

Дәрістің тақырыбы: Ептілік және икемділікті дамыту әдістемесі

Қарастырылатын сұрақтар:

Ептілік дене қасиеті ұғымына сипаттама

Ептілікке баулу әдістері.

Икемділік дене қасиеті ұғымына сипаттама.

Икемділікке баулу әдістері.

1. Ептілік дене қасиеті ұғымына сипаттама.

Күрделі координациялық жаңа қимылдарды тез және сапалы меңгеру және сол қимылдарды орындау барысында тез бағдарлау әрекетін жасауды **ептілік** дейміз. Ептілікке баулуда қимылдың үлкен мәні бар. Оқушы жасалар қимылдың болмысын анық пайдаланса (қабылдаса) соғұрлым оны жасау дәрежесі де сапалы орындалады. Ойын дағдысында ептілік жақсы дамиды. Арнайы жаттығу түрлерін жиі қолданған да дұрыс. Мысалы: допты алып жүру 10 м қашықтыққа одан әрі 5 м етпеттеп, отырып жүру, орнында секіру, кубиктер аралығында жүгіру, теннис добын нысанаға лақтыру, допты беру және қабылдау, торға тастау және т.б. Осы жаттығуларға жұмсалған уақыттың орташа есебі арқылы ептілікке баулудың жалпы деңгейін білуге болады.

2. Ептілікке баулу әдісі. Оқушыны координациялық ептілікке баулуда әр түрлі қимылдар, спорттық ойындар, гимнастика, акробатика, қозғалыс ойындары жақсы ықпал етеді. Сондықтан бұл сабақтар дене тәрбиесі сабақтарында жиі қолданылуға тиіс. Ептілікке төменгі және орта сыныптарда баулу жедел қалыптасады. Өйткені осы жас кезеңінде оқушыларда көру, есту, қимыл анализаторларының тез дамитын кезеңі. Сабақтың дайындық және негізгі бөлімінде ептілікке баулитын жаттығуларды өткізген тиімді. Оқушы қажып, шаршап тұрған кезде бұл жаттығуларды ұсыну нәтижесіз болады. Дененің бұлшық еттеріне күш түсетін жаттығуларды реттеп жүргізуде төмендегі жаттығулар ұсынылады:

1. Орында тұрып ұзындыққа секіру.
2. Белгіленген қашықтыққа, биіктікке жүгіру, секіру.
3. Белгіленген қашықтыққа допты лақтыру.
4. Дененің ара-қашықтықтағы даму қабілетін жетілдіруде қолды, аяқты 30-45, 60-90-120 градус бұғу, созу арқылы салмақ көтеру.
5. Дененің уақыт аралығында жұмыс жасау қабілетін дамытуда белгіленген уақытта жүгіру, секіру, лақтыру. Комбинациялық еркін орындайтын жаттығуларды дәлдікпен, жылдамдықпен, күшпен жасау.

6. Дененің тепе-теңдігін сақтау қабілетін дамытуда әр түрлі қалыпта қолмен, баспен тік тұру. Гимнастикалық орындықтарда, бөренеде тепе-теңдік сақтап жасайтын жаттығулар түрін орындау. Бұл жаттығулардан соң міндетті түрде еркін демалатын жаттығулар берілуге тиіс.

3. Икемділік және оны дамыту әдістемесі

1. Икемділік дене қасиеті ұғымына сипаттама.

Адамның қимылдарды, жаттығуларды жасауда (орындауда) жоғарғы амплитудалық дәрежедегі көрсеткішін **икемділік** дейміз. Икемділік деген қағиданың өзі буындардың жылжымалы қабілеттілігі екендігін аңғартады. Буынға түскен қимылдардың барынша ырғақты, сапалы, тиісті техникамен жасалуына бағытталған ұғым. Икемділіктің бірнеше түрлері бар:

1. Белсенді икемділік. Адамның өз күшімен, өз бұлшық еттері арқылы жоғарғы амплитудалық қимылдың орындалуы жатады.

2. Енжарлы икемділік. Бөгде күшпен, сырттан әсер етілуі (қарсыластың салмағы, күші, екпіні) нәтижесінде орындалады.

3. Динамикалық икемділік. Динамикалық жаттығуларды орындау барысында қолданылады (велосипед, ескек, қайық, шаңғы, жүзу және т.б.).

4. Статикалық икемділік. Статикалық (тапжылмай жасайтын) жаттығуларды орындау барысында қолданылады (ауыр атлетика).

5. Жалпы икемділікке күрделі буындарда күрделі жаттығуларды жоғары амплитудамен әр түрлі бағытта, әр түрлі қарқынмен, күшпен жасау жатады.

6. Арнайы икемділікке жекелеген спорт түрлерінде қолданылатын жаттығу қимылдардың жоғары амплитудалық деңгейде жасалуы жатады.

Қимылдардың жоғарғы, төменгі амплитудамен жасалуына сыртқы және ішкі тежегіш факторлар да әсер етеді. Оны орындауда буын қалтасы, сүйек бедері, бұлшық ет байланыстары тікелей қатысады. Қимылдың негізгі тежегіштері қатарына буындарда қоршаған (буын қапталған) бұлшық еттер болып есептеледі. Қимыл кезеңінде сол бұлшық еттер созылып, серпіледі. Оған тиісінше бір-бірімен жалғасқан бұлшық ет байланыстары, талшықтары, сіңірлері әсер етеді. Нәтижеде буында тежегіш әрекет пайда болады. Мысалы: жіппен қатты байланған таяқ немесе әлсіз буынды адам сыртқы күшке шыдамайды, бұлшық еттің созылмалығы төмендейді. Тиісінше қимылдың амплитудасы нашарлайды. Икемділіктің өз дәрежесінде орындалуына осындай факторлар да әсер етеді. Арнайы зерттеу нәтижесі бойынша 15-20 одан

да жоғары жас аралығында қимыл амплитудасы төмендейді. Енжарлы икемділік 9-10 жаста, белсенді икемділік 10-14 жас аралықтарында жақсы қалыптасады. Қыз балаларда буын қимылы ер балаларға қарағанда 20-30 пайызға жоғары болады. Ал, жүйке аурулары бар әлсіз адамдардың қимылы өте баяу болады. Күн мерзімінің 12-17 сағат аралығында икемділіктің ең жоғарғы көрсеткіші болып есептеледі. Спортшыларда бұл көрсеткіш біршама жоғары болады. Буын жылдамдығы, иілгіштігі бұрышты гонometrмен өлшенеді.

Әр түрлі қимыл амплитудасын анықтау үшін жарық тіркеу үшін циклография, киноциклография, ультродыбыстық локация қолданылады. Өлшеу таңертеңгі мезгілде өткізілген дұрыс. Денені жақсылап қыздыру қажет. Шаршап, қажу мерзімінде өлшеу тиімсіз.

2. Икемділікке баулу әдісі.

Икемділікке баулу үшін қарапайым қимылдан бастап, серіппелі, қармау, созылмалы жаттығулары қолданылады. Ол үшін мына әдістер ескеріледі.

1. Жаттығу жасар алдында денені қыздару.
2. Тапсырма бойынша белгіленген нүктелерге қолды, аяқты, денені жеткізу.
3. Созылмалы жаттығуларды дененің жоғарғы, орта, төменгі бөліктеріне бірнеше сериялы етіп жасау.
4. Бірнеше топтама жаттығулар арасында босаңсу жаттығуларын жасау.
5. Жаттығуды орындау барысында оның амплитудасын біртіндеп өсіру.
6. Жаттығуды орындау барысында қайталау әдісін жиі қолдану.

Икемділікке баулуда психологиялық бағдарлау (бейімдеу) өзін-өзі дайындау және белсенділікті тиімді пайдалану қажет. Динамикалық жаттығуды орындау кезінде икемділік 19%-ға, енжар жаттығуларды орындау барысында 11%-ға, статикалық жаттығуларды орындауда 13%-ға көтеріледі. Динамикалық жаттығулар бұлшық еттердің күшін арттырса, статикалық жаттығу бұлшық еттердің созылмалылығын, серіппелігін дамытады.

Сондықтан да икемділікке баулуда екеуін де қолданған өз нәтижесін береді. Дененің дистальдық, проксимальдық бөліктерінің бұлшық еттеріне бірнеше біріктірілген созылмалы жаттығулар өз дәрежесінде берілсе, спортшы спорттық жарақат алудан, шаршап-қажымаудан қамтамасыз етіледі.

Бақылау сұрақтары:

Ептілік дене қасиеті ұғымына сипаттама

Ептілікке баулу әдістері.
Ептілікті қандай спорт түрі арқылы дамытуға болады?
Икемділік дене қасиеті ұғымына сипаттама.
Икемділікке баулу әдістері.
Икемділікті қандай спорт түрі арқылы дамытуға болады?

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.