

Тыныбаев Ж.Н., магістрант
Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.
Божиг Е.Ж., оқытушы
Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Аннотация: Дзюдо мен дзюдошылардың жеке қабілеттерінің қарқынды дамуы олардың қазіргі кезеңдегі спорттық қызметінің басты ерекшелігін көрсетеді. Бұл қызметтің маңызды нәтижесі дзюдоны спорт түрі ретінде дамытудағы оң нәтиже беруін санауға болады. Осыған байланысты дзюдошылардың спорттық іс-әрекетінің басты мақсаты-үнемі интеллектуалды және дене даму, спорттық шеберлікті арттыруға ұмтылу, өз міндеттерін іс жүзінде жүзеге асыруға ұмтылу. Бұл ұстанымның мотивациясы дзюдошылардың спорттық шеберлікті арттыруға және жарыс барысында өз қабілеттерін көрсетуіне деген ұмтылысы болып табылады.

Кілт сөздер: Жалпы және арнайы дене дайындығы; дзюдошыларды оқыту; жаттығулардың теориясы; жаттығулардың әдістемесі; оқу-жаттығу үдерісі.

Tynybayev Z.N., undergraduate
Karaganda Buketov University, Karaganda
Bozhig E.Z. senior lecture
Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

Annotation: The rapid development of judo and the individual abilities of judoists reflect the main feature of their sports activities at the present stage. The most important result of this activity should be considered a positive effect in the development of judo as a sport. In this regard, the main goal of the sports activity of judoists is constant intellectual and physical development, the desire to improve sports skills, the desire to realize their tasks in practice. The motivation for this position is the desire of judoists to improve their sportsmanship and demonstrate their abilities during competitions.

Keywords: General and special physical training; judoka training; theory of exercises; technique of exercises; training process.

Дзюдошылар жекпе-жек кезінде өздерінің ең жақсы қасиеттерін көрсетуі керек. Жоғары дене, тактикалық және техникалық дайындықсыз дзюдошылардың тиімді қызметін қамтамасыз ету мүмкін емес.

Бәсекелестік қызмет жүйесіне енгізілген дзюдошы және оның жаттықтырушысы, біріншіден, дзюдо жалпы және арнайы дене қасиеттерге, қозғалыс қабілеттеріне, сондай-ақ тактикалық және техникалық дайындық деңгейіне жоғары талаптар қоятынын білуі керек. Екіншіден, күрес қарқынын жеделдету психиканың күйіне теріс әсер етеді, жекпе-жек кезінде жұмыс қабілеттілігінің деңгейі дзюдошылардың бәсекелестік қызмет барысында психикалық және эмоционалдық шамадан тыс жүктемелеріне әкеледі. Аталған детерминанттардың өзара байланысы мен өзара тәуелділігі дзюдошылардың спорттық шеберлігінің өсуін анықтайды[1; 2]

Тәжірибе көрсеткендей, жас дзюдошылар ересек спортшылар санатына ауысқан кезде тактикалық және техникалық дайындық деңгейінде айтарлықтай артта қалады.

Жоғарыда айтылғандардың барлығы 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың моторикасын, сондай-ақ тактикалық және техникалық дайындығын дамытуға бағытталған

шараларды қабылдауды талап етеді. Бұл жасөспірімдер дзюдосындағы басты педагогикалық міндет.

Соңғы жылдары дзюдо саласындағы озық отандық және шетелдік мамандар жүргізген зерттеулерге сүйенсек шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың тактикалық және техникалық дайындық деңгейін едәуір арттыратыны байқаймыз [3; 4].

Сонымен қатар, шабуылдаушы әрекеттердің тактикалық кешендерін қолдану 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларға дзюдодағы "өзінің стилі" бар нақты қарсыласпен жекпе-жекке мақсатты түрде дайындалуға мүмкіндік береді. 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды даярлау үшін шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолданудың психологиялық-педагогикалық тетіктері көптеген ғалымдардың еңбектерінде қарастырылды [5; 6].

Бұл зерттеудің өзектілігі тактикалық сауатты және жақсы дайындалған дзюдошыларға деген қажеттілік және оқытудың ғылыми негізделген педагогикалық моделінің болмауынан туындайды.

Жұмыс болжамы ретінде 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың тактикалық және техникалық дайындық деңгейінің артуын қамтамасыз ету үшін:

1. шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану қажеттілігін анықтайтын факторлар анықталды;

2. шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін пайдалана отырып, 12-14 жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделі әзірленді және оны іске асыру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар негізделді;

3. олардың дзюдо жарыстарына дайындығын бағалау критерийлері ғылыми негіздеу.

Жас дзюдошыларды оқыту үдерісінде шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану қажеттілігін анықтайтын факторлар:

Негізгі факторлар:

1- Дзюдошылардың жекпе-жегінде шабуыл әрекеттері басым тактикалық схемалардың болуы; оқу процесінің басым бағыты шабуылдау әрекеттерінің дағдыларының қалыптасуына негізделген; жас дзюдошылардың жеке мүмкіндіктеріне сүйене отырып, шабуылдау әрекеттерін саралау қажеттілігі.

2- Жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделі:

Бұл модельдің негізгі мазмұны жас дзюдошыларды жарыстарға дайындау бағдарламасы, таңдалған жаттығу құралдарының бағыты, құрылымы, көлемі мен қарқындылығы және бір оқу-жаттығу сабағы шеңберінде шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану әдістері, сондай-ақ жалпы жарыстарға дайындықтың барлық кезеңі болып табылады.

3- Жас дзюдошыларды даярлау үдерісінде шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін сапалы игеру үшін қажетті психологиялық-педагогикалық жағдайлар

Олардың негізгілері: жас дзюдошыларды даярлау үшін шабуылдау әрекеттерінің кешендерін әзірлеу; жас дзюдошылардың шабуыл жасау дағдыларын қалыптастыруға бағытталған арнайы жаттығуларды таңдау; жас дзюдошылардың шабуылдау әрекеттерінің кешендерін тиімді игеруге бағытталған әдістерді қолдану; жас дзюдошылардың жеке басымдықтарын негізге ала отырып, шабуылдау әрекеттерінің тактикалық схемаларын әзірлеу және енгізу [7].

Зерттеудің теориялық маңыздылығы келесі ғылыми бағыттарды дамытудан тұрады:

-спорттық жаттығулардың теориясы мен әдістемесі - 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың ең тиімді құралдары анықталды;

-дзюдошылардың оқу үдерісінде ұйымдастырушылық формаларды қолдану теориясы-шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдана отырып, 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың педагогикалық моделінің мазмұны мен құрылымы жасалды;

-дзюдошылардың оқу үдерісін ұйымдастыру теориясы-жас дзюдошыларды даярлау процесінде шабуылдау әрекеттерінің тактикалық кешендерін сапалы игеру үшін қажетті

психологиялық-педагогикалық жағдайлар негізделген; 12-14 жас дзюдошыларды оқыту процесінде шабуыл әрекеттерінің тактикалық кешендерін қолдану қажеттілігін анықтайтын факторлар анықталды.

Қорытынды. Осы модельдің негізгі компоненттері ретінде келесі талаптар анықталады 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың дайындығы, сондай-ақ олардың мақсаты мен міндеттері жарыстарға дайындық. Модельде жаттығудың негізгі мазмұны мен жаттығудың нәтижесі – жарысқа 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошылардың деңгейі ашылды. 12-14 жас аралығындағы жас дзюдошыларды оқытудың ең тиімді құралдары анықталды. Оларға осы спорт түрінің ерекшеліктеріне сәйкес келетін қозғалыс жүйесінен арнайы дайындық жаттығулары жатады: seoi-nage (арқадан асырып лақтыру), osoto-gari (қолды қапсыра ұстап арттан салу) және tai-otoshi (екі аяқтан шалып лақтыру), uchi-mata (бір аяқтан шалып лақтыру), сондай-ақ спорттық ойындар.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. В.А.Воробьев, А.И.Лаптев, А.В.Шевцов, (Воробьев, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Воробьев Владимир Анатольевич. - Санкт-Петербург, 2012. - 50 с.;
2. Лаптев А.И. Методика физической подготовки на этапе начальной специализации юных борцов / А.И. Лаптев, А.В. Шевцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2021. - № 11 (191). - С. 180-184 с.
3. В.Л.Пашута Д.С.Вавилкин (Пашута, В.Л. Методика подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий / В.Л.Пашута, Д.С.Вавилкин // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - 2013. - № 11 (95). - С. 107-110.)
4. Гожин В.В. Формирование специальных способностей у юных борцов на основе психологических особенностей возраста / В.В.Гожин, В.Л.Дементьев, Ю.Н.Рогов // Спортивный психолог. - 2013. - № 1 (28). - С. 28-31.
5. Голубева Г.Ф. Психологические особенности волевой регуляции юношей в спортивных единоборствах / Г.Ф.Голубева, Е.М.Фещенко, Е.Н.Бичерова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2018. - № 2 (156). - С. 319-324.
6. Гомельская Т.В. Структура и содержание психолого-педагогических взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гомельская Татьяна Викторовна. -М., 2005. - 18 с.
7. Пирожков, О.В. Профессиональная надежность единоборца в условиях внешних помех / О.В. Пирожков, Г.М. Крылова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 6. - С. 50-54.

Фоменко А.А., и.о. заведующего кафедрой адаптивной и физической культуры
Урамаев Р.М., преподаватель кафедры адаптивной и физической культуры
Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, г. Омск

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ С УЧЕТОМ ХАРАКТЕРА ОТНОШЕНИЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В статье были рассмотрены особенности характера отношения к спортивной деятельности боксеров и их влияния на соревновательные результаты. Определены составные компоненты, влияющие на результат: ориентация на достижение успеха и избежание неудачи, ориентация на тренировочную и соревновательную деятельность, интерес к боксу, включающий эмоциональный, мотивационный, интеллектуальный и волевой компоненты, ориентация на духовные и материальные потребности, социальный быт, пополнение специальных знаний.

Ключевые слова: Бокс, спортивный результат, отношение к спорту.