

Дәрістің тақырыбы: Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі

Қарастырылатын сұрақтар:

Жылдамдық дене қасиетіне сипаттама.

Жылдамдыққа баулу әдістері.

1. Жылдамдық дене қасиетіне сипаттама.

Адамның қимыл-әрекеттерге неғұрлым аз уақыт жұмсау қабілетін **жылдамдық** қасиеті дейміз. Жылдамдық жеке дара мына түрлері бойынша дамытылады:

1. Қимылға ішкі тітіркену арқылы.

2. Жеке қимыл жылдамдығы арқылы.

Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде жылдамдықтың негізгі деңгейін анықтауға болады. Мұнда жылдамдықтың 3 компоненті бірдей іске асады:

1. Старт берушінің белгісі бойынша тез жүгіріп кету - аяқтың жұмыс істеу жиілігі.

2. Әрбір қимылдың жылдамдығы (қол, аяқ, мықын, серпілу). Қимылдың жылдамдықты сезінуін - петенттік реакция дейміз. Қимылдың петенттік уақытын өлшеу үшін реакциометр қолданылады. Ол үшін 1 электросекундометрді реакциометрге жалғап оқушыға дыбыс немесе жарық белгілеріне жауап ретінде тежегіш басылған сәттен оқушының қимыл жасаған кезіне дейін жұмсаған уақыт аралығында белгіленеді.

3. Жеке қимылға кеткен уақытты анықтау үшін 5 рет секіру, немесе отырып тұру т.б. онша қиын емес жаттығу қимылдарды өте тез шапшаңдылықпен орындау барысында сол 5 жаттығуға кеткен уақытты есептеу арқылы анықталады. Жасалу мерзіміне неғұрлым аз уақыт жұмсалса, соғұрлым жылдамдық деңгейінің жоғары екенін білеміз. Қол жылдамдығын өлшеу үшін 5-10 секунд аралығында түскен нүктелердің санына қарай анықтауға болады.

Жоғары сынып оқушыларына қарағанда төменгі сынып оқушыларында жылдамдық тез қалыптасады. Жылдамдыққа жақсы баулыған оқушы кез-келген сәтте қимыл-әрекетті тез сезініп, дәл жауап қайтара алады. Мысалы: белгілі командамен жасалған бұйрық сөзге қарапайым сезгіш әрекеттерімен жауап берілсе, күрделі қимыл әрекеттерге сыртқы тітіркенгіш арқылы жауап беру міндеті тұрады. Мысалы: қол добы қақпашысы, ойыншының допты қай бұрышқа, қандай жылдамдықпен лақтыратынын білмейді, осы сәтте қақпашы сыртқы сезгіштігі арқылы дәл жоспар жасап тосқауыл қоюға үлгеруі керек. Қарапайым және күрделі қимылдарды тез сезіну әрекеті әсіресе

спорттық ойындар мен спорттың жекелеген түрлерінде көп қолданылады.

2. Жылдамдыққа баулу әдістері.

Жылдамдыққа баулу белгілі-бір уақыт аралығында (5-10 секунд) ырғақты ән, дыбыс белгілдеріне сай қимылды жалпы және арнайы жаттығулардың ретін, екпінін, ырғағын күшейтіп-көбейту арқылы дамытылады:

1. Қысқа қашықтықтарға жүгіру.
2. Салмақты допты лақтыру.
3. Айналып жүгіру.
4. Арнайы белгімен белгілі-бір қашықтыққа жүгіру.
5. Қол, аяқ, бел, мықын т.б. жетілдіретін жалпы жаттығуларды орындау.
6. Құралмен және құралсыз орындалатын жаттығулар жасау.

Жылдамдыққа баулу барысында ойын және жарыс әдістерін қолдану тиімді нәтиже береді. Жылдамдық реакциясын дамытуда оқушы өз қимылдарын уақытпен шамалай алуының мәні зор. Оны оқытушы үш түрлі тапсырма арқылы анықтайды:

1. Жылдам жасалатын жаттығуларды орындап болған соң оқытушы оқушыларға сол жаттығуды жасауға кеткен уақытты хабарлайды.
2. Екінші жағдайда оқушыға кеткен уақыт айтылмайды. Оны өзі анықтауға міндетті.
3. Оқушы жылдам жасалатын жаттығуды белгілі-бір уақыт аралығында жасап үлгеру міндеті тұрады.

Бақылау сұрақтары:

- Жылдамдық дене қасиетіне сипаттама?
- Жылдамдыққа баулу әдістері?
- Жылдамдықты дамытатын негізгі жаттығу түрлерін атап көрсетіңіз?
- Жылдамдықты қанша жастан бастап дамытуға болады?
- Жылдамдық аса қажет спорт түрлерін атап көрсетіңіз?

Әдебиеттер:

Негізгі әдебиеттер:

1. Ботағариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі / Оқу құралы. – Ақтөбе, 2017. – 240 б.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: 2018. – 496 с.
3. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Алматы: «Эверо», 2019. – 309 б.

4. Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / - Алматы: Адал-кітап, 2021. – 289 б.

Қосымша әдебиеттер:

1. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. Оқу құралы 2014. – 200 б.

2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-ні кітап. Оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. (15-е) изд. «Москва» 2018. – 250 с.

4. Құланова Қ.Қ, Марчибаева Ұ.С. Таңдаған спорт түрінен жалпы және арнайы дене дайындығы. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы, 2018. – 185 б.

5. Әбділлаев Ә.К. Таңдап алған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық, Түркістан: «Тұмар», 2017. – 217 б.

6. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. Учебник. Ростов-на Дону. «Феникс», 2018. – 245 с.

7. Уаңбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. Көмекші оқу құралы. – Алматы: «Санат», 2000. – 72 б.