

Дәрістің тақырыбы: Жаттықтырушының басты тұлға ретінде қарастырылуы

Қарастырылатын сұрақтар:

Жаттықтырушының жеке қасиеттері (сыртқы, ішкі мәдениеті).

Өзін-өзі тәрбиелеу.

Спорттық жаттығу барысында спортшыларды дайындау.

1. Жаттықтырушының жеке қасиеттері (сыртқы, ішкі мәдениеті).

Әрбір жаттықтырушы - өз шәкіртін үздік спортшы деңгейіне дейін тәрбиелеуге ат салысуы керек. Шәкіртін еңбексүйгіштікке, адамгершілікке, әділ, қарапайым, сыпайы болуға, алдына қойған мақсатты тапжылмай атқарып орындауға баулуы керек. Үнемі эстетикалық талғамын жетілдіріп, өзі де өнегелі тұрғыдан көрінуге тиіс. Ол үшін ұстаздың өзі үнемі теориялық, әдістемелік, практикалық шеберлігін, білім деңгейін жетілдіріп отыруға тиіс. Шәкірт алдында дене бітімінің тұлғалылығы, сөйлеу, өзара пікірлесу, әдеп болмысының қарапайым болғаны, сөз жоқ оқушы назарын аударады. Әсіресе жан-жақты білімдар болуы, сөз құдіреті арқылы шәкіртке жарқын бейнелі көрініп, ашық та анық ырғақты дауыспен, айтар ойын дәл жеткізудің мәні зор. Өз ой тұжырымына шәкіртін сендіре отырып, оларды ізгілік, адамгершілік қасиеттерге баулиды. Жаттығу сабағындағы тәрбие жұмысының нәтижесі жаттықтырушының жеке болмысының үлгі-өнегесіне де байланысты. Жаттықтырушы өз шәкірттерінің мінез-құлық және жеке қасиеттерінің ерекшеліктерін жақсы білуге тиіс. Қиын сәттерде қамқоршы болып, жүрек жылуын таныту қажет. Шәкірт пен жаттықтырушы арасындағы өзара түсінушілік, байсалды қатынас, сезімталдықпен қарау, арадағы педагогикалық әдепті қалыптастырады. Бұл жаттықтырушы тарапынан үнемі жоғарғы ізденімпаздық нәтижесінде ғана жүзеге асады. Әсіресе педагогикалық, тактикалық әдеп спорттық жарыстар негізінде мұқият іске асуы керек. Спортшы жарысқа қаншалықты жоғары дайындықпен келгенімен, жаттықтырушы оған әрқашан кездесетін қиыншылықты жеңуге демеу болатын қамқоршы тұлға болуға тиіс. Шәкірт әрқашан жаттықтырушы тарапынан моральдық қамқорлықты күтеді. Жаттықтырушы жеңілістің түпкі себебін анық ашып, қиын сәттерде көңіл-күйінің бір қалыпты, сабырлы болып, сабаға түсуге қол ұшын береді. Мұндай көзқарас сөз жоқ жаттықтырушының да, шәкіртінің де мерейін үстем етеді. Нәтижеде шәкіртінің сергектігі, жеңіске жетуге, өмірге құштарлығы артып, қандай іс тұрса да құшырлана, құлшынып атқаратын болады.

2. Өзін-өзі тәрбиелеу.

Дене тәрбиесінде басқа тәрбие түрлеріндегі сияқты тәрбиеленушінің саналы белсенділігі, білім беру, мақсаттарын шешуге бағытталған. Тәрбиеленуші өзінің жеке қасиетін, сана-сезімін, білімін жетілдіру үшін өзін-өзі белсенділікпен тәрбиелеу керек. Тәрбие өзін-өзі тәрбиелеумен ұштасып жатқанда ғана тиімді. Өздігінше әрекеттену, жақсы әдеттерге ұмтылу, тәрбиеленушінің ерік-жігерін шынықтыра түсіп табандылыққа жетелейді. Өзін-өзі тәрбиелеу әр түрлі жағдайда, әр түрлі құралдарды қолдану барысында жүзеге асады. Өздігінше кітап оқу, гигиеналық талаптарды сақтау, дене жаттығуларын өздігінше орындау, ауа, су ванналарын қабылдау, табиғат аясына шығу, өз көңіл-күйін реттей білу маңызды. Өзін-өзі тәрбиелеудің әдістері оның құралдарын сұрыптау нақтылы жағдайға байланысты шешімін табады. Ондай шешімдер дене тәрбиесінде мына бағытта ұсынылады:

1. Өзінді-өзің тәрбиелеу үшін ең алдымен өзінді тануың, бағалауың керек. Арнайы білім көтеру - адам денесі туралы жинақтаған білім, оның функционалдық қызметі, заңдылықтары, қимылдар қызметі, дене жаттығуларының түрлерін білу. Үнемі өзін-өзі бақылау - күнделік жүргізу (байқау арқылы), көңіл-күйді, жүрек соғу жиілігі, ағзаның функционалдық мүмкіндігі, жарыс қорытындысын бақылау, өзін-өзі талдау өзінің күнделігі негізінде алған әсері, бақылауы сұрыпталады.

2. Өзін-өзі жеңу, баулу барысында ойлаған, алға қойған міндеттердің орындалуы қадағаланады. Өзінің күшіне, мүмкіндігіне сену міндеті қойылып, ол жүзеге асса, өзін-өзі жеңу де жетіле түседі. Толқуды, қобалжуды, жүктемені, шаршауды жеңе отырып, үздік спорттық нәтижеге қол жеткізу, өзін-өзі жеңу, қиындықты оңай жеңуге бағытталған шаралар болып табылады.

3. Өзін-өзі көңіл-күйін реттеу. Мұны психиканы реттеу жаттығуы арқылы жүзеге асыруға болады. Психикадағы толқуды басуға, керісінше көңіл-күйді көтеруге, алдағы жұмысты орындауға дайындау бағытында жүрізіледі.

3. Спорттық жаттығу барысында спортшыларды дайындау.

Спорт жарыстары мен жаттығулары кезінде денеге түсетін сыртқы әсер өзінің көлемі жағынан сыртқы-ішкі (физиологиялық және психологиялық) болып қаралады. Оның көлемі белгіленген сағат, уақыт мерзіміне байланысты. Сыртқы - сабақ саны, сағат көлемі, әр түрлі бағытта жасалуы. Ұзақтығы, жылдамдығы, қайталау саны спортшының, шұғылданушының қажып-шаршауына ықпал етеді.

Физиологиялық жүктеме - жүрек, қантамырдың соғу жиілігі, ауаның қажеттігі, тыныс алуы нәтижесінде түседі. Орындалу қарқыны, екпіні, ырғағы негізінде анықталады.

Психологиялық жүктеме - моральдық ерік-жігердің, көңіл-күйдің сарқа жұмсалуды нәтижесінде түседі. Аталған жүктемелер бір-бірімен тығыз байланыста жүргізіледі. Жаттықтырушы сыртқы және психикалық жүктемені жоспарлау кезінде ескеріп бақылауға алады. Ал, физиологиялық жүктеме тікелей орындау барысында, дене мүмкіндігіне қарай сұрыпталады.

Жүктеме нәтижесінде денеде тапсырма, сабақ, жаттығу жүйесін орындау барысында өзгерістер болады. Осының нәтижесінде шұғылданушының психикалық дайындығын, сабақтың ұзақтығын, қарқынын, демалысты ескере отырып жүктеме реттеледі. Жаттығу жүктемесі жарыс жүктемесімен тығыз байланысты. Спортшылар 4 жылдық (цикл) жаттығудың әрбір жылында бірнеше жарыстарға қатысады. Жеңіл атлетика 60 рет, жүзушілер 140, велосипедшілер 180, спорт ойындарында 80-90 ретке дейін жарыстарға қатысады. Осылар негізінде спортшылардың еңбек, оқу және т.б. жүктемелері де қоса жоспарланады.

Спорт түрлеріне іріктеу ерекшеліктері.

Спорттың жасаруы соңғы кездердегі жастардың тез жетілуіне көп байланысты. Бұл әсіресе күрделі координациялық спорт түрлерінде мәнерлеп сырғанау, көркем гимнастикада кездеседі.

Дегенмен спорт түрлеріне тым ерте қатыстыру әр уақытта тиімді емес. Бұл бір жағынан дененің морфологиялық, психологиялық бірқалыпты дамуына да әсер етеді. Дене қызметінің әр түрлі қызметте жұмыс істеуіне септігін тигізеді. Үлкен спортқа жету үшін үлкен жүктеме деңгейі талабына «жетектеу» тиімсіз.

Бақылау сұрақтары:

Жаттықтырушының жеке қасиеттері (сыртқы, ішкі мәдениеті)?

Өзін-өзі тәрбиелеу?

Спорттық жаттығу барысында спортшыларды дайындау жүйесі?

Спорт түрлеріне іріктеу ерекшеліктері?

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.