

Байшулаков Жанат Сайранович
Қарағанды облысы дене шынықтыру және спорт басқармасының "Олимпиадалық резервті даярлау орталығы" КМҚК (Қарағанды, Қазақстан)

Кулейменов Ардак Жолдыбекович
Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті(Қарағанды, Қазақстан)

Кудериев Жанибек Калыбекович
Бекназаров Жамбыл Орынбайұлы
М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті (Тараз, Қазақстан)

Бидолдой Аманбек
Л.Н Гумилев ат. Еуразия ұлттық университі

Күрес түрлеріндегі оқу-жаттығу үрдісін жоспарлау

Оқу материалының көлемі бағдарламамен анықталады, оның негізінде оқу материалын өтудің жылдық жоспар-кестесі жасалады. Ол әр оқу жылы үшін қатысушылардың анатомиялық-физиологиялық, психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, мақсаттар мен міндеттерге сәйкес нақты оқу жылына жасалады. Жас спортшылардың жеке күштілік қасиеттерін дамытудың сезімтал кезеңдерін ескеру қажет. БЖОРММ-не арналған үлгі бағдарламада бірінші оқу жылының бастаушы дзюдошылары үшін әр түрлі дайындық бөлімдеріне келесі сағаттарды бөлуді ұсынылады. Кестеде келтірілген.

Кесте - Бірінші оқу жылының дзюдо бойынша бастапқы даярлық топтарында әртүрлі дайындық бөлімдері бойынша уақытты бөлу

Дайындық бөлімі	Жыл бойына жаттығуға бөлінетін уақыт	
	Сағат	Пайыз
Теориялық дайындық	12	3,85
Жалпы дене дайындығы	152	48,72
Арнайы дене дайындығы	46	14,74
Тұрған кездегі техника	30	9,59
Жатқан кездегі техника	20	6,39
Тактика	22	7,09
Психологиялық дайындық	10	3,21
Жарыстық дайындық	4	1,28
Нормативтері қабылдау және ауыстыру	12	3,85
Дәрігерлік және медициналық бақылау	4	1,28
Жалпы сағат саны	312	100

Дзюдошылардың оқу жоспарына келесі бөлімдер енгізілген:

Оқыту әдістемесі бойынша теориялық сабақтарға күрес техникасы мен тактикасының негіздері, өзін-өзі бақылау, дене шынықтыру және спорт психологиясы бөлімдері, жарыс ережелері кіреді.

Жалпы дене шынықтыру дайындығына күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділіктің физикалық қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар мен арнайы

тапсырмалар жиынтығы кіреді. Арнайы жаттығулар жасай отырып, дзюдошы өзіне қажетті физикалық қасиеттерді дамытады.

Дзюдода арнайы дене шынықтыру жаттығулары арнайы жаттығуларды орындау арқылы жүзеге асырылады: соққылар, тіректер, татами қозғалысы. Палуандардың ерекше қасиеттерін дамытуға бағытталған ойындар қолданылады: кілем, қарсылас, уақыт сезімі. Ол үшін жанасу, қысылу, Дебюттер, еркектермен күрес, үйректермен күрес, эстафеталар және т. б. ойындар қолданылады.

Дзюдодағы техникалық дайындық келесі техникалық әрекеттердің жиынтығын білдіреді: тіректер, қозғалыстар, басып алу, шабуыл мен қорғаудағы техникалық әрекеттер, тұру, жату, өтпелі позициялардағы күрес.

Тактикалық дайындық үш негізгі бөлімнен тұрады: техникалық іс-қимылдарды жүргізу тактикасы; күрес жүргізу тактикасы және жарыстарға қатысу тактикасы.

Ресей еркін күресінің мамандары Б. А. Подливаев., Д. Г. Миндиашвили., Г. М. Грузных, а. п. көпестердің пайымдауынша, балуандарды даярлауды жоспарлау мыналарды қамтуы тиіс [1, с. 11-12]:

а) шұғылданушылардың белгілі бір контингентінің ерекшеліктерін талдау және бағалау;

б) қатысушылардың талап етілетін жай-күйі моделінің әртүрлі сандық көрсеткіштерін болжау;

в) спорттық жаттығу теориясының негізгі заңдылықтарын ескере отырып, жекелеген сабақтардан сабақтың үлкен циклдеріне дейінгі педагогикалық әсер ету жүйесін әзірлеу;

г) педагогикалық бақылау әдістерінің жүйесі.

Жоспарлаудың объективті негізі, олардың пікірінше, келесі талаптарда көрсетілген спорттық жаттығулар теориясының заңдылықтары болып табылады.

1. Жоспарлау мақсатты болуы керек, ол оқу-тәрбие және спорттық жұмыстың түпкі мақсатын нақты анықтайды.

2. Жоспарлау перспективалы, бірнеше жылға есептелген болуы керек.

3. Ұзақ мерзімді перспективалық жоспар балуандарды даярлаудың тұтас жүйесін, оның ішінде сабақтың әртүрлі кезеңдеріне (жыл, кезең, жеке сабақ) арналған жоспарларды білдіруі және осы жоспарлардың орындалу барысын педагогикалық бақылау құралдары мен әдістері жүйесін мақсатты қолдануды көздеуі тиіс.

4. Жоспарлау жан-жақты болуы және дене тәрбиесі процесінде шешілуі тиіс міндеттердің барлық кешенін (білім беру, сауықтыру, тәрбиелік) қамтуы тиіс.

5. Жоспарлау бәсекеге қабілетті және нақты болуы керек, тапсырмалардың, оқыту мен тәрбиелеудің құралдары мен әдістерінің жасына, қатысушылардың жағдайына, сондай-ақ материалдық-техникалық, климаттық және басқа жағдайларға қатаң сәйкестігін қамтамасыз етуі керек, әр түрлі жоспарлардың егжей-тегжейлі дәрежесі осы жоспар әзірленген мерзімге кері пропорционалды екенін есте ұстаған жөн.

6. Жоспарлау процесінде күрес теориясы мен әдістемесінің заманауи ғылыми деректерін ескеріп, озық тәжірибеге сүйену керек.

7. Жоспарлау құжаттары салыстырмалы түрде қарапайым, мүмкіндігінше көп уақытты қажет етпейтін, көрнекі, қол жетімді және түсінікті болуы керек, жаттықтырушылар үшін де, қатысушылардың өздері үшін де.

БЖСМ-де грек-рим күресімен айналысатындарға арналған бағдарламада авторлар жоспарлау технологиясындағы келесі негізгі операцияларды анықтайды [2]:

а) жоспардың түпкілікті мақсатты функциясын және дайындықтың аралық міндеттерін анықтау;

б) түпкі мақсат пен аралық міндеттерге қол жеткізудің бағдарламалық-нормативтік негізін айқындау;

в) білімнің, икемнің, дағдылардың қажетті көлемін анықтау;

г) жаттығу жүктемелерінің негізгі жиынтық параметрлерін анықтау;

д) жаттығу жүктемелерін уақыт бойынша бөлу.

Дайындықтың алғашқы кезеңдерінде балаларға мотор мәдениетін кеңейтуге зиян келтіретін жалпы физикалық жүктемелер жүктемеу керек.

Кейбір күрес мамандарының пікірінше, көптеген жаттықтырушылардың жалпы физикалық жүктемелерге деген құштарлығын ақтауға болмайды, өйткені жарыстарда жалпы физикалық қасиеттер емес, нақты әрекеттер бағаланады [3, 4].

Зерттелетін мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік жарияланымдарды қорытындылай келе, біз келесі қорытынды жасадық.

Көптеген ғалымдар мен практиктер моториканы қалыптастыруға назар аударады. Алайда, олардың әрқайсысы қалыптастырудың өзіндік әдістемесін ұсынады. Дегенмен, оқыту тапсырмаларды, құралдарды, әдістерді, дидактикалық принциптерді және жеке әдістерді дұрыс таңдауға негізделуі керек. Егер физикалық жаттығулар дұрыс және уақтылы орындалса, мотор әрекеттері тиімдірек болады.

Мотор әрекетін ұтымды пайдалануды құру оның биомеханикалық заңдылықтарын білгенде мүмкін болады.

Мотор белсенділігі-бұл ми орталықтарында жүретін жоғары жүйке процестерінің сыртқы көрінісі. Жасөспірімдер қозғалыс әрекеттері туралы ақпаратты сезім және есту органдары арқылы алады, содан кейін зерттелетін қозғалыстың семантикалық құрылымы қалыптасады, бұл жаттығудың ассимиляциясының тиімділігін арттырады.

Қимыл-қозғалыс іс-қимылдарына оқытуды қатысушылардың жасын, жынысын және жүйке жүйесінің қасиеттерін ескере отырып жүргізілуі керек.

Қимыл-қозғалыс дағдыларының дамуын тиімді басқару дененің функционалды мүмкіндіктерінің өсуін және техникалық шеберлік модельдеріне бағдарлануды ескере отырып мүмкін болады.

Техникалық іс-әрекеттерді үйрету кезінде жаттықтырушылар оқушылардың дағдыларын, жынысын, жасын және физикалық мүмкіндіктерін қалыптастыру заңдылықтарын ескере отырып, оқытудың дәйектілігі мен әдістерін таңдайды.

Оқу-жаттығу процесін жоспарлау оқу бағдарламасына сәйкес мынадай бөлімдер бойынша жүргізіледі: теориялық, ЖЖАДД және АДД, техникалық және тактикалық дайындық. Жоспарлаудың объективті негізі – спорттық жаттығулар теориясының заңдылықтары-фокус, перспектива, жан-жақты, шындық, ғылыми және қол жетімділік.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1 Ресей еркін күресінің мамандары Б. А. Подливаев, Д. г. Миндиашвили, г. м. Грузных, а. п. көпестердің пайымдауынша, балуандарды даярлауды жоспарлау мыналарды қамтуы тиіс [1, с. 11-12]:

2 Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.

3 Ленц А.Н. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1972. – №12. – С. 21.

4 Торопин Г.И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов) // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1984. - С. 41-43.