

ЛЕКЦИЯ 8. ЖЫЛЖЫМАЛЫ (ДИНАМИКАЛЫҚ) ӨЗГЕРІС.

Бастапқы жаттығу жасау кезінде дене жүктемесін жаттығулардың жалпы көлемін көбейту негізінде жоғарылатқан жөн. Ал уақыт өте келе оларды орындау қарқындылығын арттыру негізінде жоғарылатқан жөн. Осы арқылы организм бірте-бірте арта түсетін функционалдық мүмкіндіктерге байланысты жоғарылаған жаңа жүктемелерге бейімделе түседі. Жаттығулардың интервалды әдісі үзік-үзік жүктемелермен сипатталады. Жаттығу жұмыстарының демалыстың нақты мөлшерленген аралықтарымен бірнеше мәрте қайталатын «порциялары» организмге әсер етеді. Әрбір кідіріс аралығы ұзақ емес. Ол организмнің жаттығудың кезекті «порциясын» орындамастан бұрын аз да болса формаға келуін қамтамасыз етеді. Осылайша, сауықтыратын жүгіру жұмыстары 3-6 минут аралығындағы интервалды жаттығу негізінде дәл осындай аралықтағы демалыспен кезектесіп тұрады. Мұндайда қарқындылығы төмен жұмыстар орындалады. Интервалды әдістің бірнеше нұсқалары бар. Олар кідіріс ұзақтығы мен оны өтеу жылдамдықтарымен ерекшеленеді. Интервалды әдіс төзімділікті және жылдамдықты дамыту үшін ыңғайлы әдіс болып табылады (демалыс интервалына байланысты). Жаттығудың біріктірілген әдісінің ерекше түріне фартлекті жатқыза аламыз (белгілі бір аралыққа жүгіру). Бұл әдіс денені ширату, жүру, жүгіру (асықпай, қысқа қашықтыққа, ауыспалы жылдамдықта ұзақ қашықтыққа) секілді элементтерден тұрады.

Фартлектің ұтымды тұсы – жүктемелерді оңай құбылта, түрлендіре білуде. Бұны жаттығу жұмыстарымен енді ғана айналысып жатқандарға, сондай-ақ тәжірибелі желаяқтарға қатысты да қолдануға келеді. Мұндай әдісті пайдаланғанда жүгіру үздіксіз жалғаса береді, десе де, жылдамдық өзгеріске түсе береді (төменнен орташаға және жоғарыға, содан кейін қайта төменге және т.б.).

Жаттығулардың сайысу әдісі қорытынды бағамдауға, яғни сайысқа ұқсас жаттығуларды орындауға негізделеді. Жаттығулардың ойын әдісі ойынның әдістемелік ерекшеліктерін айқындайды және төзімділікті жетілдірудің кешенді әдісі болып табылады. Әдісте жаттығу жасаушылар әрекеттерінің дербестігі, олардың ықылас білдірулеріне, тапқырлықтарына, жаттығу шеберлігіне жоғары талаптармен сипатталады. Ойын «сюжеті» мен ережелері тек жалпы ережелерді ғана белгілеп қояды. Ал қалған әрекеттің бәрі жаттығу жұмыстары міндеттерін орындауда өзіндік шешім білдіруге мүмкіндік береді. Мұндайда ойын барысында жағдайдың тұрақты және аяқ астынан өзгеріп отыруы аталмыш міндеттерді қысқа мерзімде шешуге және қозғалу мүмкіндіктерін толыққанды пайдалануға итермелейді. Ойын әдісі

ұжымда жұмыс жасауға, әріптесіне көмектесуге дайын болуға, серіктестікке қабілетті болуға, кикілжің туған жағдайда өзін-өзі ұстай білуге және тағы сол секілді әлеуметтік қасиеттерді игергісі келетіндерге арналған. Дәл осы әдістің арқасында тұлғаны әлеуметтік тәрбиелеуге қатысты міндеттерді шешуге мүмкіндік береді. Алайда мақсатқа жету амалдарының сан қырлылығы, іс-әрекеттердің динамикалылығы ықпал ету деңгейі бойынша жүктемені нақты реттеуге мүмкіндік бермейді. Әрине, бұл ойындағы жүктеме мөлшерлеуге келмейді деген сөз емес. Ойын жүктемесі ойын ережелерімен, бапкер нұсқауларымен және өзге де жанама жолдармен реттеліп отырады. Алайда мөлшерлеу нақтылығы жаттығу жұмыстарының жоғарыда аталған әдістеріне қарағанда аздау болатыны сөзсіз. Жалпы төзімділікті дамытудың жоғарыда аталған әдістерінің арасында біркелкі және қайталама әдістері негізгі әдістер болып табылады.

Жеке-жеке жаттығу жұмыстары арасындағы демалыс интервалдары пульстің минутына 130 жүрек соғуының қалпына келу уақытымен анықталуы тиіс. Ал сериялар арасындағы интервал – минутына 90-100 жүрек соғуының қалпына келу уақытымен анықталады. Өртүрлі жыныстағы, жастағы жаттығушылардың демалыс уақыты бірдей болмайтындығы анық. Күшті төзімділік — организмнің ұзақ мерзімді күшті қажет ететін жаттығу Күшті төзімділік шартты түрде жоғары күшті қабілеттер мен төзімділік үйлесімімен сипатталады. Онсыз физикалық еңбекті қажет ететін көптеген кәсіп жұмысы тиімді болмайды.

Оқытудың техникалық құралдары: слайдтар, презентациялар.

Лекцияны оқудың тәртібі, оқыту әдістері мен түрлері: проблемалық оқыту технологиясы, дамыта оқыту технологиясы.

Өртүрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар (сұрақтар) және оларды баңалаудағы ұпайлардың үлестірілуі (20 ұпайға дейін).

Сұрақтар:

1. Жылжымалы (динамикалық) өзгеріс.

БӨЖ және БОӨЖ тапсырмалары (30 ұпайға дейін).

Дене шынықтыру минуттары мен дене шынықтыру үзілістері Белсенді демалыстың микропаузасы.

Пайдаланылған әдебиеттер:

Негізгі:

1. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе, Учебное пособие, Алматы, Қазақ университеті 2020, Г.Б. Мадиева

2. Аймақтық ерекшелік сипаты ескеріліп мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім берудің педогогикалық үлгісі, монография, Түркістан

2017, Б.Қ.Мухамеджанов., Б.М.Баймуханбетов

3. Болошақ жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру-әдістемелік күзiреттiлiгiн қалыптастыру әдiстемесi, оқу құралы, Түркістан 2015, Б.Қ. Мухамеджанов., Б.С.Омаров

4.Спортты басқару және ұйымдастыру, Оқу құралы, Түркістан 2019, К.Д.Баєтов., Б.К.Баєтов., Д.М.Баєтов

Қосымша:

1. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 1-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.
2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 2-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 340 б.
3. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 3-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 346 б.
4. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 290 б.