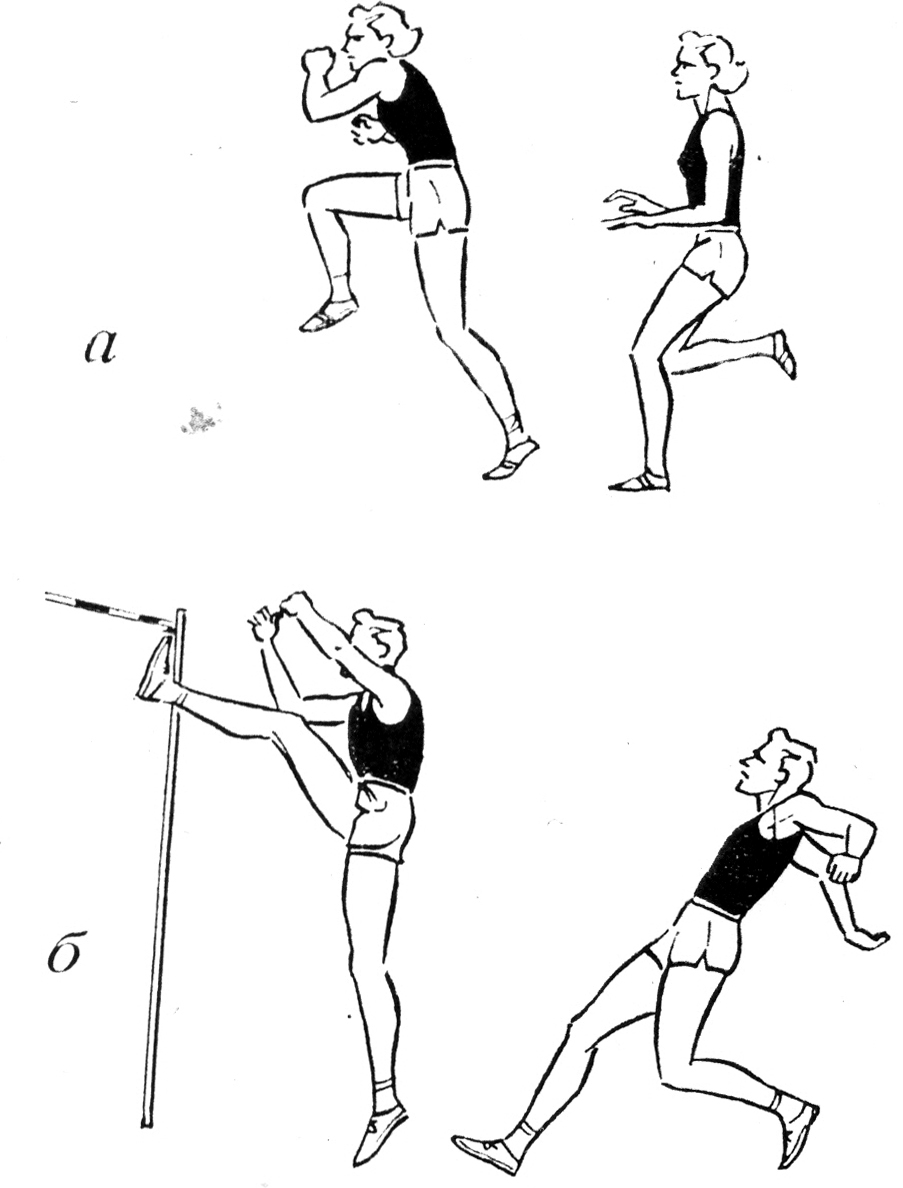
Спорт тактикасына әсер ететін төртінші жағдай спорт жарыстарына ықпал ететін сыртқы жағдайлар болып саналады. Жарыс өтетін орындардың, жарықтың, метеорологиялық және басқа да жайттардың өзгеруі спортшы алдына қойылған қимыл міндеттерін орындау амалдарын өзгертуді түсінуін білдіреді, яғни оларға спорт тактикасын таңдауға ықпал етеді. Тактиканың сыртқы шарттарға тәуелділігі шаңғы тебуде көрінеді, онда қашықтық бедері мен ауа-райы жағдайларының өзгеруі қозғалыс әдістері мен қимыл темпін өзгерту қажеттігін көрсетеді. Сыртқы жағдайлар спорт ойындарының тактикасын өзгертеді (мысалы, ашық күнде ойнап жатқан баскетболшыларға тактикасына көзді шағылыстыратын жарық алыстан доп салдырмайды және үлкен мөлшерде бөлініп шығуға мұршасын келтірмейді).

Тактикаға әсер ететін бесінші жағдай – бұл әріптестер мен қарсыластар, олардың бой және салмақ өлшемдері, олардың қимыл сапасының даму деңгейі, мінез-құлық, тәсіл және тактика ерекшеліктері болып саналады. Бұның барлығы бірсайыс және спорт ойындарында тактикада көрінеді. Мысалы, боксшы қимылы қарсыласының қандай тұрыста ұрыс жүргізуіне, (оң қапталды және сол қапталды) оның бой, қол ұзындығына байланысты жүргізіледі.

Спорт тактикасына ықпал ететін алтыншы жағдай спортшының өзінің жағдайы мен дайындығы, оның дене бітімі, тәсілдік дене және тактикалық дайындық деңгейі болып табылады. Бапкер спортшы алдына ол тәсілдік дағдыларды меңгеріп қажетті қимыл сапаларын дамытпайынша күрделі тактикалық міндет қоя алмайды. Нашар маманданған спортшыларда олардың тәсілдік және дене дайындығы қолданған тактикасын анықтайды, ал жақсы маманданған спортшыда керісінше тактиканы ойлауы көбіне тәсілді және орындалатын қимыл сипатын анықтайды. Шаршау да тактикалық міндеттерді орындауға едуәір ықпал етеді.

**2.4 Дене жаттығуларын оқыту әдістемесінің негізгі ұғымдары**

Қимыл дағдыларының ауыспалылығы оларға оң немесе теріс ішінара әсерімен бейнеленеді. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы қимыл, дағдыларының ауыспалылығы түрлі дене жаттығуларының жеңіл ерекшеленетін қрылым ұқсастығы бар жағдайда пайда болады, мысалы,қол добы мен баскетбол ойындарындағы немесе бруське асылып жазылып көтерілуі, сондай-ақ белтемірге жазылып көтерілу әдістерін (баскетбол ойнаған адам қол добы ойындарының тәсілін меңгереді, белтемірде жазылып көтерілуді меңгергеннен кейін бруське жазылып көтерілу оңайырақ). Сондықтан бұндай дене жаттығуларын бірізді және біруақытта үйренген жөн. Қимыл дағдыларының теріс алмасуы түрлі дене жаттығуларын орындағанда қимылдың жеке элементтерін жасау қиын болған кезде туындайды. Мысалы, биіктікке секіру мен кедергімен жүгіруде тебілу фазасы орындалады, алайда оның бұл түрдегі сипаты кей бөлшектерде ерекшеленетін соншалық жаңадан бастаған спортшы оны дұрыс жасай алмайды. Сондықтан бұл екі жаттығуды бір мезгілде үйрену дұрыс емес (11 сурет).



*11-сурет. Кері тебілуге оқытудағы қимыл дағдыларын кері ауыстыру үлгісі:*

*а-кедергімен жүгіру; ә-биіктікке секіру*

Қимыл дағдыларын құрып, дамытатын төрт әрекетті атап көрсетеміз: 1) білім аясын меңгеріп, қимылдың мақсатын, құрылымы мен нәтижесін танытатын танымдық әрекет; 2) сәйкес шартты рефлекторлы байланыстарды белгілеп, қорытатын әрекет; 3) ағзаның вегетативті қызметі мен тірек-қимыл аппаратын морфологиялық және қызметтік қайта құру әрекеті; 4) үйренетін қимыл талаптарына сәйкес қимыл сапасы мен психика жағынан дамыту әрекеті.

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарын оқытудың басты мақсаты қимыл дағдыларына машықтану болып табылады. Қимыл дағдылары-бұл адамның оқыту нәтижесінде меңгерген қимыл әрекеттері. Барлық жасалған қимылдар (адамның барлық қимылының 99%-ы) түрлі күрделіліктегі қимыл дағдылары болып табылады. Қимыл дағдылары ауыспалы қасиетке ие.

Қимыл дағдыларын машықтануды дамытумен қатар меңгеру түзу емес, үзбегі қисық сызықпен жүргізіледі. Бастапқыда машықтану тез болады, сосын ұзақ уақыт баяу жылжиды, онда мезгіл-мезгіл үзіліс және төмендету жағдайы кездеседі, содан кейін машықтанумен күрт шұғылданып және қайтадан үзіліс немесе баяулау кезеңі басталады.

Күрделі дене жаттығуларын оқытуға бөлінетін кезең үш кезеңге бөлінеді таныстыру, қимыл құрылымын меңгеру және дене жаттығуларын орындауды жетілдіру.

Бір немесе бірнеше сабаққа созылатын таныстыру кезеңінде дене жаттығуларын үйрету туралы, ең бастысы оның кинематикалық құрылымы, сол сияқты аталған спорт түрінен спорт жекпе-жегінің негізгі шарттары мен ережелері туралы алдын ала ұғымдар мен түсініктер құру міндеті тұрады. Бұл міндеттердің біріншісін шешу үшін қимыл құрылымын жеңілдетіп, жаттығуды оңайлатып орындайтын жағдай туғызу қажет болады (мысалы, кедергі биіктігін төмендету, снаряд салмағын азайту, алаң көлемі мен қимыл қарқынын азайту, қашықтықты қысқарту, жарыстарда сақтауға қажет ережелерді ескеру).

Бірнеше аптадан бірнеше айға дейін созылатын қимыл құрылымын меңгеру кезеңінде мынадай міндеттер қойылады: 1) үйренетін қимылдың кинематикалық, динамикалық және ырғақтық сипаттары туралы нақты мәлімет құру; 2) жеңілдетілген жағдайда тербеліс шартында оларды дұрыс орындау үшін спорт күресінде қолданылатын негізгі амалдар мен жаттығуларын меңгеру; 3) аталған спорт түрінің негізгі тактикасымен таныстыру.

Шұғылданушы өз нәтижесін көтеруге тырысатын уақыттың барлық жетілдіру кезеңінде мынадай міндеттер қойылады: 1) спорт күресінің өзгермелі жағдайында көп күш жұмсап қимылды орындауда дұрыс тәсілді сақтауға мүмкіндік беретін спорт жаттығуын меңгерудің жетілдіру деңгейіне жету; 2) үйренетін спорт түрінің талаптарына сәйкес қимыл сапасы мен психикалық қасиеттерін дамыту; 3) тактикалық әдістерді игеру және оны туындаған жағдайға қарай шығармашылықпен қолдану қабілетін дамыту.

Арнайыландырылған спорт сабақтарында (спорт машықтануы) спорт жаттығуларының тәсілдеріне оқытуға арналған кезең болады. Бұл кезең 3 аптадан бірнеше жылға созылады. Оның жалғасуы шұғылданушы мен спорт түріне байланысты болады. Оқытуға дайындық кезеңінде шұғылданушылардың қызығушылықтары мен қабілеттері анықталып, аталған спорт түрі сабақтарына белсенді оң көзқарас қалыптасады, аталған қимыл дағдыларына меңгеруге арналған негіз болып табылатын дене дайындығы қамтамасыз етіледі. Кейде бір спорт түрінің тәсілін меңгеру үшін басқа спорт түрімен айналысу қажет (мысалы, суға секіруге оқытуда акробатикамен айналысу қажет). Көп жағдайда оқуға дайындық міндеттері оқытушы қатыспай-ақ шешіледі (мысалы, балалық жастағы ойындар барысында немесе түрлі спорт түрлеріндегі өзіндік сабақтар). Бұл аталған спорт түрінен алдын ала дайындықсыз тәсілдерді үйренуге кірісуге мүмкіндік береді.

Дене жаттығуларына оқытудың барлық кезеңдерінде (спорт жаттығуларының тәсіліне) басқарушы ережелер дене тәрбиесі мен спорттық педагогикалық ұстанымдары болып табылады.

**2.5 Дене жаттығуларын оқыту әрекетіндегі**

**қимылдардың анализ-синтезі**

Дене жаттығуларын оқытудың ең басында шұғылданушы үлгілі сипатына (құрылымы бойынша) барынша жақын қимылды орындауы үшін тырысуы қажет. Бұл үшін екі әдісті қолдану керек: бірінші-жағдайда жеңілдету, қимыл қарқынын төмендету; екіншісі-спорт жаттығуларын жеке қимылдар мен амалдарға қимыл құрылымдары бойынша барынша қарапайым жаттығуларға бөлу. Оқытудың бірінші әдісі бүтін деп, екіншісі-бөлшектеу деп аталады. Олардың бірігіуін кешенді әдіс деп атайды.

Ең бір дұрыс әдіс ретінде кешенді әдісті тануға болады. Бөлшектеу немесе бүтін әдістің күрделі қимылдарды оқытуда өзіндік мәні жоқ. Алайда, «кешенді әдіс» деген түсініктің өзі оның мазмұнын аша алмайды. Бұнда қимылдың анализ-синтезі түсінігін қолдану дұрыс.

Қимылдың талдау-жинақтауы дене тәрбиесі мен спорттың педагогогикалық ұстанымдарының бірі ретінде көрінеді. Бұл ұстаным, бұның алдында айтылғандай күрделі идеяларды, құбылыстар мен әрекеттерді барынша қарапайым ұғымдарға түсінуі, меңгеруі және дамытуы жақтарынан жеңіл ұғымдарға бөлшектеу қажет заңдылығына негізделеді.

Дене жаттығуларын оқытуда талдау-жинақтауды іске асырудың міндетті талаптары бөлшектенген жүйе бүтін жаттығуларда өзінің органикалық бірлігін жоғарылатпаудан тұрады. Бөлінген бөліктер фазалар мен элементтер күрделі үйлесімге біріктірілгенге дейін барынша жақсы бекуі тиіс. алайда жекелеген бөлшектерде ұзақ жаттығулар күрделі дене жаттығуларын бүтіндей орындауда қимыл үйлесімі бұзылады. Сондықтан спорт жаттығуының бірнеше бөліктері, фазалары мен элементтерін бір-біріне кезеңдеп ауысып, бір мезгілде шұғылдану қажет.

Талдау деңгейі шұғылданушының бөлшектенген жүйе қимылын дұрыс орындау қабілетіне байланысты болады. Әр шұғылданушы үшін әрбір спорт жаттығуын да ол дұрыс, әрі спорт жекпе-жегінің шынайы жағдайында түгелдей орындай алатын аталған спорт жаттығуларының топтарына тән күш жұмсап жасай алатын бөліктер мен фазаларды табу қажет.

Дене жаттығуларын меңгерудегі табыс оның топтарын үйрену бірізділігіне тәуелді. Әрбір күрделі дене жаттығуларында бөліктер, фазалар мен элементтер болады, олардың дұрыс орындалуынан көп деңгейде қимыл тиімділігі байланысты болады. Спорт жаттығуларының негізін бүтіндей-*негізгі бөлім*, спорт жаттығулары бөлімінің негізін-*негізгі* *фаза*; спорт жаттығуының негізгі фазаларын-*негізгі элемент* деп бөледі. Мысалы, биіктікке, секірудің төрт бөлімінің (жүгіріп келу тебілу, кедергіден өту, қону) негізгі бөлімі тебілу; тебілудегі негізгі фаза тебілу аяғын және соған лайық, дене қалпын қою; фазада тебілу үшін негізгі элементтер бел мен иықтың қимылы болып табылады.

Спорт жаттығуларының негізін белгілеуді ішінара жасаған жақсы, өйткені оқытуды соның өзінен бастау керек. Түрлі спорт жаттығуларында, сол сияқты олардың жеке бөліктері мен фазаларында қимыл негізгі басында, ортасында және соңында болады.

Егер біз үйренетін күрделі құрылысты дене жаттығуларын Н әрпімен, ортасын С әрпімен, соңын К әрпімен белгілесек, онда сызбада күрделі дене жаттығуын үйренуінің бірізді дұрыс үш нұсқасын келтіруге болады.

Бірінші нұсқада күрделі дене жаттығуының негізгі бөлімі басында тұр. Ол бірінші меңгеріледі. Одан кейін қимылдың ортаңғы бөлімінің тәсілі үйретіледі. Оған енді меңгерілген бастапқы бөлімі қосылады. Бұның соңынан жаттығудың қорытынды бөлімінің тәсілі үйретіледі. Оған меңгерілген ортаңғы бөлім қосылады. Соңында спорт жаттығуының тәсілі бүтіндей меңгеріліп, бекітіледі. Екінші нұсқада спорт жаттығуының негізгі бөлімі ортасында, ал үшінші нұсқада соңында болады.

Сонымен, күрделі дене жаттығуларының тәсілі үнемі қарапайымнан күрделіге немесе басынан соңына қарай, яғни әрекеттің жүру ретімен орындалмайды. Бірінші кезеңдерінде негізгі бөлім, фаза немесе элементтерді үйреніп, сосын оған басқаларын қосу керек.

**2.6 Дене жаттығуларын оқыту барысындағы саналылық және сезімдікті бақылау**

Саналылық және сезімдікті бақылау дене тәрбиесімен спорттың педагогикалық ұстанымдарының бірі болып табылады. Бұл ұстаным адамның қимылы мен психикасы арасындағы заңды байланысқа негізделген.

Орындалатын қимылдар ең алдымен сезім мүшелерімен қабылданады. Оларды көруге болады, кейде одан шығатын дыбыстарды естуге болады, ең бастысы оларды кинестезикалық сезіммен қабылдау болып табылады.

Қимыл әрекетін оқыту процесінде сезім мүшелерінің қосынды әрекеті орталық жүйке жүйесінде жинақталады. Одан кейінгі әрекеттерде туындаған бейнелерді тексеріп, нақтылауға мүмкіндік беретін жаңа сезім пайда болады. Қимылды орындауға жаңа әрекеттер жасағанда жаңадан үйренетін қимыл туралы барынша дәл ұғымдар құрылып, санада жинақталып, түйінделетін жаңа сезімдер пайда болады. Олар тәжірибе жүзінде қайтадан тексеріледі. Қимыл дағдыларын меңгерудің бір кезеңінің екіншісінен айырмашылығы қимылды орындауды ашуда жаңа сезімдер, тіпті жаңа сезімдерді қабылдаулардан тұрады. Кез-келген дағдыны, меңгеру, кез-келген құбылысты танудың бірізділігі мен мәні осыған құрылған.

Орындалатын қимылдың бірнеше жақтарын тану деңгейі дене жаттығуларын оықтудағы табыстың шарты болып есептеледі. Жоғары маманданған спортшы орындалатын спорт жаттығуларын жақсы бақылайды. Осыған байланысты ол оны өте жетілдіріп орындауға қабілетті болады.

Дарындылық пен қимыл тәжірибесінің теңдігінде оқыту нәтижесі туындаған сезімге зейінді шоғырландыру қабілеті мен үйретілген ұғымдардың деңгей байланысты болып табылады. Оқушының зейінін аудару қаншалықты жақсы болса, оқу нәтижесі де соншалықты жақсы болады. Бұл сыртқы қоздырғыштарға да, сол сияқты оқушының өзіндік ойына да қатысты.

Алайда қимылды орындау барысында шешетін қимыл міндеттерін олардың құрылымына сәйкес бақылау сезім аппараттарымен жүргізіледі. Ол қимылды орындау барысында терде, бұлшықетте, буындарда, сіңірдегі пайда болатын сезімдермен, яғни кинестезиялық сезімдермен жүзеге асырылады.

Қимылдың негізгі сипаттарына сәйкес кинестезиялық сезімталдықтың жекелеген пайда болуын бөліп қарастырады: «Кеңістік сезімі», «Қашықтық сезімі», яғни қимылды кеңістікке лайық мөлшерлеу қабілеті; «Снарядты сезіну», яғни снарядтың пішінін, салмағын, серпімділігін нәзік сезінуді дамыту; «уақытты сезіну», яғни өз қимылдарын уақытпен үйлестіру қабілеті; «қоршаған орта сезімі» («суды сезіну», «ауаны сезіну», «қарды сезіну», «мұзды сезіну»), яғни қоршаған ортаның қарсылығын бағалау қабілеті.

Туындаған кинестезиялық сезім жүйелілік жаттығуларында сақталады. Жақсы меңгерілген қимыл құрылымы қаншалықты ұзақ үзіліс болғанымен ұмытылмайтыны белгілі. Велосипедпен жүруді жақсы меңгерген адам егер осы арада оншақты жыл өтсе де осы жаттығуды орындауға қабілетті болады. Бұл орындалуы бұлшықет күшін көп талап етпейтін ағзаның арнайы дамуын немесе қорқыныш сезімімен күресуді талап етпейтін жүзуге, коньки тебуге, т.б. спорт жаттығуларына қатысты болады. Кинестезиялық сезімге келсек, ол сабақтағы аз ғана үзілісте де ұмытылып кетеді.

Қимыл дәлдігі күрделі болған сайын жаттығу арасындағы үзіліс те соншалықты қатты әсер етеді. Егде тартқан цирк әртісі былай деген: «Егер мен бір күн жаттықпасам, онда оны жалғыз мен сезем, егер екі күн жаттықпасам, оны менің жолдастарым сезеді, егер үш күн жаттықпасам, оны енді көрермендер де сезеді».

Санадан тыс сезімдік бақылаудың мәні қимылдың автоматтануы көлемімен сипатталады, онда адам қимыл міндетін жеке топтарға зейін аудармай-ақ орындайды.

Сонымен, бір адамның сезімдік бақылауға қабілеттілігі аталған қимыл әрекетіне оның машықтану деңгейіне байланысты болып табылады.

**2.7 Бірте-бірте жүктемені көтеру және оны дене жаттығуларын оқыту барысында алмастыру мен қолайлы жағдайларды есепке алу, реттеу, алмастыру**

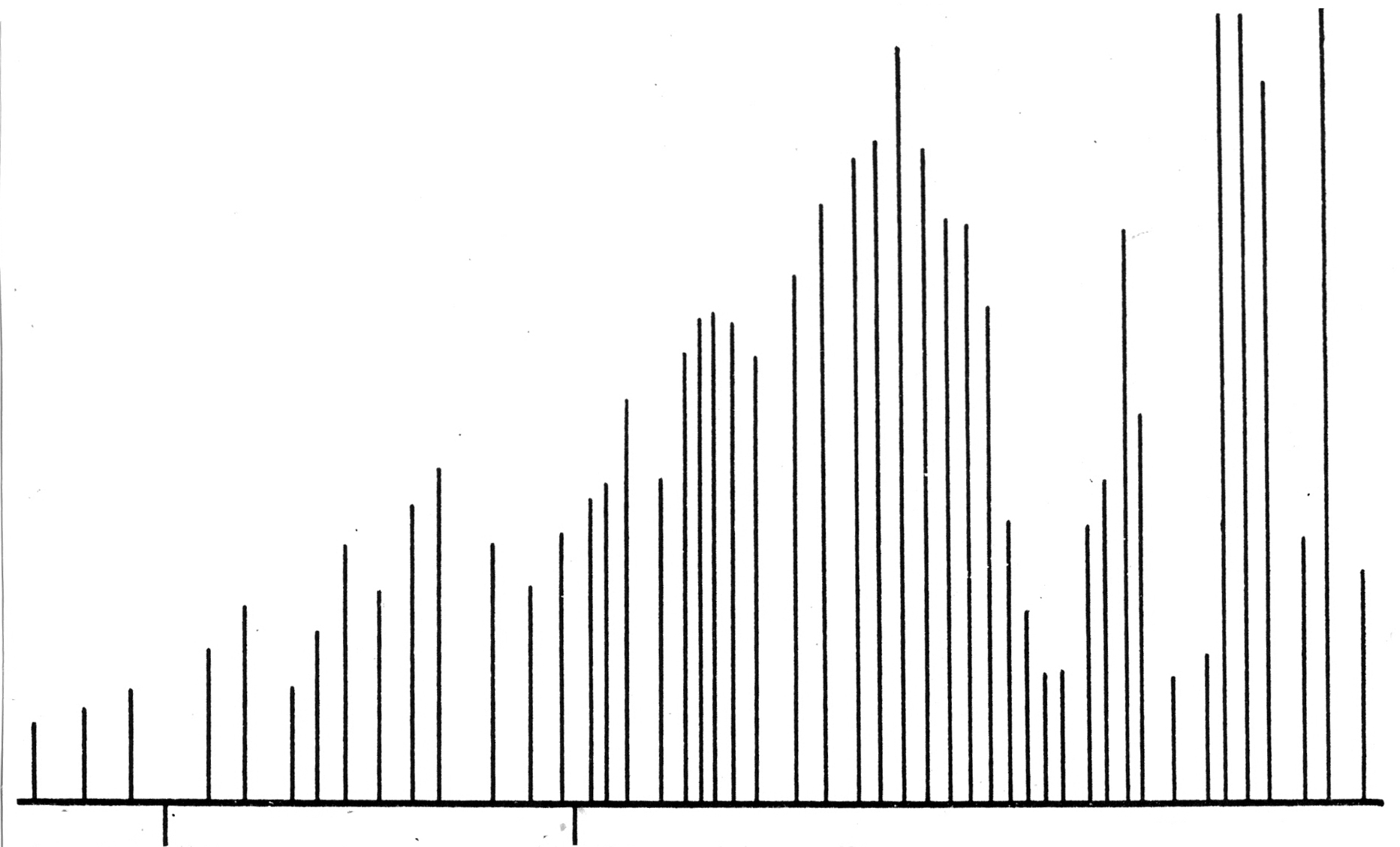
Жүктемені бірте-бірте арттыру және оны алмастыру, сондай-ақ сәйкес жағдайларды есепке алу, реттеу және алмастыру дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдары болып табылады. Олардың біріншісі қимыл әрекеті нәтижесінде жүргізілетін барлық тіршілік атаулының дамуы мен қалыптасуына сәйкестенген жаттығу заңына негізделген, ал осы арқылы жеткен нәтиже арнайы қоздырғыштардың сипаты, ұзақтығы мен пішінінің көптүрлілігіне байланысты болады. Дене тәрбиесі мен спот сабақтарында ол жаттығуды ұйымдастыруға тәуелді болады.

Қимыл әрекеттерін меңгеруге бағытталған жаттығуды ұйымдастырудың маңызды мәселелерінің бірі үйренген қимылдарды қайталау санының мөлшерін анықтау болып табылады. Дене жаттығуларының тәсілін меңгеру үшін көп мөлшерде қайталау қажет. Бұл барлық қимыл дағдыларына қатысты. Жүруге, жазуға, қасықты дұрыс ұстауға үйренер алдында мыңдаған қайталаулар қажет болады. Ағзаға қойылатын өз талаптары мен дәлдіктері бойынша үйренетін дене жаттығуы күрделі болған сайын адам оны меңгеруге тырысады, көп қайталайды. Спорт машықтануындағы қайталаудың сандық мөлшері мен жеткен нәтижелері арифметикалық және геометриялық ілгерлеушіліктегідей болады. Спорт нәтижелері белгілі бір мөлшерге жету үшін жаттығудың сандық мөлшері де сонша көп болуы тиіс.

Дене жаттығуы күрделі болған сайын, оны көп дүркін орындау да сонша күрделі болады. Қимыл күрделілігі жаттығу барысындағы үзілістің қажетті ұзақтығын да анықтайды. Дәлдігі бойынша күрделі үйренетін қимылдардың демалысқа арналған үзілісі қарапайым қимылды үйренуге қарағанда жиі әрі ұзақтау болуы тиіс. Сондықтан күрделі дене жаттығуларын оқыту кезінде бүтін қимылдарды қайталауды олардың жеке топтарын қайталаумен үйлестіру керек.

Дене жаттығуларын оқытудағы жаттығу жүйелілігінің тағы бір маңызды мәселесі оны қалай бөлу болып табылады. Күрделі дәлдіктегі дене жаттығуларын үйренгенде зейінмен қайталаған дұрыс екені анықталады. Егер шұғылданушы күн барысында жаттығуға мысалы, 60 минут бөлді десек, онда бұл уақыттың 20 минуттан үш сеанс қайталауға жібереді, бұл 60 минут бойы жаттыққаннан жақсы. Қайталауды апта бойына бөлуде де осыны айтуға болады. Жаттығуды ұйымдастырудың бұндай шоғырландыру әдісі сызықты әдіске қарағанда тиімдірек болады.

Сондай-ақ орындалатын қимылдардың тығыздық деңгейін де анықтау маңызды. Дене жаттығуларын оқытудағы бірінші кезеңде қимыл қарқыны шұғылданушының мүмкіндігінен төмендеу болуы тиіс. Шұғылданушының өзінің жоғары мүмкіндіктерінен көп есе баяу қимыл жасай алуға тиіс екеніне иландыру қажет. Оқытудың басындағы үйренетін қимылдың төмен қарқыны дұрыс құрылымды сақтау үшін қажет. Алайда күшті төмендету көбіне орындалатын қимылдардың құрылымын бұзады, ол қимыл міндетінің өзін орындауды қиындатады. Одан бөлек шартты рефлекторлы байланысты көп дүркін қайталауда қимыл құрылымының қатынасы ғана емес, сол сияқты жұмсалған күш қатысы, қимылды үлкен күшпен орындау әрекеті тағайындалады, ал олардың қатты үйренген қимылдары белгіленген шартты рефлекторлы байланысты бұзылуға ұшыратады. Бұны болдырмау үшін дене жаттығуларын қолданатын үлкен күшпен және оны алмастырумен орындайды (12-сурет).



3 кезең

2 кезең

1 кезең

*12-сурет. Қимыл дағдыларын меңгергеруге арналған*

*жаттығуларының қарқынды өсуі*

Қимылды аз күшпен дұрыс қайталауға мүмкін болғанда жылдамдықпен орындалатын жаттығуларға көшу қажет, яғни қимылды баяу бастап (аз күшпен) сосын оны бірте-бірте жылдамдату (қарқынды үдету) қажет. Егер шұғылданушыларда қимылды бақылауда қиындықтар туындайтын болса, онда қимылды орындаудың жылдамдығын төмендету қажет.

Қимылды меңгерудегі бұдан ары үдету олардың дұрыс құрылымын сақтауға үйрену мен оны ауыспалы және қарқынды күшпен орындауды бақылаудан тұрады. Қарқынды күшті қолдану қажетті тартымдылық сезімдерін танып, бекітуге жақсы мүмкіндік береді. Қарқындылығы жөнінен ұзақ және біркелкі жаттығулар бұл сезімдерді болдырмайды.

Дене жаттығуларын оқытуды ұйымдастырудың маңызды ғылыми әдістемелік ұстанымы қолайлы жағдайларды есептеп, реттеп және алмастыру болып табылады. Бұл талаптың негізінде оның әрекеті жүретін адамның қоршаған ортаға қалыптасуы, дамуы және жағдайының заңды тәуелділігі жатыр.

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында жаңа және күтпеген қоздырғыштардың пайда болуы оқу нәтижесіне, әсіресе оның бастапқы кезеңінде кері әсер етеді. Алайда, егер белгілі жағдай қимылды орындауға үнемі жәрдемдесіп отырса, онда олардың өзгерісі қалыптасқан үлгіні бұзылуға ұшыратады. Сондықтан оқушы үйренген қимыл құрылымын меңгеріп, аталған дене жаттығуына тән ырғақты меңгеріп және ірі қателерді жойып, сонымен қатар жеңілдетілген жағдайда едәуір күшпен оны орындауға қабілетті болған жағдайда қолайлы жағдайды бірте-бірте спорт жарыстарына, еңбек әрекетіне тұрмысқа жақындатып күрделендіру қажет.

Белгілі бір кезеңде спортшыны спорт жекпе-жегінде кездесетін жағдайлар тәрізді барынша күрделірек жағдайларда қимыл жасауға үйрету керек. Спортшының әрекеті белгіленген алаңмен шектелетін спорт түрлерінде көбінде басқа мөлшердегі алаңдарда кезеңімен машықтануды өткізіп тұрған пайдалы (мысалы футболды көлемі кіші алаңда ойнау, кілемнің жартысында ғана күресу, т.б.).

**2.8 Дене жаттығуларын оқыту әрекетінде қимылмен**

**тыныс алуды қалыптастыру**

Тыныс алу саналы түрде (белгілі бір шамада) реттеуге болатын ағза қызметіне жатады. Ағза бүтін зат. Ондағы барлық қызмет өзара байланыста болады. Сондықтан тынысалуды реттеп, тынысалуды қимылмен және дененің белгілі қалпымен үйлестіріп, ағзаның басқа да қызметтеріне әсер етуге болады. Психикалық және дене әрекеттері өзара байланыста болғандықтан, тыныс алуды реттеу, психикаға да әсер ететін болады. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары оқытушысының міндеттерінің бірі тыныс алуды қимылмен дұрыс үйлестіруге оқыту болып табылады.

Тыныс алу жаттығуларын жүйелі қолдану арқылы тыны салу бұл – шықеттерді дамытып, кеуде жасушысының қозғалмалылығын және тегістігін ұлғайтады, өкпенің өмірлік көлемін арттырып, денсаулықты нығайтады, өзін-өзі жақсы сезінуге көмектеседі, жұмыс қабілетін арттырады.

Дене жаттығуларын және тыныс алу әдісіне оқытудағы бірізділік үйренетін қимылдың күрделілігіне байланысты болады. Қарапайым дене жаттығуларындағы қимыл мен тыныс алуға оқыту бір мезгілде жүргізіледі. Күрделі дене жаттығуларын оқытуда тыныс алу әдісін меңгеру қимыл тәсілін меңгеруден қалып қояды. Бірінші кезеңде оқушылардың зейіні қимыл құрылымында ғана тіркелді. Оқытушы оқушының тынысты ұстап қалмай бірсыдырғы тыныс шығарғанына жеткізуге тырысады. Қимылды меңгеру шамасы бойынша ғана оқушылар үйренетін жаттығуды дұрыс орындауда тиімді тыныс алу түріне оқытылады.

Дене жаттығулары өз дәлдігі бойынша неғұрлым күрделі болған сайын, соғұрлым оның қимылмен тыныс алу дәлдігін оқыту мен оның тәсіл негіздерін меңгеру арасында көп уақыт жүреді.

Қарапайым дене жаттығуларын орындау уақытындағы тыныс алу бойынша әдістемелік нұсқауларда мынадай ережелер келтірілген: 1) тек мұрын арқылы дем алу (тыныштықта, оның ішінде ұйықтағанда ауызымен дем алған адамдар мұрын қуысы ауруларымен жиі ауырады); 2) кеуде қуысын қысатын киімді немесе беkбеу тағудан бас тарту керек; 3) дұрыс сымбатты сақтау; 4) «төменгі» және «толық» тыныс алуды пайдалану; 5) денені қатыстырып, баяу қимылдағанда тыны алуды тіктелген кезде, ал дем шығарғанды бүгілгенде жасау керек; 6) егер бұлшықет жиырылуы босаңсуға ұласса, онда босаңсу кезінде дем алып, жиырылған кезде дем шығару қажет; 7) егер қимыл шапшаң ырғақта жүргізілсе, онда бір тыныс алумен бірнеше қимыл, ал дем шығарғанда бір-екі қимылға көп жасалады.

Спорт жаттығуларында қимыл қоршаған ортаның құрылымы мен аясына байланысты тыныс алумен жалғасады. Тыныс алу әдісімен спорт жаттығуларын төрт топқа бөлеміз.

Бірінші топқа төзімділікте көрінетін айналымдық спорт түрлері жатады. Бұл түрлерде тыныс алу ырғақпен жүргізіледі. Орта және алыс қашықтыққа, коньки тебуде, ескес есуде және де басқа түрлерінде тыныс алу кезіндегі ерін пішіні «и» әрпіндей, ал дем шығарғанда «у» әрпіндегідей болады. Дем шығару адам шырақты үрлеп өшіргендей болады. Ол демді ішке тартудан гөрі ұзақ әрі қарқынды болады. Ескек есу, жүзу және басқа да айналымдық спорт түрлерінде тыныс алу мен шығарудың қатынасы олардың құрылымдық ерекшеліктері мен қимыл жылдамдығына тәуелді болмақ.

Тыныс алудың жиілігі қимыл жылдамдығына, ал қимыл жиілігі-тыныс алу жиілігіне байланысты жүреді. Сондықтан төзімділікті қажет ететін айналымдық спорт түрлерінде қашықтық мәресінде тыныс алуды жиілеткен жөн. Бұл қимыл жиілігін ұлғайтуға көмектеседі (ең болмағанда оны сақтауға).

Екінші топқа жеке тұлғалық түрде орындалатын жылдамдық, күш спорт түрлері жатады. Ондағы көбірек жұмсалған күш сәттері күшенуге жалғасады. Тыныс алуды ұстап тұру кеуде қуысын тіркеуге көмектеседі, сол арқылы белсенді қимылға жеткізетін бұлшықеттердің жиырылуы үшін жақсы жағдай туғызады. Лақтытруда, шаңғымен трамплиннен секіруде, суға секіруде снарядпен бірнеше гимнастикалық жаттығуларды орындағанда және ауыр атлетикада тыныс алу осылай жүргізіледі.

Үшінші топқа қимыл орындау жағдайы күрт өзгеретін айналымдық емес спорт түрлері жекпе-жек бірсайыспен спорт ойындары жатады. Спорттың бұл түрлерінде күш жұмсау уақытында тыныс алуды тежеуден сақтану спорт жекпе-жегін өнімді жүргізу қабілетін сақтауға көмек береді. Егер қимыл соңында көп күш жұмсалса, онда тыныс шығару шапшаң жүреді.

Төртінші топқа спорттың нысанаға ату түрлері жатады. Бұл түрлерде дәлдеу мен шүріппені басу кезінде көптеген мергендер демін жартылай ішіне тартып немесе жартылай шығарады. Бұл кеуде қуысының тербелуден және иық белдеуін қимылдаудан сақтайды. Тыныс алуды тежеу орындалатын қимылға зейінді жақсы аударға жәрдемдеседі, ол 12-15 секундқа жалғасады. Егер бұл уақытта мерген атып үлгере алмаса, ол көздеуді тоқтатып, бірнеше рет терең тыныс алып, тыныс шығарады.

**2.9 Қимыл әрекеттеріне оқыту барысындағы**

**жаттығудың қосымша әдістері**

Қосымша жаттығу әдістеріне мыналар жататыны белгілі: а) «қосымша көмек арқылы жасалатын жаттығулар»; ә) «екі жақты» жаттығулар; б) «қимылды бейнелеп жасау» жаттығулары; в) «қимылды жасап көрсету» жаттығулары. Аталған әдістердің қысқаша сипаттамалары дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының міндеттерін шешу құралдары мен әдістерін мазмұндаумен байланысты берілген. Жаттығудың қосымша әдістері дене жаттығуларын оқыту кезінде кең қолданылады.

«Қосымша әдіс» арқылы жаттығу әдістері ең алдымен снарядта күрделі гимнастикалық жаттығуларды оқытуда көрінеді. Жинақтаған тәжірибе бұл әдісті қолдану мүмкіндігі мен басқа да көптеген спорт жаттығуларының тәсілдеріне оқытуда жәрдемдесетінін көрсетті. Қосымша көмек арқылы жаттығу әдістеріне мысал ретінде оқытушының жүзуден құрғақта қол немесе аяқты қимылдатып көрсетуі, семсерлесуде қол қалпы және бокстағы соққыға үйреткендегі жұдырық қалпына жасаған түзетулерін көрсетуге болады.

Қосымша көмек бастапқыда жасалуы қиын көрінетін күрделі жаттығуларды орындауға, дененің жеке бөліктерінің қимылы мен қалпы, көп күш жұмсайтын жерлер туралы ұғым қалыптастыруға, қажетті кинестезиялық сезімдерді талғап, сол сияқты өзіне сенімділігін арттырып, қауіпті жаттығуларды орындауда қорқыныш сезімін басуға көмектеседі.

Қосымша көмек арқылы жаттығу әдістерін жүзеге асырудағы оқытушының өнері оқушыға қарап дұрыс қалыпта тұруына, оны дер кезінде игеріп, қимылды дұрыс орындауға жәрдемдесетін күшпен снарядты немесе адамның сәйкес дене бөлігін ұстап қалуының тәсілін меңгеру шамасына қарай оқытушы көрсететін көмек (немесе әріптесі) бірте-бірте азая береді.

«Қосымша көмек арқылы» жаттығу әдісі оқушы қимылды өзінше дұрыс жасай алмаған жағдайда қолдануға кеңес беріледі. Қосымша көмек арқылы жаттығуды ұзақ уақыт пайдалану зиян келтіреді, өйткені оқушының өз күшіне деген сенімін жоғалтады. өзіндік әрекетті дамытуға кедергі келтіреді.

Дене жаттығуларын оқытуда екі жақтан жаттығу әдісінің дұрыстығы орындалатын жаттығулардың симметриялығына байланысты болады. Күрделі жаттығулар осы сипатына қарай төрт топқа бөлінеді: 1) Дененің екі жағына да симметриялы орындалатын айналымдық спорт жаттығулары (жүгіру, академиялық ескек; жүзу және т.б.); 2) асиметриялық қимылдарды қарастыратын айналымдық спорт түрлері (кедергімен секіру, шаңғымен жүру, т.б.); 3) спорт тәсілін екі жақтан да тең меңгерген спортшыға тән асиметриялы айналымдық емес спорт жаттығулары (бокс, күрес, спорт ойындары, конькимен мәнерлеп сырғанау); 4) шешуші қимылдар бір жағымен ғана орындалатын айналымдық емес спорт түрлері (лақтыру, жеңіл атлетикадағы секіру, нысана көздеу, семсерлесу, теннис, т.б.).

Спорттың екінші және үшінші топтарында екі жақты жаттығу мынадай мүмкіндіктер береді: 1) спорт жаттығуын «өз жағына» қарай орындау тәсілін жақсарту, бұл орталық жүйке жүйесіндегі қоздыру тежеу құбылыстарының қатысу әсерімен; 2) жекпе-жек, спорт ойындары және жекелеген гимнастика түрлерінде қимыл мүмкіндіктерінің диапазонын арттыру, сол арқылы спортшыларды қимылды тек бір жағымен орындайтындарға қарағанда барынша дайын ету; 3) кинестезиялық сезімталдықты ұстап, нақтылау, өйткені жаттығуды «өзіне қарай емес» орындағанда, өз жағына қарай ауыстырып, сол арқылы спорт жаттығуының тәсілін меңгеруді жақсартатын үлкен сезімталдық пайда болады; 4) өз күшіне деген сенімділікті арттыру (спортшы қолайсыз жағдайда әрекет етіп, өзіне сенімділігі арқылы өзіне қолайлы қалыпты пайдаланатын жекпе-жек тәрізді спорт ойындарында ерешеленеді). Спорттың бірінші топ түрлерін де (симметриялық сипаты бойынша) «екі жақты» жаттығу әдістерін қолдануға болмайды. Төртінші топта ол кезеңденіп қолданылады. Бір секіруде екі аяғымен қатар тең жаттыққан жоғары маманданған секіруші жеңіл атлетті кездестіру мүмкін емес. Бұл жоғары спорт нәтижелеріне жету үшін спорт жаттығуларының жеке топтарының автоматтануына және сәйкес бұлшықет топтарын арнайы дамыту қажеттілігімен түсіндіріледі. Осының барлығы екі жақты жаттығуды бірдей орындағанда қиындық келтіреді.

«Қимылды бейнелеу» жаттығуының физиологиялық негізі психикалық және физиологиялық процестер арасындағы заңды байланыс болып табылады. Адамның кез-келген қимылы-бұл сәйкес психикалық процестердің нәтижесі және керісінше, кез-келген психикалық процесс қандай мөлшерде болмасын адам қимылына әсер етеді. Бұл заңдылықты қарапайым тәжірибеде көрсетуге болады. Ұзындығы метрге жуық жіпті алып, оның бір ұшына шағын жүк байлап, екінші ұшын сұқ саусақтың соңғы буынына (белсенді қолдың) орау қажет. Сосын түзу қолды алдына қойып, зейінді жүкке толық шоғырландырып, жүкті оңнан солға, солдан оңға тербеліп тұр деп ойша елестету керек. айтқандай бірнеше минуттан соң жүк қимылдай бастайды. Аталған қимыл жөніндегі ойша елестету сәйкес бұлшықеттердің жиылуы мен босаңсуында автоматты түрде туындайды. Әрине, қимылды елестету ақиқат орындалатын жаттығуларға тән физиологиялық құбылыстарды аз мөлшерде болса да туындатады.

«Қимылды елестету» жаттығуы дене жаттығулары тәсілдерін тез меңгеруге, үйренетін қимылдарда туындайтын қимыл сапасын дамытуға әсер етуге, қимылдың нақты бейнесін санада орнатуға (әрине, қимыл жасау алдында) және сол арқылы қимыл міндеттерін орындауда үлкен нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді.

Қимылды дәл елестету қиын әрі шаршатады. Алдымен үйренетін спорт жаттығуының орындалуы мен оның құрылымынан тәжірибеден өтуі тиіс. Қимылды елестету жаттығуларының ұзақтығы 2-3 минуттан аспауы керек. Күн барысында осылай бірнеше рет машықтануға болады.

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында «қимылды бейнелеу» жаттығулары барлық спорт түрлерінде жаңа спортшыдан бастап, маман спортшыға дейін кең қолданылады. Ол спорт жаттығуының тәсілдерін түгелдей және жеке топтап бейнелеуді құруға, аталған спорт жаттығуында үлкен жүктеме алатын бұлшықет топтарын дамытуға; жекелеген қимыл топтарын автоматтандыруға, жарыс алдында (күрделі спорт түрлерінде) орындалатын жаттығулар бірізділігін есте жаңғыртуға түгелдей елестетуге мүмкіндік береді.

Бұл әдісті жүзеге асыру спорт жаттығуларының құрылымын түгелдей және олардың топтарын қайталап жасауға жәрдемдесетін түрлі қолданыстарды жүргізуге көмектеседі (мысалы, шаңғымен жүруді бейнелеу үшін роликті шаңғылар, ескек есуді құрғақта үйренуге арналған машықтану құралдары).

**2.10 Дене жаттығуларын оқыту кезіндегі сөйлеу, көрсету және басқа ақпарат әдістері мен көмекші құралдары**

Сөйлеу мен көрсету дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы ақпараттың негізгі әдістері мен құралдары болып табылады.

Дене жаттығуларын оқытудың оң нәтижелеріне жету егер оқытушының сөзі белгілі талаптарға жауап брегенде ғана болады. Ол мүмкіндігінше қысқа болуы тиіс. Оқытушы үйренетін қимыл туралы білетінінің барлығын емес, тек шұғылданушы сол кезде білуі тиіс білімді ғана жеткізуі тиіс. Сөйлеудің қысқалығы спорт терминологиясын дүниеге әкелді. «Жазылып», «көтерілу», «жұлқыну», «ырғу», «сөре», «мәре» және басқа терминдер қимылды көп сөзбен түсіндіруді алмастырады.

Оқытушы сөзі анық әрі дәл болуы тиіс. Күрделігі қарапайым етіп, ал жеңілді күрделендірмеу керек. Оқушының мәліметті қалай түсінгенін білу үшін оны қайталауын талап ету керек. Оқушы ескертуді неғұрлым дұрыс әрі дәл қайталаса, ол қимылды соғұрлым жақсы әрі шапшаң меңгеріп, кемшілікті түзейді. Оқытушы сөзі түсінікті болуы үшін ол қимылды бейнелеп көрсету қажет. Бұл орындалатын қимылдарды көлік, жануардың, тұрмыс және еңбек әрекетімен салыстыру жолымен, үйреніп жатқан спорт түрлерінде, ойындарда, кәсіпқой спортшылар мен әртістердің қимылдарымен салыстыра отырып, түсіндіріледі. Оқытушының тәжірибелігі мен тапқырлығы көбіне оның орындалатын қимыл мәнін бере алатын дұрыс бейне табуы қабілетімен анықталады.

Оқытушы сөзі мазмұны мен айтылуы жағынан түрліше болуы тиіс. Егер сөз саптауы ұзақ уақыт бір сарынды болып келсе, ол өз тиімділігін жоғалтады. Оқытушы сөзінің айтылуы көбіне шешуші мәнге ие болады. А.С. Макаренко айтқандай, педагогикалық шеберліктің көрсеткіштерінің бірі «бері кел» сөзін бірнеше мәнермен айту қабілеті болып табылады. Көп сарынды сөз қаншалықты мазмұнды болғанмен мақсатқа жете алмайды. Тек айтуды ғана емес, сол сияқты қалай айтуды білу де қажет.

Дене жаттығуларын орындауда пайдаланылатын бейнелеудің екі түрі бар: көмексіз көрсету және көрнекі құралдар арқылы көрсету.

Көмексіз көрсету өз кезегінде мына түрлерге бөлінеді: 1) шынайы көрсету, бұл оқытушының өзі немесе шұғылданушының біреуі көрсететін қимыл; 2) оқытушының шартты немесе белгілі қимылды көрсетуі; 3) орындалуы тиіс жағына қарама-қарсы жағына үйренетін қимылдың көрсету мазмұны бар бейнелеп көрсету; 4) бастауыш көрсету – бұл оқушылардың орындауымен бірігіп қимылды көрсету; 5) қосыла көрсету – бұл бір қимылдың қайсысын жасау, қайсысын жасамауды (дұрыс, дұрыс емес) түсіну мақсатында бір қимылдың екі нұсқасын бірінен кейін бірін көрсету; 6) сергітуге, тәртіпті бұзбауға, оқушы әрекетіне қатынасын ашуға; белгілі бір қимылды орындау қажеттігі туралы белгі беруде қолданылатын сілтемелер.

Дене жаттығуларын оқытудағы көрсетуді қолдандағы әдістемелік құралдар мына ережелерге бағынады:

1. Барлық жағдайда көрсетуге болмайды. Оқытушы көрсетпеген қимыл сипаттамалары да бар (ырғақ, кинестикалық сезімталдық). Тек оқушы түсіндіргеннен кейін қимылды елестете алмай және оны дұрыс орындай алмаған жағдайда көрсету керек. Кей жағдайларда күрделі спорт жаттығуларына оқытудың бастапқы кезеңінде оқушыға оның жақсы қабылдауы үшін негіз болатын дұрыс қимыл түрлерін белсенді іздеу үшін (тек түсіндірумен) алдын ала көрсетілмеген қимылды орындауды ұсыну пайдалы. Оқушы оқытушының сөзі бойынша қимылды орындауға кіріскеннен кейін көрсету құндылығы арта түседі.

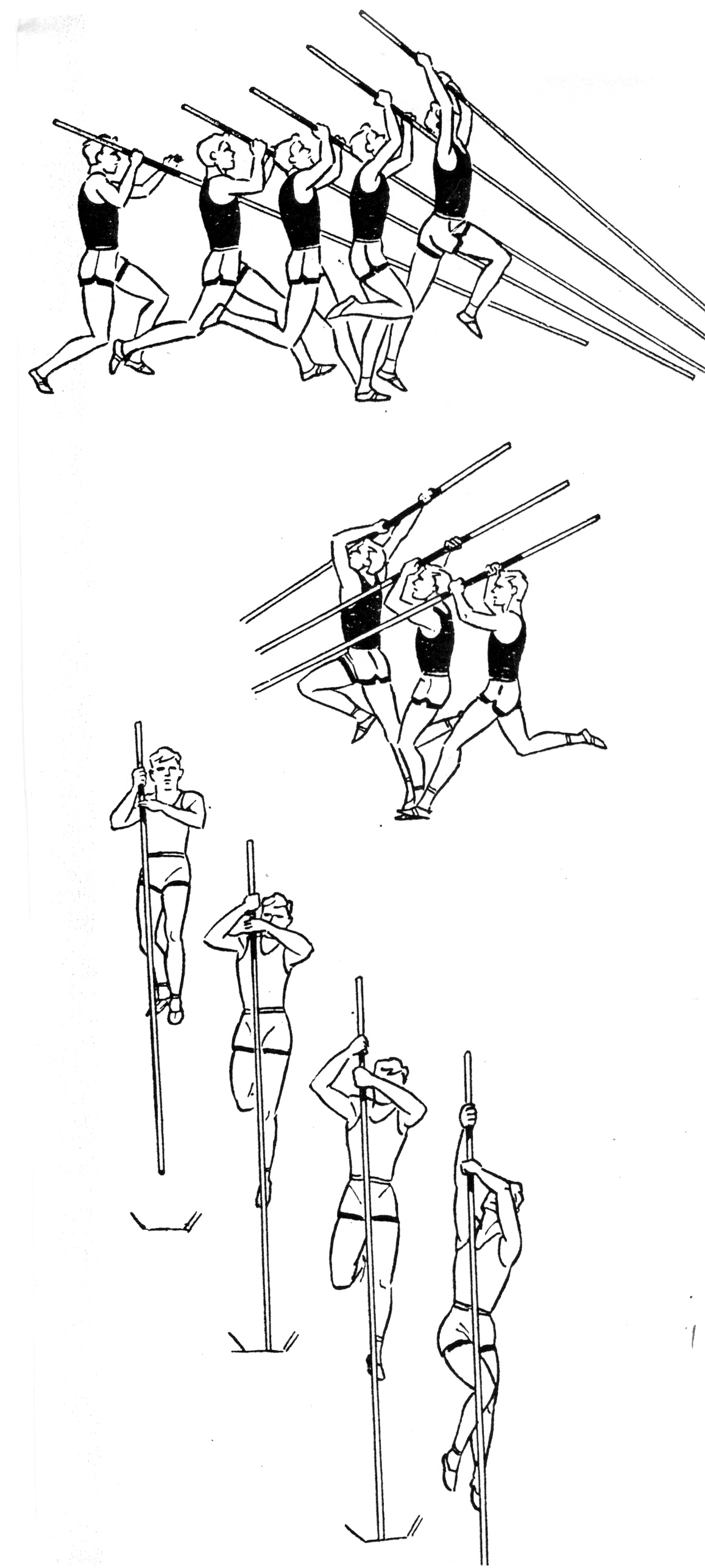
2. Оқытушы сөзі көрсетудің басы болып, онымен үйлесіп және соған жалғасуы мүмкін. Күрделі дене жаттығуларын оқытуда бірінші нұсқа дұрыс: оқушы үйренетін қимыл туралы айқын білімді уақытында алады және зейінін жаттығудың барынша маңызды бөліктері мен элементтеріне аударады. Сабақтағы сөз бен көрсетудің қатынасы оқыту кезеңі мен оқушының мамандануына байланысты жаңадан бастауыш мен балалар сабақтарында оқытудың бірінші кезеңінде көрсету жоғары маманданған спортшылар сабағындағыға қарағанда үлкен орын алады.

3. Алғашқы көрсетуде қимылды бейнелеуден бас тарту қажет. Оқушы үйренетін спорт жаттығуын түгелдей және жарыс жағдайындағыдай орындалуын көруін үлгі етуге болады. Басынан бастап-ақ оқушы қимыл бірізділігі туралы ғана емес, сол сияқты үйренетін күрделі жаттығудың қарқындылығы, ырғағы және құлашы туралы да ұғым алуы керек.

4. Қимылды көрсету кезінде және оқушы қимылын бақылау кезінде қадағалау бұрышы мен қашықтықты дәл анықтау маңызды. Егер қимыл оқытушыға әрдайым оқушыға қарағанда бір ғана нүктеден болса, онда ол тек қимылдың бір ғана жағын көруі мүмкін. Сол сияқты оқытушының оқушыны қадағалауы да осы жайға келеді. Қимылды орындап жатқан оқушыны түрлі бұрыштардан қадағалау қажет (13-сурет). Оқытушының оқушыны бақылағандағы ара қашықтығы қимыл құлашына байланысты, яғни құлаш үлкен болған сайын қашықтық та ұлғая түседі. Бақылаушы мен оқушы арасындағы қимыл құлашы мен қашықтық 18-суреттегідей болуы қажет, яғни егер қимыл құлашы 1м болса, онда бапкер оқушыдан 3м-ден кем емес қашықтықта болуы керек.

Тактикалық дайындықтың нәтижесі-тактикалық дайын болу. Тактикалық дайын болу жеке тұлғалық, топтық және командалық болып келеді.

Тұлғалық спорт түрлерінде (гимнастика, лақтыру, жеңіл атлетикадағы секіру, ауыр атлетика, т.б.). Спорт жаттығуларының тактика тәсіліне оқытудың бастапқы кезіндегі үзіліс бірнеше айдан жылға немесе одан көпке созылады. Спорттың бұл түріндегі тактика мәселелері жарысқа қатысуға дайындық жүргізуде туындайды. Спорт ойныдары мен жекпе-жек тәрізді спорт түрлерінде тактикамен тәсілге оқыту бір мезгілде және үзіліссіз жүргізіледі.



*13-сурет. Споршы әрекетін бақылауға қажетті нүктелер*

5. Шынайы көрсету спорт жаттығуларының өзара байланысқан бір-екі бөліктеріне оқушының зейінін шоғырландыруымен, сол сияқты оқытушының қимылды көрсетуі мен оны оқушылардың орындауы арасындағы үзілісті қысқартуымен тиімді болмайды.

6. Үйренетін қимылды дұрыс көрсету үшін мұғалімнің өзі осыған дайын болуы қажет. Біреуді оқыту үшін ол өзі оқуы керек. Әрине егде жастағы оқытушылар күрделі дене жаттығуларын үнемі түгелдей дәл көрсете бермейді. Бірақ лайық дайындықта олар жаттығудың жеке бөліктерін дәл көрсетеді, ол маманданған спортшылардың сабақтарында өте жеткілікті болады. Жаңадан бастаған оқушыларға жақсы дайындалған оқушылар жаттығу көрсете алады.

Дене жаттығуларын оқыту барысында қолданылатын көрнекі құралдарға кинофильмдер, киношеңберлер, кинограммалар, фотосуреттер, суреттер, қимылдың шектік сызбалары жатады. Оған қойылатын талаптар суреттегі бейнелер орындау тәсіліне лайық болуы тиістігімен көрінеді. Белгілі бір спорт түрінен танымал шеберлердің тәсілі түсірілген кинофильмдер мен киношеңберлерді үздік көрнекі құралдар деп есептеуге болады. Олар жаттығу туралы үзіктер мен түсірілімдерді түрлі жылдамдықпен көп дүркін көруге мүмкіндік береді. Рапидпен түсірілген кинофильмдер мен кинокадрлер қимылды баяу орындауды көріп, әдетте байқалмайтын детальдарды байқауға көмектеседі. Алайда қимылды баяу көруді көп қолдануға болмайды, себебі бұнда оның уақыттық қатынасы сөз болады. Кәдімгі және баяу көрсетілімді кәдімгі – баяу қайтадан кәдімгі түріндегі сызбамен көрсетуге болады.

Ақпараттың көмекші құралдары мен әдістерін белгілеу жаттығуларды бүтіндей және спорт жаттығуларының жеке сипаттарын орындау сапасын жаттығу барысында немесе қимылды орындап бола салысымен сипаттауға, сол сияқты қойылған қимыл міндеттерін дұрыс шешуге көмектесетін жағдайларға мүмкіндік береді.

Ақпараттың қосымша құралдар мен әдістерге мыналар жататыны белгілі: қимыл барысындағы дыбыстар (мысалы, жүгірудегі қадам дыбысы; шаңғымен жүрудегі қардың сықыры) және қимылдан қалған іздер (мысалы, мәнерлеп сырғанау); жедел ақпарат құралдарының бағдары, тәсілдік құралдары. Белгілі бір орында қойылған жекелеген заттар (доп, жалауша, арқан), сол сияқты еденге, снарядқа мысалы, биіктікке секіруде бұрыштың дұрыстығын бақылау үшін жүгіріп келу бұрышында секіру секторын сызықпен, ал серпілетін аяқтың қимыл бағытының дұрыстығын бақылау үшін аспалы шар ілінеді сызылған сызықтар бағдар бола алады. Дененің бір бөлігіне екінші бөлігінің қалпы бағдар болуы мүмкін (мысалы, ядроны лақтыруда қол қимылының дұрыстығын оның мұрынға қатысты бағытын бақылауға, ал найза лақтыруда қол қимылының дұрыстығын құлақ қатысына қарай бағытынан білеміз. Сабақ орындарындағы заттар, мекеменің бөліктері, сол сияқты оқушылардың біреуі немесе оқытушының өзі бағдар бола алады.

Жедел ақпараттың тәсілдік құралдары дыбыстық, жарықтық, тактильдік болуы мүмкін. Жедел дыбыстық тәсілдік құралдарына спорт жүрісі-кезіндегі топырақтың тербеліс қимылынан шыққан дыбысты тіркеуге арналған қондырғы мысал бола алады.

Жүруде бір тіректі фаза екі тіректімен кезектесуінде әрбір қадам дыбыстық белгі береді. Дыбыстың жоғалуы спортшының жүгіруге өткенін, яғни оның жүру тәсілінің дұрыс емес екенін көрсетеді. Осы құрылғыны найза лақтырудағы, ұзындыққа секірудегі және басқа жүгіріп келудегі ырғақ дұрыстығы туралы ақпарат үшін пайдалануға болады.

Жедел жарықтық ақпараттың жасанды техникалық құралдарын қолдану жай күрделі аппаратураны өте талап етеді. Оның құрастырылуы орындалатын міндеттер мен орындалатын жаттығулардың құрылым ерекшеліктеріне байланысты өзгеріп отырады.

Жарықтық ақпарат қимылдың құлашының дұрыстығы, жұмсалатын күштің, қимыл жылдамдығы және т.б. көлеміне қарай белгі беру үшін пайдаланылады. Мысалы, параллель брусояда жаттығуды орындауда қатаң белгіленген қимыл құлашына жету қажет.

Электр шамының жарығы егер гимнаст денесі сәйкес битіктікте орнатылған фотоэлементтер алаңын кесіп өтсе, жанады.

Жедел жарық ақпараттарының техникалық құралдарының бірі-видеомагнитофон болып табылады. Ол жаттығуды орындаған соң, оны көруге және сол арқылы өз қимылын көріп сақталған кинестезиялық сезімталдықты жүргізуге мүмкіндік береді.

Ақпараттың тактильді құралдарына дәл жіберілмеген қимыл туралы белгі беретін жеңіл сипауды тіркейтін құралдар жатады. Егер тиіп кеткен кезде әлсіз болса да ауырса, онда қорғаныш рефлексі пайда болады. Бұндай бейімделу, мысалы – жүзуші есу қимылынан қате жіберген кезде оны әлсіз ток ұратын болып құрастырылған қондырғы (құрғақтағы жаттығу) (Д.Саунсинмен). Кей жағдайларда бұндай құралдарды бір рет пайдалану ұзақ уақыт бойына қайталанған қателерді түзетуге көмектеседі.

Жедел ақпарат құралдары автотренажер қызметін де атқарады (мысалы, семсерлесуде семсер шаншуға арналған қорғалмаған орынды көрсететін, жанатын шам). Автотренажермен орта және алыс қашықтыққа жүгіретін желаяқтар үшін жүгіру жолының жан-жағынанда белгілі жылдамдықпен жылжитын электр шамының жарығы қызмет етеді (светолидер).

**2.11 Дене жаттығуын орындаудағы қатені түзету**

Спорт жаттығуларының тәсілін меңгеру – күрделі міндет. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының барлығында бастаушы және маманданған, спортшыда үлгі тәсілден үлкен немесе аз ауытқу білінуі мүмкін. Бұл ауытқулар қате деп қарастырылады.

Дене жаттығуларын орындаудағы қателер төрт топқа бөлінеді: 1) биомеханикалық; 2) физиологиялық; 3) психо-педагогикалық; 4) әрекет ортасының шарты.

Биомеханикалық негіздемесі бар қимылдағы қателер себебінің тобына мыналар жатады:

1) Адам денесінің көптізбектілігі әсерінен пайда болатын және оқытудың бірінші кезеңдерінде қимылды бұзатын реактивті күштер. Олар қимыл мақсатына жетуге кедергі келтіреді. Дене жаттығулары тәсілдерін меңгеру шамасы бойынша келесі пайда болатын реактивті күштер қойылатын қимыл міндеттерін шешуге арналған адамның қимыл аппаратымен қолданылады. Көптеген спорт түрлерінде (гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау және т.б.). Спорт жаттығуын меңгерудің жоғары деңгейі бұлшықеттің тартылу күшін аз қолданып, бірақ реактивті күштерді толық және тиімді пайдалануға жол ашады.

2. Қимылдың алдыңғы топтарын қате орындау әрекетінің соңы спорт жаттығуының бөлімі мен келесі фазаларының бұрын жіберілген аз кемшілігі өте үлкен қатеге әкеледі.

3. Қимыл нәтижелерінің нысандық қателерінің аздығы дене жаттығуларын орындаған соң көп жағдайда еңбек әрекетін қарағанда бұл қимыл сапалары туралы талқылауға болатын ешқандай із қалмайды. Жазуға оқытқанда оқушы өзі жазған әріпті кітапта немесе оқытушының жазған әрпімен салыстырады; еңбек әрекеттеріне оқытуда өз әрекетінің дұрыстығын анықтауға болады, мысалы жасалған заттар сапасы бойынша. Жүгірудің, гимнатикалық жаттығуларының және басқа дене жаттығуларының нәтижесі дене дамуын, дене дайындығын және денсаулықты нығайту, т.б. жақсартқанда пайда болады. Кей жағдайларда оларды орындай салысымен мұғалім немесе оқушы біле алмайтындай із қалмайды.

4. Оптимальды қимыл ырғағын қадағаламау.

Физиологиялық негіздемесі бар қимыл қателерінің себептері тобына мыналар жатады:

1. Орталық жүйке жүйесінде пайда болатын қоздырғыш және тежегіш процестердің иррадациясы, ол қатысуы қойылған қимыл міндеттерін шешуге кедергі келтіретін бұлшықет топтарының жиырылуы мен босаңсуына әкеледі (реактивті күштердің пайда болуындағыдай).

2. Туындаған кинестезиялық сезімталдықтың бұлыңғырлығы және шапшаң өтетіндігі.

3. Қимыл дағдыларын кері ауыстыру әсерінен жаңа қимылды меңгеруге алдағы қимыл тәжірибесі кері әсер етуі мүмкін.

4. Спортшының шаршауы, нашар жағдайы, ауруы.

Психо-педагогикалық негізделмелердегі қателер себебінің тобына мыналар жатады:

1. Қажетті қимыл сапаларын дамытудың жеткіліксіздігі.

2. Үйренетін қимыл мәндерін түсінбеу, олардың құрылымы туралы жалған ұғым.

3. Психикалық факторалар: қорқыныш, сенімсіздік, шешімсіздік, қызығушылықтың болмауы, т.б.

4. Бұлшықеттің артық жиырылуы.

Қимыл қателерін туындататын қоршаған ортаның қолайсыз топтарына сабақ орындары, құрал жабдықтардың сәйкес келмеуі, сол сияқты метеорологиялық және климатттық жағдайлар жатады.

Дене жаттығуларын орындағанда жіберілетін қателерді былай бөлуге болады: 1) қимыл тиімділігі мен спорт нәтижелеріне көп мөлшерде әсер ететін негізгілері; 2) оқушылардың аталған спорт жаттығуларында жіберетін типтік қателер; 3) негізгі қателердің нәтижесі болып табылатын жеке қателер.

Орындалатын дене жаттығуларының нәтижесінде көрінетін дәл емес қимылды белгілеу үшін қимылды бақылау жаттығуларымен және аспаптарымен бақылау және тіркеу пайдаланады. Қадағалау барысында оқытушы өзінің көзбен қабылдағанын өзінің санасындағы бейнеленген дене жаттығулары тәсілдерінің үлгі бейнесімен салыстырады және осының негізінде оқушының қимыл сапасын саралай алады. Қадағалау кемшілігі оның сенімділігіне кепілдік болмауы есептеледі. Осының барлығында тәжірибелі оқытушы спортшының спорт тәсілі мен тактикасын, дене дайындығын, оның мінез-құлқын кейде дәл бағалап, тіпті кейде басқа әдіс оның көру қабілетін алмастыра алмайды. Қадағалау үйренетін қимыл тәсілін және қадағалау білігін (оқытушының) терең, білу шартына оң нәтиже береді. Оқытушы оқушыларға өзінің ойын үнемі айта бермеу керек. оқушыға күтпеген және барынша ұзақ уақыт қадағалау оның алдын ала біліп, бір рет тексеруінен гөрі жақсы нәтиже береді. Оқушыны қадағалау барысында қадағалау бұрышы мен сәйкес қашықтығын табу маңыздылығы көрсетілген.

Қимылды тіркеуге арналған қолданған құрылғылар үш топқа бөлінеді: 1) дене қалпы мен қимылын түгелдей тіркейтін құрылғылар (киносъемка, суретке түсіру және т.б.); 2) қимылдың жеке сипаттарын тіркейтін құрылғылар (спирография, динамография, вектородинамография және т.б.); 3) қимылдың түрлі элементтерін орындау сапасы туралы жедел ақпарат беретін құрылғылар (жедел беретін құрылғылар).

Қимыл тиімділігін анықтау үшін қолданатын бақылау жаттығулары бүтіндей және спорт жаттығуларының жеке топтарын орындау сапасы туралы ұғымдар қалыптастыру нақты спорт түрінің тәсілдік-тактикалық ерекшеліктері есебінен құралады. Төменде осындай бақылау жаттығуларының мысалдары келтіріледі.

Футболистердегі аяқпен соққы беру тәсілін меңгерудің деңгейін тексеру үшін бақылау жаттығулары. Радиусы 3м шеңберде допты аяқпен айналдыру. Бағалары: «өте жақсы»-4 дәл тию; «жақсы»-3 дәл тию; «қанағат»-2 дәл тию.

Найза лақтыру тәсілін меңгеру деңгейін тексеруге арналған бақылау жаттығулары (В.И.Алексеев бойынша) жүгіріп келіп лақтыру нәтижелерін орнынан лақтырумен салыстырып ұлғайту. Бағалары: шеберлік-30м, «өте жақсы»-20м, «жақсы»-15м, «қанағат»-10м, «нашар»-2-4м.

Қимылда жіберілген кемшіліктерді анықтап, оны тудырған себептерді және олардың негізгісін табу қажет.

Сонымен дене жаттығуларын орындаудағы кеткен қателерді түзету жолы ең алдымен қимыл қатесін анықтап сосын оның себебін тауып, соңында оқушының ерекшелігі мен оқу пәнін ескере отырып, оларды жою әдістері мен құралдарын табуға құрылады.

Қимылдағы қате себептерін анықтау қиындығы бір қатенің бірнеше себептен туындайтынынан шығады. Қимылдағы табылған әрбір қатенің себептері оны жоюға арналған құралды таңдауға себеп болады. Егер қатенің себебі үйренетін қимылдың мәнін түсінбеу, ол туралы теріс ұғым болса, онда түзету құралдары түсіндіру, әдебиеттерді оқыту, кинограммаларды талдау, қимылды көрсету, жақсы орындаушыларды қадағалау және т.б. болып табылады. Егер қатенің себебі оқушының шаршауы болса, онда жою құралы демалыс уақытын ұлғайту, сабақ пәніне қызығушылығын арттыру, жаңа тапсырмалар беру, орындалатын жаттығулардың сипатын өзгерту, т.б. болып саналады.

Аталғандардан бөлек дене жаттығуларын орындаудағы қатені түзетуге арналған әдістемелік құралдарда төмендегі ережелер келтірілген.

1. Ең алдымен жарақат келтіретін қателерді, сол сияқты қимыл әсерлілігіне ықпал ететін басты қателерді түзету керек.

2. Педагогикалық тұрғыдан барлығы мақұлдаған құралдар арқылы өтетін сабаққа оқу пәніне деген қызығушылықты арттыру.

3. Жарыс рухын көтеру, өйткені бұл қойылған міндеттерді шешуге көмектеседі.

4. Жекелеген ескертулер жасау, мұғалімнің барлық оқушылардың қателеріне жалпы ескерту жасауы жақсы нәтиже бермейді.

5. Шұғылданушының өз күшіне деген сенімділігін арттыру. Оқытушы тек кемшіліктерден тұратын сонысымен оқушының өз мүмкіндігіне деген сенімділігін жоғалтатын үздіксіз ескертулерден бас тартуы қажет. Тіпті үлкен қате жіберген жағдайда да алдымен жаттығу орындаудың дұрыс жақтарын айтып, содан кейін барып қатенің неден шыққанын және оны қалай түзетуге болатынын түсіндіруі керек.

6. Қажетті кинестезиялық сезімталдықты қабылдаудан пайда болған қиындық, ықпалынан болған қателер жүйелі қайталанған жағдайда үстін-үстін тапсырма беру әдісін қолдануға болады. Ол оқушыға қарама-қарсы қателері бар қимылды орындауға тапсырма беруге құрылған. Мысалы, жаңа шаңғышы көптеген ескертулерді ұғынбай тік аяқтарымен жылжи береді. Бұл жағдайда оқытушы аяқтарды талап етілгеннен де қаттырақ бүгуге кеңес береді.

7. Күрделі дәлдіктегі қимылдарды оқуда жәберілген қателерді барлық жаттығуларды орындап болған соң көрсетеді. Айналымдық спорт түрлерінде оқушы жасаған қатені қимыл барысында түзетеді. Қарапайым қателерді айналымдық емес жаттығуларда да осылай дұрыстайды. Маманданған спортшылар сабағында жіберген қателерді талдау спортшылар қатені туындатқан себеп өзінде екенін түсінетіндей болуы тиіс.

8. Қимылды шаршау мен зейіннің жоғалуының алғашқы белгілеріне дейін қайталау. Бұрыннан жақсы үйренген немесе дәлдігі қарапайым қимылдар жасайтын 5-6 минуттық үзілістен соң, оқудың негізгі пәніне оралу қажет. Сабақ барысында бұны бірнеше рет қайталайды. Үйренген қимылдарды түзету, спорт жаттығуларының меңгерген тәсілін қайта жасау ұзақ және табанды еңбек нәтижесінде болады, кейде (әсіресе айналымдық спорт түрлерінде) ол кері нәтижелерге әкеледі. Сондықтан балалар мен жасөспірімдер барлық жаңадан келгендерді спорт жаттығулардың барынша тиімді тәсілдеріне оқыту керек.

**2.12 Тактикалық дайындықты қамтамасыз ету әдістемесі**

Тактикалық дайындық туындаған жағдайларды тез әрі дұрыс бағалау қабілетін дамытудан, сапалы және өзіндік шешім қабылдауға және оны спорт күресі жағдайында іске асыруға құрылады.

Тактикалық дайындықтың екі түрі бар: жалпы және арнайы. Жалпы тактикалық дайындық-бұл таңдаған спорт түрінен спот жарыстарында табысқа жету үшін қажетті тактикалық дағдылар мен білімді меңгеруге бағытталған процесс. Арнайы тактикалық дайындық нақты жарыстарда нақты бір қарсыласымен жекпе-жекте табысқа жетуге арналған тактикалық дағдылар мен білімді меңгеруге бағытталған процесс.

Тактикалық дайындықтың нәтижесі-тактикалық дайын болу. Тактикалық дайын болу жеке тұлғалық, топтық және командалық болып келеді.

Тұлғалық спорт түрлерінде (гимнастика, лақтыру, жеңіл атлетикадағы секіру, ауыр атлетика, т.б.). Спорт жаттығуларының тактика тәсіліне оқытудың бастапқы кезіндегі үзіліс бірнеше айдан жылға немесе одан көпке созылады. Спорттың бұл түріндегі тактика мәселелері жарысқа қатысуға дайындық жүргізуде туындайды. Спорт ойныдары мен жекпе-жек тәрізді спорт түрлерінде тактикамен тәсілге оқыту бір мезгілде және үзіліссіз жүргізіледі.

Жалпы тактикалық дайын болуды қамтамасыз ететін дене тәрбиесі мен спорттың бұрын қарастырылған педагогикалық ұстанымдарына сүйене отырып мыналар қажет:

1. Спорт жаттығуларын орындауға жәрдемдесетін жағдайларды жүйелі өзгерту үйренетін әдістің немесе әдіс амалдарының жалпы құрылымын меңгергеннен кейін меңгерген білігін шартты қарсыласымен, сосын қарсыласпайтын немесе шартты қарсыласатын қарсыласымен, ең соңында жарыстағы қарсыласымен бекітеді: спорт ойындарында алдымен бірге-бір, кейін екіге-екі, сосын үшке-үш нұсқасымен жұмыс жасау керек.

2. Жекпе-жек немесе спорт ойындары тәрізді спорт түрлерінде оқу ұрыстарын оқу белдесулерін кең қолданады, яғни қарсыласымен жекпе-жек алдын-ала келісілген бір немесе бірнеше амалдарды қолдану жолымен жүргізілетін жарыс жағдайларының машықтану түрлеріне құру қажет.

3. Спорт оқулықтарын, оқытушының әңгімелері мен түсіндіруін, хронометрмен өлшеу көмегімен аталған жарыста тіркелген бақылауларды, қимылдық графикалық жазбасын, жарысқа қатысқандағы өзінің жеке тәжірибесінің талдауын пайдаланып ілімдік дайын болуын көтеру.

4. Аңғарымпаздық, шапшаңдық, тапқырлық және айқын ойды сақтау қабілетін дамыту.

5. Периферикалық көруді дамыту, ол жекпе-жек тәрізді спорт түрлерінде және спорт ойындарында алаңды көруге туындаған жағдайды тез бағалауға мүмкіндік береді.

6. Тәсілдік дайын болу деңгейін арттыру және таңдаған спорт түрінің талаптарына сәйкес қимыл сапаларын дамыту.

7. Жекпе-жек спорт түрі мен спорт ойындарында өз ойын жасыруға, қимылды алдын ала дайындықсыз орындау қабілетін дамытуға, қарсыласын алмастыратын және оның қарсы шаралар қолдану мүмкіндігін нашарлататын жалған қимылдарды пайдалануға оқыту.

8. Спорт күресі кезінде өз күшін дұрыс жұмсау қабілетін дамыту осы мақсатта айналымдық спортпен шұғылданатын спортшылар уақытты дәл жоспарланған тапсырыспен бітіру, аралық мәрені қолдануға, мәрені белгілі бір қашықтыққа алшақтату, спорт ойындарында ойын уақытын ұзартуға ойынға бірте-бірте демалған әріптестерін кіргізуге т.б. жетуі керек.

9. Талабы, қатысатын спортшылар құрамы, ауқымы жағына әртүрлі спорт жарыстарына көптеп қатысу. Дәл осы спорт ойындарында спорт жекпе-жегінде қимыл мен мінез-құлықтың ең саналы түрін табуға көмектесетін тәжірибе жинақталады.

Арнайы тактикалық дайын болу спорт жекпе-жегінің жоспарын құру жолымен қамтылады, ол жеңіске немесе жақсы нәтижеге қалай жетуге болатынына жауап береді. Бұл тұрғыда аталған жарыстың негізгі тактикалық тапсырмалары анықталады. оның бірнеше нұқсасын қарастырған жөн. Спорт жекпе-жегінің жоспарын құру үшін жарыс өтетін орынның ерекшелігі, климаттық және метеорологиялық жағдайлары, құрал-жабдықтар, т.б. ерекшеліктері алдын-ала талқыланады. Кей жағдайларда қарсыластарының дене және тактикалық даярлығы ұйымдастырылған түрде оқылады. Олардың спорт белдесуін жүргізу мәнері, олардың әлсіз және күшті жақтары талқыланады.

Спорт ойныдары мен жекпе-жек тәрізді спорт түрлерінде жарыстарды бақылау жолымен қарсылас қандай амалдар қолданады, ал оған қандай әдістер қолдану жақсы нәтижелер беретіні талқыланады.

**Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Сейсенбеков Е. Дене тәрбиесіне жаңа формаларды енгізу. // Қазақстан мектебі, 2016 ж., №9 40-41бб.

2. Ақпаев Т.А., Адамбекова М.І., Тастанов Ә.Ж. Оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың ілімдің және әдістемелік негіздері. –Алматы: «Өнер», 2003.

3. Бөдеев М.Т., Рамашов Н.Р. Спорт ойындары. – Алматы: Мектеп, 2016.– 127 б.

4. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры. -М: ФиС. 1991.-207 с.

5. Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. // Қазақстан жоғарғы мектебі, 2018 ж., №1 -71-76б.

6. Лесбекова Р.Б. Дене шынықтыру және спорт түрлерінің физиологиясы. - Алматы, 2008. - 167 б.

7. Уанбаев Е. «Дене тәрбиесінің негіздері», Алматы (Санат), 2017ж., 72б.

8. Тайжанов С. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2016.– 117 б.

**МАЗМҰНЫ**

Кіріспе.............................................................................................................. 3

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы дене дайындығын қамтамасыз ету |  |
| 1.1Дененің дайындылылығы және дене дайындығы.................................... | 4 |
| 1.2 Қимыл сапасы.............................................................................................. | 6 |

1.3Бұлшықетті өнімді босаңсыту қабілеттілігі............................................ 23

1.4 Қимылдың ырғақтылығы, секірмелілігі, дәлдігі мен жұмсақтығы..................................................................................................... 25

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.5 Дене тұлғасын жақсарту........................................................................... 27 | |  | |
| 2. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарын оқытудың орны мен ролі  2.1Дене жаттығуларының тәсілі (техникасы)........................................... 29 |  |
| 2.2Адам қимылының кинематикалық, динамикалық және  ырғақтық сипаттары туралы........................................................................... 33 |  | |
| 2.3Спорт тактикасы......................................................................................... 38 |  | |
| 2.4Дене жаттығуларын оқыту әдістемесінің негізгі ұғымдары.................. 40 |  | |
| 2.5Дене жаттығуларын оқыту әрекетіндегі қимылдардың  анализ-синтезі.................................................................................................. 43 |  | |
| 2.6 Дене жаттығуларын оқыту барысындағы саналылық және  сезімдікті бақылау........................................................................................... 44 |  | |
| 2.7 Бірте-бірте жүктемені көтеру және оны дене жаттығуларын  оқыту барысында алмастыру мен қолайлы жағдайларды есепке  алу, реттеу, алмастыру.................................................................................... 46 |  | |
| 2.8 Дене жаттығуларын оқыту әрекетінде қимылмен тыныс  алуды қалыптастыру....................................................................................... 48 |  | |
| 2.9 Қимыл әрекеттеріне оқыту барысындағы жаттығудың  қосымша әдістері............................................................................................. 50 |  | |
| 2.10 Дене жаттығуларын оқыту кезіндегі сөйлеу, көрсету және  басқа ақпарат әдістері мен көмекші құралдары.......................................... 52 |  | |
| 2.11 Дене жаттығуын орындаудағы қатені түзету.......................................57 |  | |
| 2.12 Тактикалық дайындықты қамтамасыз ету әдістемесі......................... 61 |  | |

Пайдаланылған әдебиеттер........................................................................... 64