

Дәрістің тақырыбы: «Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдері»

Қарастырылатын сұрақтар:

Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдері.

Қателіктер классификациясы.

Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдері:

Қимыл-әрекеттердің меңгерілу, жетілдірілу дәрежелеріне сәйкес және білмеуден білу, үйрену, сол білгенді, үйренгенді дамыту, тұрақты меңгеру шегіне дейін оқылатын мерзім өзара оқу кезеңдеріне бөлінеді. Әрбір оқыту, үйрету, меңгеру кезеңдері оқыту әдістеріне, ерекшеліктеріне байланысты әр түрлі мақсатты көздейді.

1. Қимыл-әрекеті кезіндегі жалпы және нақты қателер:

Жалпы қателерге жататындар: жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезіндегі дұрыс тұрмаған дене тұлғасы, жаттығуларды үлкен амплитудамен орындамау және т.с.с.

Нақты қателерге жататындар: алдыға төмен еңкейгендегі, ағаш аттың үстінен секіргендегі аяқтың тізе буыннан бүгілуі, жаттығу орындағандағы қолдың шынтақ буынынан бүгілулері және т.с.с.

2. Елеулі және ұсақ қателер.

Елеулі қателер - жаттығу техникасының негізін бұзатын қателер.

Ұсақ қателер - техника бөлшектерінде кездесетін, техника негізіне көп әсер етпейтін қателер.

3. Әдеттегі және кездейсоқ қателер.

Әдеттегі қателер - жаттығу техникасында жиі кездесетін, олардың болатынын дене тәрбиесі мамандары алдын-ала біліп отыратын қателер.

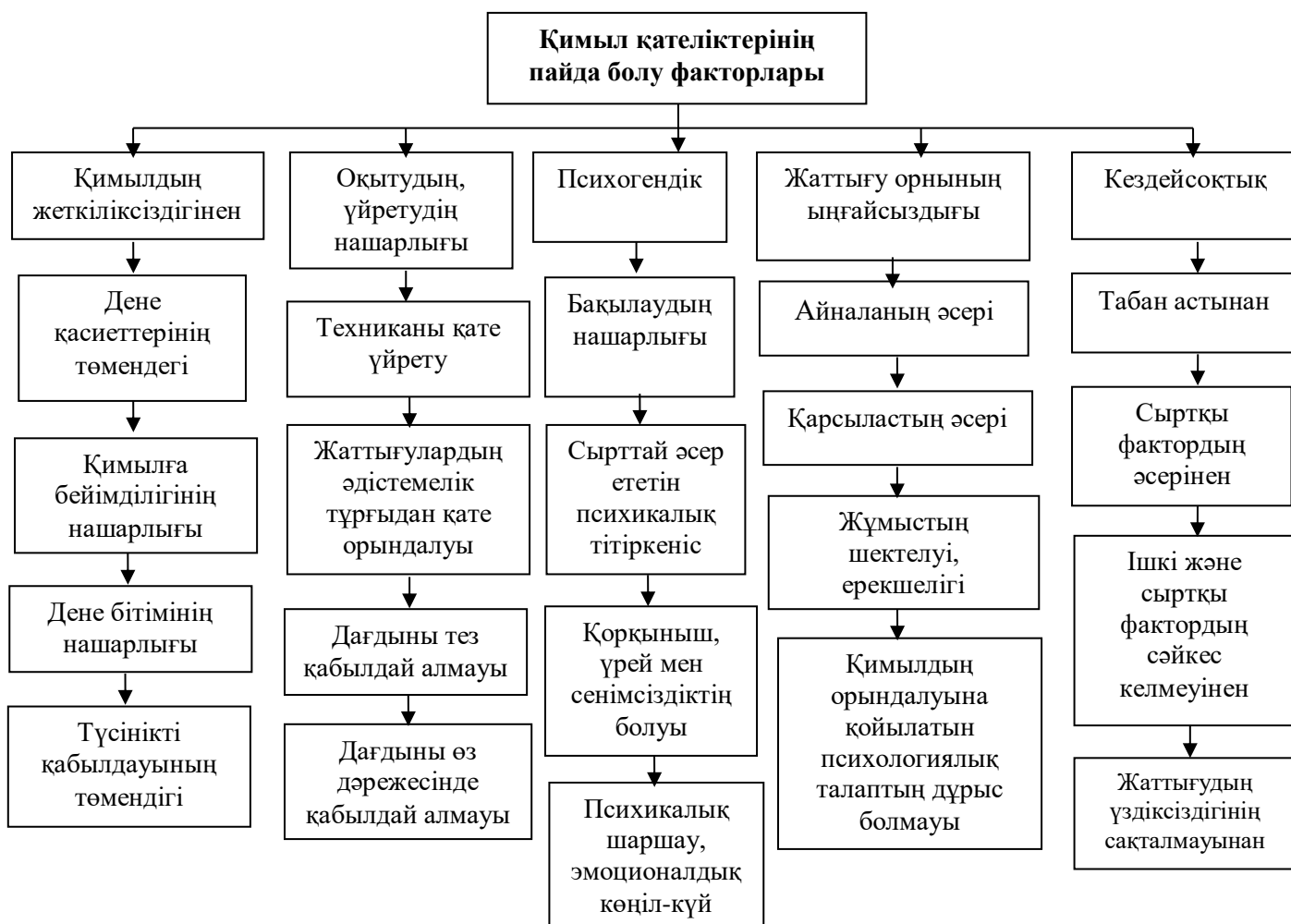
Кездейсоқ қателер - жаттығу техникасында сирек кездесетін қателер.

4. Дағдылы және дағдыланбаған қателер.

Дағдылы қателер - оқушы қимыл техникасын қате үйреніп алған кезде болатын қателер. Ондай қателерге оқушы әбден дағдыланып алғандықтан түзету өте қиын болады.

Дағдысыз қателер - қимыл-әрекетін меңгерудің бастапқы кезеңдерінде кездеседі, мұғалім қатені сол кезде көрсе, оны оңай түзетеді.

Қимыл қателіктерінің пайда болу факторлары:



Қимыл қателерінің шығу себептері: оқушылардың үйрену міндеттерін дұрыс ұқпауынан, үйрету жобасын дұрыс құрмауынан, жалпы дене дайындығының төмендігінен, өз күшіне сенбеуінен, батылдықтың жетіспеуінен, сабақты ұйымдастыру талаптарының бұзылуынан, ағзаның тез шаршауынан, алдыңғы үйренген қимыл-әрекеттерінің кері әсерінен, киімнің сәйкес келмеуі, «өрескел» қателіктердің ықтималдылығы ескерілмейді, сөз, көрнекілік әдістерінің тиянақсыздығы, сабақ өткізетін орынның санитарлық-гигиеналық және құрал-жабдықтардың педагогикалық талаптарға сай еместігінен.

Қатені көру оңай болғанымен, оның шығу себептерін білу қиынға соғады. Сондықтан дене тәрбиесі маманы қатенің шығу

себептерін жақсы білуге, қатені түзету жолдарын дұрыс анықтай алуға тиісті. Қателерді түзету ережелері өте көп. Олардың дене тәрбиесі тәжірибесінде жиі кездесетіндеріне тоқтала кетейік:

- қайта түсіндіру, жаттығуды қайта көрсету арқылы оқушы қатесін ұғындыру;

- алдымен өрескел, тәсіл негізін бұзатын қателерді, сонан соң ұсақ қателерді түзету;

- мұғалімнің қателерді түзету нұсқаулары оқушылардың дене мүмкіншіліктеріне байланысты болуы қажет. Ондай қатені түзету кезінде бұрын пайдаланған жаттығуларды орындатқан дұрыс.

2. Қимыл қателіктерінің классификациясы.

1. Нақты қимыл жасау кезіндегі қателіктер.

2. Жеке және кешенді қателіктер. *Жеке қате* - алғашқы оқыту, үйрету кезінде байқалады. *Кешенді қате* - бір қимылдың екінші қимыл әрекетімен қатысы, орындалу кезінде байқалады.

3. Автоматты және автоматсыз қателер. Автоматты қателік әрекетті алғашқы меңгеру кезінде байқалады, уақыт өте бұл тез түзеліп кетеді. Екінші - көп қайталанатын қимылды жасау кезінде байқалады. Мұны түзету қиынға соғады.

4. Деректі және ішінара қателік. Алдыңғы қатені тез жоюға тырысу керек. Өйткені одан әрі үйрену, оқыту жүйесіне, барысына кедергі жасайды. Ал, ішінара қателіктер қимылдың кейбір бөліктерінде ғана кездеседі. Егер жиі қайталанбаса онша мән бермеуге де болады.

5. Бейімді және бейімсіз қателер. Біріншісі жоғарыда айтылған қателердің бәрінде кездесуі мүмкін. Алдын-ала қандай қателіктер жіберілуі мүмкін екендігі белгілі болса, сол қателіктерді қалай, қайтіп түзету керек екендігі ескеріліп талданады. Мысалы: 100 м қашықтыққа жүгіру кезінде аяқты жоғары көтеріп дене аяққа көп еңкеюі мүмкін. Қателіктер оқушы сабақтың мақсатын дұрыс түсінбегендіктен, дененің жалпы дайындығының нашарлығынан, батылдығының төмендігінен, өзіне-өзі сенімділігінің жетіспеуінен, өтілер сабақ орнының сәйкессіздігі, спорт құралдарының жетіспеуі, педагогикалық талаптың негізсіздігі және т.б. нәтижесінде жіберіледі.

Бақылау сұрақтары:

- Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдері?
- Қателіктер классификациясы?
- Қимыл қателіктерінің пайда болу факторлары?
- Қимыл-әрекеті кезіндегі жалпы және нақты қателер?
- Елеулі және ұсақ қателер?
- Әдеттегі және кездейсоқ қателер?
- Дағдылы және дағдыланбаған қателер?

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.