

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

Искаков Мухтар Илиясович
Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті(Қарағанды, Қазақстан)

Кулейменова Лайла Мадениетовна
Карагандинский технический университет(Қарағанды, Қазақстан)

Кудериев Жанболат Калыбекович
М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті (Тараз, Қазақстан)

Қозғалыс әрекеттерін дамыту үрдісін басқару

Қозғалыс әрекеттерін оқытып үйрету әрдайым жаттықтырушы-оқытушының тікелей басшылығымен жүреді, бұл аз уақыт ішінде жаттығуда үлкен жетістіктерге жетуге мүмкіндік береді.

Оқыту оқушылардың жас ерекшеліктерін және олардың оқу қабілетін ескере отырып құрылады. Бұл жаттықтырушының оқу материалын жүйелеуге, оны ұсынудың арнайы әдістерін таңдауға және қолдануға ықпал етеді.

Қимыл - қозғалыс әрекеттерін оқыту үрдісінің ерекшелігі қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру оқушылардың дене дамуы міндетімен тікелей байланысты.

Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру тек қимыл әрекеттерді сезіп түсіну арқылы мүмкін болады. Сондықтан мұнда сезіну кезеңі үлкен мәнге ие болады және оқыту әдістемесінің негізін қалайды.

Қимыл әрекеттерді меңгеру төмендегідей жүргізіледі: жаттығушы өзіне жүктелген оқу тапсырмасын меңгеріп, кейін қимыл әрекетін тікелей үйренуге кіріседі, содан кейін қол жеткізілген нәтижелерді бекітеді және жетілдіреді.

Сонымен бірге, ол қимыл әрекеттерін орындау дағдыларын жетілдіруге ықпал ете отырып, оған қажетті түзетулер енгізу үшін өз жұмысын талдап, бағалауы керек. Осыған сүйене отырып, қимыл-қозғалыс әрекеттерін оқытудың төрт негізгі кезеңі бар: түсіндіру; қайталау; тәлімгердің жұмысын талдау және бағалау.

Донской Д.Д. қозғалыс әрекетін қалыптастыру процесін оңтайлы басқару, келесі әдістемелік ережелер негізінде қамтамасыз етіледі деп санайды [1]:

- дайындық қозғалыстарын жетілдіру және олардың жетекші қозғалыстармен өзара байланысы. Күрделі қозғалыс әрекеттерінде әрдайым жетекші (қозғалу мәселесінің мағыналық бөлігін шешуге жауапты) және дайындық немесе көмекші (жетекші әсерді дайындауға және күшейтуге ықпал ететін) қозғалыстарды ерекше атап өту керек.

- спортшыға ұтымды қалып таңдау. Дененің бастапқы (қозғалыс басталған сәтте) және жұмыс қалпы (негізгі күш түскен сәтті) түсінігін бөліп көрсету керек;

- қозғалыстың қосымша әрекеттерін (инерция күшін және дененің салмағын) пайдалану;

- қозғалыс жүйесіндегі динамикалық екпіндердің ырғағын реттеу. Бұл оның биодинамикалық құрылымын қалыптастыру арқылы қимыл кешенін біртұтас біріктірудің негізгі шарты. Спортшының қозғалысын басқару туралы айтатын болсақ, қозғалыстардың өзін ғана емес, яғни дененің байланыстарының салыстырмалы қозғалысын, сонымен бірге пайда болатын динамикалық механизмді де ескеру қажет. Бұл аспект қозғалыстардың жұмыс әсерін басқару кезінде есте ұстаған жөн.

Мазниченко В.Д. қимыл әрекеттерін үйрену және жетілдіру әдістерін келесі топтарға бөледі: жаттығу әдістері; қозғалыстарды басқаруға ықпал ететін әдістер; қозғалыстардың

орындалуын бақылау әдістері; тренажерларды қолдану әдістері. Бұл әдістер күресте келесі төрт нұсқада қолданылады [2]:

- балуан өз бетінше қимыл-қозғалыс тапсырмаларын (жеңілдетілген жағдайларда) сақтандырумен немесе қалыпты жағдайда орындаған кезде;

- балуан әртүрлі техникалық құралдарды мысалы: тренажерларды қолдану арқылы "қозғалысқа мәжбүрлеу", (бұл әдіс кейде мәжбүрлеуді сезіну әдісі деп аталады) ;

- балуанның қозғалыс бағытын, амплитудасын және басқа да сипаттамаларын шектейтін белгілер немесе басқа да көрсеткіштердің көмегімен бағытталғанда (бағдарлау әдісі);

- балуан әдісті іс жүзінде орындау барысында шынайы және берілген қозғалыс параметрлерінің (кеңістік, уақыт, күш, ырғақ) сәйкессіздік дәрежесі туралы шұғыл ақпарат алған кезде.

Ратов И.П. және басқа да авторлардың пікірінше, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру процесі қозғалыстың кинетикалық энергиясын арттыруға әкеледі, бұл оны жүзеге асырудың мүмкін болатын нұсқаларының санының азаюына әкеледі, тар диапазондағы қозғалыстың динамикалық және кинематикалық сипаттамаларын тұрақтандыруда көрінеді.

Ткачук В.Г., Лещенко С.С., Беникова Д.М. 15-20 минуттық дене қыздыру жаттығуынан кейін бірден жаңа қозғалыс әрекеттерін үйрену үшін 45-50 минутқа дейін созылуы керек деп санайды. Оқу жаттығу сабағын құру жоспары келесідей [3]:

- дене қыздыру жаттығулары 18-20 мин.;

- үйрету:

- а) жаңа техникалық әрекеттерге – 30-35мин.;

- б) бұған дейін үйренген әдісті жетілдіру – 12-15 мин.;

- в) денені босатуға арналған жаттығулар, қортындылау, үйге тапсырма – 6-7 мин.

Белинович В.В. оқыту әдістерін жіктеудің басқа тәсілі, ол қозғалыс әрекеттерін оқыту процесінің мазмұны мен ерекшеліктерін ескеруден тұрады. Ол келесі әдістерді атап көрсетеді: түсіндіру, үйрену, қайталау, талдау және бағалау.

Эгминас П.А. өзінің мақалаларында әдісті зерттеудің өзіндік схемасын ұсынады [4]:

- әдістің атауын айту;

- әдісті негіздеу, оның әдістер кешеніндегі маңызы туралы айту;

- әдісті қарқынмен анық, үлгі түрінде көрсету;

- әдісті баяу қозғалыста, маңызды қимылдарға ерекше тоқталып түсіндіріп содан кейін қалыпты қарқынмен көрсету;

- әдісті орындауға қолайлы жағдайларды айтып түсіндіру;

- әдісті орындауда көбіне кететін қателерді айтып ескертіп, болдырмау;

- топтарға бөліп, әдісті үйренуге көшу;

- әдісті серіктеспен үйреніп бастағанда: қарсыласпай, кілемді айналып жүрмей қайталау;

- кілемнің бойымен қозғалыста қарсыласының қарсылығына бағытталған әдістерді орындау.

Беников Ю.М. белдесудегі қозғалыс әрекеттерін үйрену кезінде әдісті орындаудың бірінші кезеңіне ерекше назар аудару керек деп санайды, өйткені әдісті орындаудың бірінші кезеңінен тез үйренетін спортшылар, содан кейін техникалық әдістерді тиімді меңгереді.

Филин В.П. айтуынша, егер алғашқы дайындық және терең жаттығу кезеңдерінде жас спортшылар біртіндеп бәсекеге қабілетті іс-әрекеттің дағдылары мен қозғалыс дағдыларын игерсе, онда олар құралыптастарының техникалық шеберлігін қалыптастырудан озып кетеді. Бұл қондырғының іске асырылуы жас спортшылардың спорттық-техникалық дайындығын жетілдіруге бағытталған әр түрлі жаттығулардың ұтымды үйлесімінде көрінеді.

Чинилов В.Н. пікірінше, жасөспірімдердің қозғалыс әрекеттерін үйретудің тұтас теориясы бірқатар ғылыми пәндер негізінде құрылуы мүмкін, олардың әрқайсысы мәселені жеке емес, өзара байланыста шешуге өз үлесін қосады. Жасөспірімдердің қозғалыс

әрекеттерін үйрету және жетілдіру екі факторға негізделуі керек: психофизиологиялық жетілу және үйрету [5].

Қимыл-қозғалыс әрекеттерін сәтті үйрету тәлімгерлердің физикалық, координациялық және психологиялық дайындығына байланысты.

Көптеген сарапшылар тренажерлерді қолдану арқылы қозғалыс әрекеттерін дамыту үрдісін басқару тиімдірек болады деп санайды.

Тренажерлар таным процесін тереңдетуге, дене жаттығуларын зерттеу тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Оларды әдістемелік, техникалық тұрғыдан дұрыс және сауатты қолдана отырып, оқытушылар үшін үлкен мүмкіндіктер ашылады, ауызша айту арқылы түсіндіру әрдайым мүмкін бола бермейді, сол себепті материалды неғұрлым сенімді игеруге ықпал ететін болса, олар әлдеқайда толық және дәлірек ашуға мүмкіндік береді.

Тренажерлер тәлімгерлерге эмоционалды әсер етудің үлкен әлеуетіне ие және оларды тәжірибеде белсенді қолдана отырып, оқу процесін едәуір күшейте алады.

Оқу уақытын үнемдеу қиын және стресстік оқу үдерісінің қысқаруына және қозғалыс әрекеттерін жақсартуға әкеледі.

Біздің елімізде және шетелде де қимыл әрекеттерін оқыту процесінде күрес мамандары әртүрлі тренажерларды қолдануға тырысады. Жапонияда дзюдо күресінде жамбас (арқа) арқылы лақтыру күшін килограмммен өлшеу үшін манекен ойлап тапқан. Бұл дененің қозғалмалы бөліктері бар қуыршақ, оған күш-жігердің мөлшерін көрсететін динамометр орналастырылған.

Балуандардың қимыл әрекеттерін оқыту үдерісінде техникалық құралдарды қолдану басқа ғалымдардың еңбектерінде ұсынылған:

- әр түрлі конструкциялы манекендер Петрушевский И.И. және т. б., Суряхин С.В., Цырульникова В.В.

- манекендер және жедел ақпарат құралдары Лапутина А.П., Смирнова В.М., Бочарова А.Ф. және т. б.

Жоғарыда аталған тренажерлардың оқу сабақтарында сөзсіз пайдасы бар, олардың бірқатар кемшіліктері бар: бастысы – манекеннің қарсыласуының нақты қарсыластың қарсылығына сәйкес келмеуі; сонымен қатар манекеннің кедергісін мөлшерлеудегі қиындықтар және тәлімгердің қимылдарының дұрыс орындалуын бақылау мүмкін еместігі.

Қозғалыс дағдыларын дамытуды дұрыс басқара отырып, сарапшылар қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамытудың белгілі бір деңгейінде игерілген және бекітілген дағдылар болашақта өсіп келе жатқан функционалдылықты толық пайдалануға тежегіш бола алатындығын ескеру қажет деп санайды. Сондықтан, басынан бастап, техникалық іс-қимылдарды игеру кезінде қозғалыс дағдыларын қалыптастыру болашақ техникалық шеберлік моделіне бағытталуы керек және сонымен бірге дағдылардың бүгінгі мүмкіндіктерге сәйкес келетін белгілі бір жылдамдық деңгейінде орнығуына жол бермеу үшін бағытты жұптастыру принципі кеңінен қолдана отырып, вариация әдісін қолдану қажет.

"Спорттық күрес" оқулығында (1968) күрделі техникалық іс-қимылдарды оқыту сызбасы келесі оқу операцияларымен ұсынылған [6]:

- әдіспен танысу;
- әдісті зерттеу үшін қолайлы жағдай жасау;
- элементтер бойынша әдісті орындау;
- жалпы әдісті орындау;
- қиын жағдайларда әдісті зерттеу.

Бұл сызбада оқу операцияларын жүзеге асыру құралы ретінде әр түрлі салмақ пен физикалық, серіктеспен, арнайы жаттығулар, сондай-ақ, әртүрлі салмақ пен конфигурацияларындағы жаттығу манекендері бар, жаттығулар қарастырылған. Сонымен қатар, бұл сызбада жоғарыда аталған әрбір операцияны орындау барысында қателерді жоюдың әдістері мен әдіснамалық әдістерінің жиынтығы қарастырылған.

Ратов И.П. қозғалыс әрекеттерін үйрету кезінде қозғалыстардың сыртқы бақылауларына ғана емес, олардың ішкі мазмұнын да ескеру қажет екендігіне назар аударады. Жаңа және сонымен бірге тиімді қозғалысты дамыту міндеті, олардың деңгейлерін өзара үйлестіре отырып, бұлшық ет кернеулерінің қажетті тізбегін игеру негізінде шешілуі керек.

Қозғалыстардың тиімді орындалуын анықтайтын себептерді түсінумен қатар, қозғалысты жүзеге асыру үрдісінде қалыптасқан және спортшының өзінің қозғалыс мүмкіндіктерінің әлеуетін іске асыру деңгейін едәуір шектейтін терең қайшылықтарды ескеру қажет.

Бұлшық ет аралық үйлестіру механизмдерінің әсерінен туындаған бірқатар ішкі карама-қайшылықтардың негізгі мәні-орындалған. Спорттық жаттығудың сыртқы әсерін арттыруға тырысқанда бұлшық ет кернеуінің қарқындылығын арттыру бірқатар жағдайларда, қорытынды нәтижесін нашарлатуы мүмкін.

Шулика Ю. А. және Коблев Я.К. және басқалар [7] қимыл-қозғалыс қызметінің барлық түрлері келесі параметрлермен сипатталады деп санайды:

- үйлестіру дәрежесі;
- күрделі үйлестіру әрекеттерінің саны;
- ақпаратты өңдеу сапасы мен жылдамдығы;
- алдағы іс-қимылдардың айқындылық дәрежесі;
- күш түрлерінің сапасына қойылатын талаптар;
- қозғалыстарды жүзеге асыру ұзақтығына қойылатын талаптар;
- психикалық жүктеме дәрежесі.

Осы зерттеулерге сүйене жасаған жаттығулар жас балуандардың болашақта кәсіби шыңдалуына өз үлесін қосады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- 1 Донской Д.Д. Биодинамика спортивных действий: метод. разработки для студентов спортивных факультетов. – М., 1983. – 40 с.
- 2 Мазниченко В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям) // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №.1. – С. 42-44.
- 3 Ткачук В.Г., Лещенко С.С., Беникова Д.М. Использование комплексной установки для изучения пространственно-временных параметров движения борцов // Научно-методические и медицинские вопросы разработки и применения в спортивной тренировке, физическом воспитании, массово-оздоровительной физкультуре технических средств и тренажеров. – Харьков, 1983. – С. 152-170.
- 4 Эгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 115 с.
- 5 Чинилов В.Н. Обучение подростков двигательным действиям. – Саратов, 2001. – 39 с.
- 6 Пат 56-50595 Япония МКИ В 69/00. Устройство для измерения силы при бросках в дзюдо / изобретения в СССР и за рубежом. – 1982. – Вып.15. – С. 5-7.
- 7 Спортивная борьба: учебник / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 583 с.