

Байшулаков Ж. С.

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

Кудериев Ж.Е., Қыдыралиев М.Ж., Токбергенов Ж.Д., Тұрысбек Б.Ә.,
М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті (Тараз, Қазақстан).

Әр түрлі жастағы спортшы балуандардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру ерекшеліктері

Қозғалыс дағдыларын игерудің тиімділігі көбінесе сезімтал кезеңдер мен жас даму кезеңдерін ескеру мен байланысты, қоршаған орта факторларының әсеріне оның ішінде спорттық жаттығулар және одан кейінгі кезеңдерге сезімталдықтың жоғарылауы, бұл ауыстыру уақытша даму баяулауымен сипатталады. Олар организмнің функционалды жүйелерінің біркелкі және бір уақытта қалыптаспауына байланысты, бұл онтогенездің әртүрлі кезеңдерін (адам дамуының жас динамикасы) алдыңғы сатылардың нәтижелеріне және дамудың келесі кезеңдеріне кіретін факторларға байланысты морфогенезді бағыттайтын әртүрлі гендік құрылымдар (сынамалар) басқаратындығымен түсіндіріледі.

Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және техникалық арсеналды қалыптастыру үшін оқу-жаттығу жұмыстары жас кезеңін, өсіп келе жатқан ағзаның анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктерін ескеруді қажет етеді. Жас кезеңдерін анықтау үшін әртүрлі орташа уақыт шектері қолданылады: биологиялық, психологиялық және әлеуметтік критерийлер, осы факторларды ескерместен, спортшылардың ұзақ мерзімді дайындығын оңтайлы құру қиын.

Мектеп жасындағы балалар үш жас тобына бөлінеді: бастауыш сынып оқушылары, орта мектеп оқушылары, жоғары сынып оқушылары. Анатомиялық, физиологиялық ерекшеліктермен, психологиялық ерекшеліктер әр жас тобына тән, қозғалыс функциясы және оның негізінде қалыптасатын дене қасиеттері мен қимыл қабілеттерінің даму динамикасы, оларды есепке алу дене тәрбиесі процесінің тиімділігін арттыру үшін қажет.

Бастауыш мектеп жасы (7-12 жас – ұлдар, 7-11 жас - қыздар) – баланың дамуындағы ең "тыныш"жасы. Қалыпты өсу қарқынымен, бірқалыпты дамумен, құрылымдар мен функциялардың біртіндеп өзгеруімен сипатталады. Осы жастағы балалар гимнастикалық жаттығуларды жақсы меңгереді. 10-12 жастағы балаларда қозғалыс дағдылары әлдеқайда тез қалыптасады.

Ер балаларда жылдамдықтың абсолютті өсуі 12 жаста, қыздарда сәл кейінірек байқалады. Жылдамдық қасиеті 9-13 жаста жақсы дамиды.

Бастауыш мектеп жасындағы көптеген зерттеулердің нәтижелерін талдап, дене шынықтыру сабақтарында дене қабілеттердің екпінді дамуы, олардың дамуының ерекшеліктері мен қолайлы кезеңдерін ескере отырып, дене шынықтыру процесінің тиімділігін арттыруға ықпал етеді деген қорытынды жасауға болады.

Жас ағзаның ұзақ уақыт бойы жұмыс қабілеттілігінің жоғары деңгейін ұстап тұру мүмкіндігі жоқ. Жасөспірім балалар тез шаршайды, бірақ тез қалпына келеді. Тез қалпына келу үшін, оларға аз немесе оңтайлы жүктеме берген кезде ғана пайда болады. Қалыпқа келу зат алмасудың жоғарылауы есебінен жүреді, сондықтан сабақ барысында жұмысқа қабілеттілікті сақтауға демалу үшін жиі үзілістер қажет [1].

Орта мектеп жасындағы (жасөспірімдер) (13-16 жас – ұлдар, 12-15 жас - қыздар). Бұл жаста дамудың күрт қарқыны байқалады, дененің сапалы жаңа күйге ауысуы көрінеді.

Жыныстық жетілудің тұрақты динамикасы байқалады, барлық органдар мен жүйелер тез дамиды, метаболизм процестерінің қарқындылығы едәуір артады, жылдам нейроэндокринді қайта құру вегетативті жүйеге де (пульстің жиі ауытқуы, қан қысымының тұрақсыздығы, жүрек-тамыр жайсыздығы) және жоғары жүйке қызметіне де әсер етеді. Бұл көңіл-күйдің кенеттен өзгеруімен, жоғары эмоционалды қозғыштықпен көрінеді.

Жасөспірімнің ағзасы өте реактивті, бейімделу түзетулерімен жаттығу әсеріне бірден жауап береді (жүктемені арттырады, нәтижені жақсарту оңай) және өте осал, өйткені жасөспірімнің тез өсуі қазірдің өзінде күйзеліс, жаттығу – қос күйзеліс, ал қалыптастырушы жаттығу - бұл шамадан тыс күйзеліс.

Жасөспірім кезінде дененің едәуір өсуі байқалады (жылына 10 см - ге дейін), омыртқаның сүйектенуі қалыптасады, сондықтан сүйектердің өсуіне кедергі жасамайтын дене қасиеттерін дамытатын жаттығуларды қолдану қажет. Байламды аппараттың үлкен иілгіштігі жасөспірімдердің буындарында иілгіштік пен қозғалғыштықтың дамуына ықпал етеді. Жасөспірімдердің бұлшықет-байламды аппаратының функционалдық мүмкіндіктері өте төмен, сондықтан күш пен шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығуларды физикалық белсенділікті біртіндеп арттыра отырып, белсенді демалыспен ауыстыру керек. Жоғары мектеп жасында (15-17 жас) салыстырмалы түрде баяу және біркелкі даму процесі сипатталады. Бұл кезде ұлдар қыздарға қарағанда едәуір тез өседі.

Осы жаста оқитындар үшін спорттық жаттығулар, әдістер мен іс-шаралар техникасының негіздерін игеру арқылы дене қабілеттерінің ауқымын кеңейтуге деген қызығушылықты арттыру қажет.

Осы кезеңде дененің қалыптасуы аяқталады, оның көптеген функциялары дамудың максималды деңгейіне жетеді. Сондықтан, ұлдармен және қыздармен жұмыс жасаған кезінде ең күшті дайындық құралдарын тек жиырма жылдан кейін жетілу кезеңінде максималды өсуге қол жеткізілетін спорт түрлерінде қолдануды шектеу ұсынылады[2].

Чинилов В.Н. физикалық жаттығулардан, атап айтқанда, күрес түрлерінен жағымсыз салдарларды болдырмау үшін жасөспірімдерге қатаң педагогикалық бақылау жүргізуді ұсынады.

Жасөспірімдердің қозғалыс біліктері мен дағдыларын қалыптастыру үшін жаттығуларда бірқатар әдістемелік талаптарды сақтау қажет:

- дене шынықтыруға көп көңіл бөлу. Бастапқы дайындық кезеңінде болашақ жетістіктердің толыққанды іргетасын қалау, дене қабілеттерін жан-жақты дамыту және әртүрлі қозғалыс біліктері мен дағдыларының бай қорын қалыптастыру қажет;

- қозғалыс әрекеттерімен байланысты сабақтардағы дидактикалық бағдар. Жасөспірімдерді дайындауда ересектерді оқытуға қарағанда оқытудың үлесі көп. Бұл спорт техникасы мен тактикасының негіздерін уақтылы игеру міндетіне және жасөспірім кезіндегі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үшін әсіресе қолайлы мүмкіндіктерге байланысты;

- өсіп келе жатқан ағзаның функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес жүктемелерді шектеу. Жасөспірімдермен бірге сабақтарда жүктемелерді жоғарылатуда қатаң бірізділікті сақтау керек, оқушылардың жасына және дайындық деңгейіне сәйкес жүктемелердің оңтайлылық талаптарын мұқият сақтау керек. Олардың даярлығының деңгейі неғұрлым төмен болса, демалу кезеңдерін, жаттығулардың кезектесуін, әр түрлі сипаттағы әсерлер мен мақсатты параметрлерді қамтамасыз ету қажет.

Ерегина С.В. қозғалыс дағдысын, содан кейін шеберлікті қалыптастыру жас спортшылардан оқу-жаттығу процесіне белсенді қатысуды талап етеді, қойылған міндеттердің мәнін, іс-әрекетті орындау шарттарын талдауға үйретеді, сондай-ақ оларда қозғалысты басқару негіздерін қалыптастырады деп санайды. Автордың пікірінше, қозғалыс дағдыларын тиімді қалыптастыруға әсер ететін факторлар:

- а) туа біткен қабілеттер-олар таңдаған спорт түрімен айналысу үшін іріктеу кезінде анықталатын генетикалық ақпаратпен сипатталады, сондай-ақ осы спорт түріне тән қозғалыс координациясына қатысты ерекше жаттықтырушылық ескеріледі;

- б) өткен қозғалыс тәжірибесі (немесе бұрын әзірленген координация) жас спортшыларда бар, жеке өмірде арнайы оқыту (жүгіру, секіру және т.б.) нәтижесінде қалыптасқан қозғалыс дағдыларына сүйенуді көздейді.

- в) статокинетикалық тұрақтылық – вестибулярлық аппараттың жай-күйі және тепе-теңдік функциясы, организмнің психикалық және функционалдық жай-күйі.

Ол техникалық әрекетті оқыту процесін үш кезеңге бөледі:

Бастапқы үйрену кезеңі (жас спортшыларда болжамдар қалыптасады, яғни зерттелген әрекетті олар жалпы түрде орындайды).

Терең үйрену кезеңі (егжей-тегжейлі шеберлік қалыптасады).

Бекіту және одан әрі жетілдіру кезеңі (қозғалыс дағдыларын қалыптастыру).

Жаңа қозғалыс әрекеттерімен танысудағы басты міндет-техникалық іс-әрекетті дұрыс орындау және ынталандыру үшін қажетті ой-пікірлерді қалыптастыру.

Жас спортшыларға техниканы үйрету олардың оқу міндетін түсінуден және оны шешу әдісі туралы түсінік қалыптастырудан басталады. Жаңадан бастаушыларды оқытуда зерттелетін іс-әрекет туралы түсінік қалыптастыру өте маңызды. Бұл қозғалыс әрекетінің сенсорлық-визуалды бейнесі, оқушы өз біліміне сүйене отырып, көретін, еститін және сезінетін нәрселер негізінде пайда болады. Оқушы қозғалыс әрекетінің мәнін неғұрлым дәл түсінсе, оның ой пікірі дәлірек болады.

Жаттықтырушы-оқытушы жас спортшыларда техникалық іс-қимыл туралы түсінік қалыптастыру кезінде шартты түрде олардың назарын үш буынға аударады:

а) оқыту міндеттерін түсіну (білім алушылар техника негізін ұғынуы тиіс);

б) оқыту міндетін құру (білім алушылар оқытудың негізгі міндеттерін анықтауы тиіс);

в) үлгі бойынша қозғалыс әрекетін орындау әрекеті (жаттықтырушы-оқытушыдан алынған әрекеттің болжамды негізін кеңейтуге мүмкіндік береді).

Техникалық іс – әрекетке оқыту оқушылардың практикалық білім алуға дайындығы болған жағдайда басталуы керек-физикалық дайындық, қозғалыс тәжірибесі және психикалық дайындық.

Қозғалыс шеберлігін қалыптастыру кезінде спортшы қимыл әрекетін интегралды тұтас сезім негізінде басқара алады.

Интегралды интегралды сезімдерді қалыптастыру үшін спортшыларға олардың қалыптасуына жағдай жасау маңызды:

- қозғалыс әрекеті автоматтандырылған болуы керек;

- жаттықтырушымен бірге (немесе өз бетінше) қозғалыс әрекетін сәтті орындау шарттарының синтезін жүргізу қажет;

- спортшы әрекетті барынша тиімді орындауға тырысуы керек;

- орындалатын жаттығуға және қозғалысқа назар аудару, ішкі сезімдерге көңіл бөлу-мұның бәрі спортшыдан айтарлықтай күш-жігерді қажет етеді.

Дағдыларды бекіту үшін жағдай жасау және оны деавтоматизациялауға жол бермеу үшін:

- бұрын қалыптасқан дағдыны қайталауда айтарлықтай үзілістерге жол бермеу әсіресе жекпе-жек және спорттық ойындар үшін өзекті);

- жас спортшыларды қозғалысты талдауға, орындау жағдайларына назар аударуға, жаттығуларды орындау кезінде еліктеуге жол бермеуге, қозғалысты түсінуге үйрету;

- спортшылардың шамадан тыс мотивациясына жол бермеңіз, әйтпесе "артқа айналдыру" бұлшық еттердің қозғалысына қажетті және қажет емес үлкен күш-жігерді тартуға әкелуі мүмкін[3].

Юшкова О.П. зерттеу нәтижелері балуан тек күшті, епті, икемді, төзімді ғана емес, сонымен қатар техникалық және тактикалық әрекеттерді жоғары дәлдікпен орындай отырып, тез өзгеретін жекпе-жекте тоқтатуға қабілетті болуы керек деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Әр түрлі бұзушы факторларға төзімді болу. Осы қасиеттер мен қабілеттердің барлық кешенінің тәрбиесін саналы түрде басқару үшін белгілі бір физикалық сапа әр түрлі жас кезеңдерінде нәтижеге қалай әсер ететінін білу керек.

Дене шынықтыру жаттығулары кезінде адам ағзасының табиғи даму заңдылықтарын ескеру қажет, дене жаттығуларын нормалау, жаттығулардың координациялық күрделілігін таңдау және т. б. кезінде қол жетімділік және кезеңділік қағидаттарын сақтау арқылы.

Алайда, қарқынды спорттық жаттығулар жағдайында бұл жеткіліксіз, әсіресе балалар мен жасөспірімдерге қатысты Попков В.В. Бұл жағдайда мәселе есепке алу туралы емес,

адамның ықтимал мүмкіндіктерін барынша іске асыру мақсатында осы заңдылықтарды пайдалану туралы қойылады.

Балалар мен жасөспірімдердегі әртүрлі органдардың, жүйелер мен функциялардың даму динамикасы мәселесі бойынша әртүрлі авторлардың жұмыстары жарияланды [4]. Оның ең маңызды ерекшелігі-жеке органдар мен жүйелердің біркелкі және бір мезгілде жетілуі.

Бұл ерекшелік морфологиялық, психофизиологиялық сипаттамалардың, қимыл-қозғалыс қасиеттері мен координациялық қабілеттердің дамуында көрінеді. Балалар мен жасөспірімдердегі қозғалыстарды басқару қабілеті ретінде координациялық қабілеттерді зерттеуді В. С. Фарфель Мұқият жүргізді [5]. Бұл қабілет 13 жасқа дейін ересектер деңгейіне жетеді. Сонымен бірге, бұл қабілеттің дамуы біркелкі емес және қозғалыстардың әртүрлі түрлерінде бірдей емес екендігі атап өтілді, бұл әртүрлі қозғалыстарды игеру қабілетінде көрінеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

- 1 Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. – Киев: Здоровья, 1990. – 146 с.
- 2 Чинилов В.П. Обучение подростков двигательным действиям. Издательство Саратовского университета: учебное пособие. – Саратов, 2001. – 38 с.
- 3 Ерёгина С.В. Формирование двигательных навыков у юных спортсменов // Детский тренер. – 2009. – №1. – С. 60-67.
- 4 Юшков О.П. Управление тренировочным процессом // Спортивная борьба. Ежегодник. – М., 1979. – С. 34-36.
- 5 Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1975. – 205 с.