

## ЛЕКЦИЯ 4. ҮЙРЕТУ (ОҚЫТУ) ӘДІСТЕМЕЛЕРІ

1. Үйрету (оқыту) әдістемесі туралы түсінік
2. Үйрету әдістемелері
3. Жалпы дайындық және арнайы жаттығулар
4. Арнайы – дайындық жаттығулары

Үйретуде, педагогикалық есептің шешімінде, оқытушы мен шұғылданушылардың бір-біріне арақатынасының үлкен мәні бар. Үйретудің есептерінің шешуінің жолдарын – үйрету (оқыту) әдістемесі деп атайды.

Оқытушы оқулық процесін ұйымдастырғанда сөз әдістемесін, көрсету, жаттығу, ойын әдістемелерін қолданады.

### Сөз әдістемесі

Түсіндіру. Жаңа жаттығулармен әдістерді танысқанда оның қолдануының заңдылығын және ережесін елестету қажет.

Түсіндірудің бас қызметі болып, жаттықтырушы соны көмегімен сол әдістердің керектігін және әсерін немесе оның орындалуының тәсілдерін дәлелдейді деп саналады. Түсіндіру қысқа және түсінікті болуы қажет.

Әдістеме ретінде түсіндірудің маңыздылығы сонда, оның қимыләрекеті оңай мөлшерленетін болып саналады. Педагог үйретудің бастапқы кезеңінде тек өте негізгісін ғана түсіндіреді. Оқытушы жарысқа қатысқандарын талдағанда, қателерін анықтағанда және түзегенде, үй тапсырмаларын талдағанда және т.б. түсіндіруге көп жүгінеді.

Әңгіме айту. Оқу-жаттығу жұмысының практикасында спорттық күресті тақыпштап баяндағанда, шұғылданушылардың техникалық және тактикалық қимылдарын ашқанда әруақытта жүгінуге қажет етіледі.

Пікір алысу. Кейде түсіндіру және әңгіме айту барысында оқытушы қатысушыларды сұрақ беруге ынталандырады. Біртіндеп бұл сұрақ және жауап формасына көшеді. Осындай білім беру түрі – пікір алысу деп аталады.

Дене дайындығы денсаулығын нығайтуға және дайындығының деңгейінің жетістігіне, дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған. Дене дайындығы жалпы және арнаулы деп бөледі.

Жалпы дене дайындығының мақсаты – жоғары жұмыс қабілеттілігіне жетістігіне жету, жақсы ағзаларының (органдарының) қызметінің және организмнің жүйесін үйлестіру, спортшының гармониялық дамуы болып саналады.

Жалпы дене дайындығының құралы болып организмге жалпы әсерін тигізетін (жүру, жүгіру, шаңғыда жүру, спорт ойындары, жалпы дамыту гимнастикасы, заттармен жаттығулары т.б.) жаттығулары жатады. Жалпы дене дайындығын көтеру мақсатында күрес жаттығуларын пайдалануы мүмкін.

Жалпы дене дайындығы спортшының функциональдық мүмкіндігін жанжақты кеңітеді, жүктемені ұлғайтуға рұқсат (позволить) етеді, спорттық нәтижелерін өсуіне көмектеседі (способствует).

Балуанның арнаулы дене дайындығы, дене қасиеттерінің дамуына

бағытталған, өзіндік күрес әрекетінің орындалуына бағытталған. Ол барлық оқу және жаттығу жұмыстарының этаптарында, оқу-жаттығу процесінің негізгі бөлігі ретінде қолданылады. Арнаулы дайындық құралдарын болып күрес фрагменттері орындаудағы жаттығулар, кейбір балуанның арнайы әрекеттерін орындағанда, қатысушылардың мүмкіндігін көтеру бағытында есептелінеді. Жаттығуларды дұрыс пайдалануы әдістерін орындағанда және әсіресе жарыста тексеріледі.

Сондықтан да арнайы дайындықты қатысушылардың нәтижелерін байланысын, жаттығуда және жарыста көрсеткендерін орындау.

Жарысқа қатысу арнайы дайындық құралдарын дұрыс бағытта қолдануын іріктеуге көмектеседі. Осы мақсатта күрестен арнайы бақылау жарыстары ұйымдастырылады және арнайы құрастырылған дене дайындығы бағдарламасы бойынша. Арнайы дайындық кейбір жарыс этаптарында әдістемелік байланыс жарыстық дайындық болып тұрады. Олар қатысушылардың тактикалық және зерделік-қуаттылық дайындығының есептерін дұрыс шешуге көмектеседі (способствовать).

Жарысқа қатысу спортшының спорттық шеберлігін көтерудің құралы болып табылады. Бірақ есте сақтасақ керек, жиі жарыстар нерв жүйелерін шаршатады, спортшылардың сайысқа түсу ынтасы жоғалады. Сондықтан да жарыстық дайындық жаттығу процесіне қызығуына жоспарлануы қажет және негізгі жарыс сезонына бағытталған.

#### **Көрсету әдістемесі.**

Оқытушының көрсетуі практикада жиі түсіндірумен жалғасады. Көрсету орындалуы мүмкін оқытушымен немесе қатысушымен. Көрсетудің негізгі формасы болып, күреске тән, қатысушылармен көрсету болып табылады. Көрсету техникалық жағынан жетілген болу керек. Жаттықтырушы әдісті бүтіндей көрінісін жасаған соң, әртүрлі үйренудің тәсілдерін және оны бүтіндей немесе бөліп өтуге болады. Күрес әдістерін көрсеткенде: схемаларды, кинофильмдерді, кинокольцовка, сурет арқылы пайдалану пайымды.

#### **Жаттығу әдістемесі.**

Үйренетін материалды көп қайталаусыз үйренуді өткізу мүмкін емес.

Оқу жұмысы процесінде арнайы дене қасиеттерін дамытудың мақсатына, қозғалыс дағдысына және білгірлігіне жасауда жаттығулар қолданылады.

Жаңа әдісті меңгеру кезінде, оқытушы өзінің назарын, әр орындалуын мүмкіншілігінше қатесіз жасауға бағыттайды. Қателерін түзеу жекелей тәртіпте орындалады. Қимылдың құрылысын меңгергенде, бастапқы кезеңде, оқытушы және оқушылар жағынан бақылауын жеңілдеті мақсатында, жаттығуларды аз және орташа қарқынмен орындайды.

#### **Ойын әдістемесі.**

Күресте үйрету тек білімін, білгірлігін және дағдылығын алумен ғана шектелмейді. Ол әртүрлі қарсыластарымен және әртүрлі жағдайда белдесуде міндетті түрде пайдалануын болжамдайды. Бұл үйретуде күрделі есепті шешудің ойын әдістемесін қолдануға жағдай туғызады. Зат 17 (жүн доп,

гимнастикалық ағаш, канат) үшін күрес қатысушыларды өз уақытылы өзінің күшін бір жерге белгілі ұстасуда жинақтауға міндеттейді.

Күрес элементтері бас ойындарды пайдалану қатысушыларды мезгілімен жекпе-жекке шығуға жағдай туғызады. Балуандар үшін мынадай нәтижелі шектелген жаттығулар пайдалы: қолды, аяқты ұстау және босату, кілемнен ажырату, партерде ішіне жығу.

### **Жалпы даму және арнайы жаттығулар**

Жалпы даму жаттығуларын белгілеу – қатысушылардың мынадай дене қасиеттерін дамыту: күшті, жылдамдықты, төзімділікті, иілгіштікті және ептілікті.

Балуанның дене қасиеттерінің құрылуына жағдай жасайтын жалпы дамыту жаттығуларын, барлық спорттың түрлерімен айналысу деп есептеуге болады. Бірақ жеке түрлеріне педагогикалық есеппен басымдылық беріледі.

Сабақтың бастапқы кезеңінде көптеген спорт түрлерінен жаттығулар енгізіледі. Күшті дамытуда сабақта ауыр атлетиканы, гимнастикалық гантельді, эспандармен жаттығуларды пайдаланады. Жылдамдықты дамытуда және жалпы үйлестіруде әртүрлі спорт ойындарын қолданады.

Жалпы төзімділікті дамытуда жеңіл атлетиканы, шаңғымен жүруді, жүзуді т.б. жағдай жасайды.

Арнайы жаттығулардың мақсаты бағытталған дене қасиеттерін дамыту, күрес шеберлігін иемденумен қамтамасыз ету. Олар арнайы – дайындық және ұқсау (имитация) болып бөлінеді.

### **Арнайы дайындық жаттығулары (жетекшілік)**

Мұндай жаттығулар өзінің мазмұны бойынша негізінен техникалық әдістерді орындағанда құрылысы және мінездеме қимылдары ұқсас, тағыда күрестің техника-тактикалық комплексіне және анықталған дене қасиетін дамуына бағытталған.

Классификация деңгейі лақтыру, ауыстыру, құлату, аудару, ұстау т.б. қосуын жаттықтырушыға көрсетеді, қатысушыларға қарсы қимыл, қауіпсіздендіру және өзін-өзі қауіпсіздендіру элементтерін бәрінен бұрын меңгеруге көмектесу керек.

Шабуылшыға көптеген жетекшілік (подводящих) жаттығуларының мағынасы келтіріледі. Сонда қатысушылардың тұру қалпынан жату қалпына келуін үйрету. Әртүрлі дөң телуді (алға, артқа, жанына) орындаудың тәсілдері, қауіпсіздендіру негізінен шабуылданған балуанға мінездемесінің қимылын қосып алады.

## **Бақылау сұрақтары**

1. Үйрету (оқыту) әдістемесі туралы түсінік
2. Жалпы дайындық және арнайы жаттығулар
3. Балуанның жалпы дене-күш дайындығының әдіс-тәсілдері.

## **Әдебиет**

1. Матвеев Л.П. Периодизация спортивной тренировки. М.:ФиС,1977.
2. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.:ФиС, 1977.
3. Матушак П.Ф. Батыры на ковре. Алматы «Рауан», 1992.
4. Купцов А.П. Спортивная борьба 1978
5. Чуманов Е.Д. Спортивная борьба 1970