

Арыкбаев М.Ж., Рахманов М.А., Жолоев Д.М.

ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН МЕТОДИКАСЫ ЖАНА ПРИНЦИПТЕРИ

Арыкбаев М.Ж., Рахманов М.А., Жолоев Д.М.

МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Zh.M. Arykbaev, A.M. Rakhmanov, M.D. Zholoev

METHODS AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION

УДК: 796.015.59

Макалa дене тарбия системасынын максаттарын, милдеттерин, принциптерин изилдейт, билим берүүнүн башка түрлөрү – акыл-эс, адеп-ахлак, эстетикалык, эмгек тарбиясы жана дене тарбия ортосундагы укуктук байланышты ачат. Дене тарбия көнүгүүлөрүн окутуунун принциптерин жана методдорун ачуу, кыймыл-аракет көндүмдөрүн калыптандыруу жана физикалык касиеттерин өнүктүрүү, спорттун жалпы негиздери, дене тарбия сабактарынын ар кандай түрлөрү, эртең мененки гимнастика, кыймыл оюндары. Дене тарбиясынын методикасы коомдук практика менен айкалышта ар дайым өнүгүп турат. Дене тарбиясынын методикасы практиканы илимий негиз менен куралдандырып, анын андан ары өнүгүшүнө шарт түзөт. Дене тарбияда билим берүү жана тарбиялоо процессинин (физикалык, техникалык-тактикалык, психологиялык жана теориялык даярдык, тарбия иштери жана калыбына келтирүү иш-чаралары, педагогикалык жана медициналык көзөмөл) тыгыз байланышын камсыз кылат; даярдыктын этаптары боюнча программалык материалды сунуштоонун ырааттуулугун жана анын спорттун чеберчилигинин талаптарына шайкештигин аныктайт; машыгуунун көлөмү жана атаандаштыкка жөндөмдүү жүктөр, физикалык жана техникалык-тактикалык даярдык көрсөткүчтөрүнүн өсүшү.

Негизги сөздөр: спорт, ден соолук, методика, дене тарбия, машыктыруучу, окутуу процесси, оюнчу, жүрүм-турумду үйрөтүү, мелдештин методу, принциптери.

В статье исследуются цели, задачи и принципы системы физического воспитания, раскрываются правовые отношения между другими видами воспитания - умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием и физическим воспитанием. Выявление принципов и методов обучения физическому воспитанию, формирование моторики и развитие физических свойств, общие основы спорта, различные виды занятий физкультурой, утренняя гимнастика, двигательные игры. Методы физического воспитания постоянно развиваются в сочетании с социальной практикой. Методика физического воспитания оснащает практику научной базой и способствует ее дальнейшему развитию. Обеспечивает тесную связь процесса обучения и воспитания в области физического воспитания (физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа и реабилитационная деятельность, педагогическое и медицинское наблюдение); определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировки и ее соответствие требованиям спортивного мастерства; объем тренировок и рост соревновательных нагрузок, физической и технико-тактической подготовленности.

Ключевые слова: спорт, здоровье, методика, физическая культура, тренер, учебный процесс, игрок, поведенческая тренировка, соревновательный метод, принципы.

The article examines the goals, objectives and principles of the system of physical education, reveals the legal relationship between other types of education - mental, moral, aesthetic, labor education and physical education. Revealing the principles and methods of teaching physical education, the formation of motor skills and the development of physical properties, the general foundations of sports, various types of physical education, morning exercises, motor games. Physical education methods are constantly evolving in conjunction with social practice. The methodology of physical education equips practice with a scientific basis and contributes to its further development. Provides a close connection between the process of training and education in the field of physical education (physical, technical, tactical, psychological and theoretical training, educational work and rehabilitation activities, pedagogical and medical supervision); determines the sequence of presentation of the program material by stages of training and its compliance with the requirements of sportsmanship; the volume of training and the growth of competitive loads, physical and technical-tactical readiness.

Key words: sports, health, methods, physical culture, coach, educational process, player, behavioral training, competitive method, principles.

Дене тарбия көнүгүүлөрүн ар кандай кырдаалда ар кандай машыктыруучулар тобу менен аткаруу үчүн колдонуу дене тарбия методдору деп аталат.

Биз "методология" түшүнүгүн "метод" түшүнүгүнөн айырмалай билишибиз керек. Методология – бул дене тарбия процессинде белгилүү бир натыйжага жетишүүгө багытталган ыкмалардын жана ыкмалардын тутуму.

Дене тарбиясынын бардык методдору эки топко бөлүнөт: атайын (дене тарбия процессине мүнөздүү) жана жалпы (дидактикалык билим берүү жана тарбиялоо багытында колдонулат).

Дене тарбиясынын атайын методдору:

- а) катуу чектелген көнүгүүлөрдүн ыкмалары;
- б) оюн ыкмасы;
- в) атаандашуу ыкмасы.

Дене тарбиясынын жалпы методдору:

- а) сөздөрдү колдонуу ыкмалары;
- б) көрсөтмө куралдарды колдонуу ыкмалары.

Оюн ыкмасы:

Дене тарбия процессинде спорттун жана кыймылдуу оюндардын элементтерин колдонуу оюн ыкмасы деп аталат. Оюндун ыкмасы төмөнкүдөй өзгөчөлүктөргө жана мүнөздөмөлөргө ээ:

1. Белгилүү бир максатка жетүү үчүн оюнчуларды оюндун планы жана тартиби боюнча уюштуруу (жеңиш).

2. Атаандаштыктын күчөшү, жеңишке болгон каалоо, оюн учурунда оюнчулардын маанайы.

3. Оюндун жүрүшүндө машыктыруучулардын өз алдынча аракеттенүү чечими (оюндун катышуучусу чуркоо, секирүү, ыргытуу ыкмасын тандайт).

4. Ар кандай кыймылдар, алардын оюн учурунда капыстан пайда болушу, ар кандай көнүгүүлөрдө.

5. Оюн учурунда оюн катышуучуларынын ар кандай мамилелери.

Оюн ыкмасынын жардамы менен физикалык татаал сапаттарды өрчүтүүгө болот (күч, чыдамкайлык, шамдагайлык, эптик), мурда үйрөнүлгөн кыймылдарды өркүндөтүү жана окуучулардын инсандык сапаттарын өрчүтүү (кайраттуулук, тапкычтык, уюштуруучулук, өз алдынча чечим кабыл алуу) жана башкалар башка максаттар. Көнүгүүлөрдү оюн түрүндө өткөрүү студенттерди өзүнө тартып, жакшы таасир калтырат, тең салмактуулукту сактайт. Оюн ыкмасынын кемчиликтеринин бири – жүктүн көлөмүн так билбегени биз.

Мелдештин методу. Мелдештин методу – дене тарбия көнүгүүлөрүн мелдеш түрүндө аткаруу. Мелдештин усулунун негизги өзгөчөлүгү – атаандашты, команданы, топту жеңүү үчүн күрөш, күрөш, мелдештин шарттарында чемпионатта жогорку натыйжаларга жетишүү. Бул ыкма ар кандай максаттарда колдонулат. Мисалы, адептүүлүк, эмгекчилдик, дене тарбия, оор кырдаалда шамдагайлыкты жана чеберчиликти өркүндөтүү. Атаандаштык ыкмасы адам организминин мүмкүнчүлүктөрүнө чоң талаптарды коюп, анын андан ары тез өнүгүшүнө өбөлгө түзөт. Бул мелдештин методикасын милдеттүү түрдө жүзөгө ашыруунун өбөлгөсү: студенттер сынакка келиши керек, конкурстук көнүгүүлөр абдан мыкты даярдык менен, антпесе оор жүк алардын ден-соолугуна зыян келтириши мүмкүн.

Мындан тышкары, бул метод студенттерден көнүгүү учурунда пайда болгон тапшырма боюнча тез арада чечим кабыл алууну талап кылат (анткени мелдеш учурунда мугалимдин, машыктыруучунун кеңешин угуу өтө эле күмөн).

Окутуунун методдору кескин чектелген. Көнүгүү учурунда бир нече жолу кайталануучу жүктөрдү жана эс алууну кезектештирген, машыгууда катуу

чектелген көнүгүү ыкмаларын колдонуу көптөгөн мүмкүнчүлүктөрдү берет:

1. Жүктү катуу дозалоо. Бул ыкманы колдонууда жүктү минимумга чейин көбөйтүүгө, башкарууга болот.

2. Ар кандай физикалык күч касиеттерин иштеп чыгуу жана көнүгүү аркылуу дененин айрым бөлүктөрүнө тийгизген таасири.

3. Дене тарбия процессинде жекече окутууну колдонуу.

4. Ар кандай татаал көнүгүүлөргө машыгуу.

5. Дене тарбия көнүгүүлөрүн сабак учурунда жана ар кандай курактагы адамдардын ортосундагы көнүгүүлөрдү колдонуу мүмкүнчүлүгү. Бул ыкманын жардамы менен биз кичинекей балдардан баштап карыларга чейинки көнүгүүлөрдү колдоно алабыз.

Катуу чектелген машыгуу методдору эки топко бөлүнөт: а) кыймылга даярдык; б) физикалык касиеттерин өркүндөтүү.

Жүрүм-турумду үйрөтүү методикасы. Аракеттин татаалдыгына жараша аны толугу менен же жарым-жартылай окутууга болот.

Бүтүндөй машыгуу ыкмасы төмөнкүдөй учурларда көнүгүүлөрдү бузбай бүтүндөй окутууда колдонулат.

- жөнөкөй аракеттерди үйрөнүүдө;

- жогорку физикалык жана техникалык даярдыгы бар студенттер менен машыгуу сабактарында;

- аракетти деталдуу түрдө үйрөтүү мүмкүн болбогон учурда, бузулуунун техникалык негизинин сапаты жок болгон учурда;

- Мурда үйрөнүлгөн көнүгүүлөрдү өркүндөтүү.

Көнүгүүлөрдү деталдуу окутуу методунда кыймыл-аракет өз-өзүнчө өздөштүрүлүп, андан кийин толугу менен кайталанат. (Мисалы, гимнастикада алдыга жылдыруу, ордунан туруу, жан көнүгүүлөрүнүн техникасын үйрөнүп, өздөштүргөндөн кийин толук кайталоо ж.б.).

Машыгуулар татаал моторикалык көндүмдөрдү үйрөнүүнү өркүндөтүү үчүн колдонулат. Мындай көнүгүүлөрдүн техникасы негизги, татаал көнүгүүлөрдүн деталдарына окшош. Бул көнүгүүлөр студенттер үчүн ар тараптуу, түшүнүктүү жана жеткиликтүү болушу керек.

Физикалык касиеттерди иштеп чыгуу ыкмалары. Физикалык касиеттерди өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүнүн кескин чектелген методдору көнүгүүнүн жана эс алуунун ар кандай формаларын айкалыштыруу мүмкүнчүлүгүнөн улам колдонулат. Көнүгүү – бул физикалык иштин адамдын организминен ар кандай деңгээлде тийгизген таасири. Жүктүн көлөмү анын интенсивдүүлүгүнө жана көлөмүнө жараша болот. Жүктүн көлөмү бул физикалык иштин саны

(мисалы, 10 мүнөт чуркоо, кайталоонун саны ж.б.). Көнүгүүнүн интенсивдүүлүгү – бул белгилүү бир мезгилдеги физикалык иштин интенсивдүүлүгү жана ылдамдыгы. Ички жана тышкы жүктөм көрсөткүчтөрү бар. Сырткы көрсөткүчтөр – кыймылдын ылдамдыгы (чуркоо, лыжа тебүү, сууда сүзүү ж.б.), спорттогу оюндардын темпи ж.б. Интенсивдүүлүктүн ички көрсөткүчтөрү – жүрөктүн кагышы, белгилүү бир мезгилдеги күч-аракетти өлчөө. Адам денесине тийгизген таасирине жараша жүк:

- кичинекей (жүрөктүн кагышы мүнөтүнө 130га чейин);
- орточо (жүрөктүн кагышы мүнөтүнө 131-155);
- чоң (жүрөктүн кагышы мүнөтүнө 156-175);
- жогорку (жүрөктүн кагышы мүнөтүнө 176-190);
- өтө жогору (жүрөктүн кагышы мүнөтүнө 190дон ашык).

Жүк спортчунун ишине жана иштин темпине жараша бир калыпта жана өзгөрүлмө болот. Туруктуу жүк – бул белгилүү бир убакытта спортчунун аракетинин интенсивдүүлүгүнүн өзгөрүшү (жогорудан төмөнгө чейин өзгөрүшү мүмкүн). Жүк ар дайым эс алуу менен алмашып турушу керек.

Эс алуунун үч түрү бар. Алар: жөнөкөй, кескин чектелген жана экстремалдуу

1. Жөнөкөй же толук эс алуу аралыгы – кийинки кайталануучу жүктөмдүн алдында бир көнүгүүнү аткаргандан кийин организмдин иштөө жөндөмүн толугу менен калыбына келтирүү. Кан тамырлардын согушун эсептөө менен толук калыбына келтирүүнү аныктайбыз. Мисалы, машыгуудан кийин жүрөктүн согушу 180 мин/мин, толук калыбына келүү 60 согуу/мин.

2. Катуу эс алуу аралыгы – машыктыруучунун денеси толук калыбына келбегенде бир көнүгүүнү жана кийинки кайталануучу жүктү кайталоо.

3. Чукул эс алуу мезгили – бул дененин иштөө жөндөмү жогорулаганда, машыктыруучунун машыгууга ниети толугу менен байкалганда кийинки жүктөм пайда болот. Мазмуну боюнча эс алуу пассивдүү (кыймылсыз жатып, кыймылсыз булчуңдар) жана активдүү болуп бөлүнөт. Активдүү эс алуу – бул спортчу мурунку көнүгүүгө караганда жайыраак темп менен кыймылдашы (мисалы, чуркагандан кийин жай басуу).

Физикалык касиеттерди иштеп чыгуу үчүн төмөнкү ыкмалар колдонулат:

Жылмакай аткаруу (стандарттуу) ыкмасы. Бул ыкма туруктуу, узак мөөнөттүү, үзгүлтүксүз көнүгүүнү талап кылат (мисалы, алыс аралыкка чуркоо, сууда сүзүү, кайыкка сүзүү ж.б.). Бул учурда жүк жогорку деңгээлдин 70% ашпашы керек, жүрөктүн кагышы

мүнөтүнө 130-150). Узакка созулган үзгүлтүксүз иштөө жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларын чыңдап, организмдин жалпы чыдамдуулугун өрчүтөт.

Өзгөрүлмө аткаруу ыкмасы. Бул ыкмада жүктүн арымы көнүгүү учурунда ар кандай болот (мисалы, ылдамдыгы 400 метрде – биринчи 100 метрдин 1/2 бөлүгү, экинчиси – 100 метр, үчүнчүсү – 100 метр, төртүнчүсү – 100 метр, төртүнчүсү – 100 метр. отурат). Бул чуркоо учурунда жүк кичинекейден чоңго чейин өзгөрөт жана тескерисинче. Өзгөрмө аткаруунун методунун жардамы менен биз жалпы чыдамдуулукту жана ылдамдыкка чыдамдуулукту өнүктүрөбүз, спортчуларды энергиялуу болууга үйрөтөбүз.

Кайталоо ыкмасы. Бул ыкманын жүрүшүндө көнүгүү көп кайталанат, аралыктагы эс алуу учурунда организм толук калыбына келиши керек (мисалы, кыска аралыкка өтө жогорку ылдамдыкта чуркаганда, аралыгы толук болушу керек). Кайталоо ыкмасы күчтү, ылдамдыкты жана күчтүн ылдамдыгын, ылдамдыкка туруктуулукту өнүктүрөт.

Дене тарбия практикасында кайталануучу методдордун ар кандай түрлөрү кездешет. Мисалы, циклдик көнүгүүлөрдү жасоодо төмөнкү типтер көп кездешет:

- туруктуу бирдей аралыкта чуркоо (7 x 100 м);
- акырындык менен узартылган аралыкка чуркоо (200x400x600x800);
- акырындык менен кыскарган аралыкка чуркоо (800x600x400x200);
- акырындык менен узарып, андан кийин акырындык менен кыскарган аралыкка чуркоо (200x 400x x600x 800x600x400x200).

Ортоңку аткаруу ыкмасы. Бул методдун маңызы – кайталап көнүгүү жасоонун жыштыгы жогору (жүрөктүн кагышы мүнөтүнө 160-180 жолу) жана эс алуу аралыгы катуу. Көнүгүүдөн кийин эс алганда жүрөктүн кагышы мүнөтүнө 120-140ка чейин созулуп, андан кийин көнүгүү кайталана берет. Ар бир жаңы жүк организм толук калыбына келбегенден кийин берилет. Эс алуу активдүү же пассивдүү болушу мүмкүн, көнүгүү чынжырча түрүндө аткарылат (мисалы, 7x200). Бул ыкманын жардамы менен кыска убакыттын ичинде жалпы жана өзгөчө чыдамдуулукту өнүктүрүүгө болот.

Жогорудагы методдор дене тарбия практикасында жеке гана эмес, классификацияланган топтордо да колдонулат (мисалы, бирдиктүү орто машыгуу методу, өзгөрмө-орто машыгуу методу ж.б.). Мындай ыкмаларды топтоо ыкмалары организмдин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн өсүшүнө оң таасирин тийгизип, физикалык касиеттердин кеңири спектрин иштеп чыгат.

Ротациялык аткаруу ыкмасы. Спорт залда жана спорттук аянтчаларда тегерекчеде жайгашкан "бекеттерде" айланып көнүгүүлөрдү жасоо айлануу ыкмасы деп аталат.

"Станцияларда" (саны 6-10 болушу мүмкүн) жөнөкөй, тааныш көнүгүү жасалат (мисалы, штанганы далыга туруу, туруу, курду тартуу ж.б.). Көнүгүүлөрдүн саны ар бир "бекетте" өзүнчө аныкталат. Бир сабакта "айлананы" бир-үч жолу тынымсыз же тыныгуусуз өтсө болот. Көнүгүүнүн бир раундунун убактысын, эс алуу аралыгын, кайталануу санын өлчөө керек. Айланма аткаруунун бир нече түрлөрү бар:

1. Көпкө чейин көнүгүүлөрдү жасаңыз. Сабак тыныгуусуз өткөрүлүп, үч жолу тегерек болуп кайталанды. Сабактын милдети жалпы жана өзгөчө чыдамдуулукту калыптандыруу.

2. Ортоңку аткаруу ыкмасы менен. Көнүгүүлөрдүн ортосунда эс алуу катуу аралыкты сактоо, күчтү жана ылдамдыкты, чыдамдуулукту үйрөтүү үчүн колдонулат.

3. Бирдиктүү аткаруу ыкмасы менен. Эс алуу мезгили толугу менен. Күчтү жана ылдамдыкты үйрөтүү үчүн колдонулат.

Тегерек окутуу методун колдонуудан мурун, көнүгүүлөр топтоштурулуп, уюштурулат, "бекеттердин" жайгашкан жери, көнүгүүнүн көлөмү аныкталат.

Дене тарбиясынын принциптери. Моторикалык көндүмдөрдүн жана жөндөмдөрдүн калыптанышы, физикалык сапаттардын өнүгүшү методикада принциптер деп аталган жалпы мыйзамдарга баш иет. Булар эрежелерде жазылган эмес, бирок аларды аткарыш керек деп айтууга болот. Принциптерди билүү, аларды практикада колдонуу дене тарбия процессин өркүндөтөт. Дене тарбия процессинде төмөнкү көрсөтмөлөр кеңири колдонулат:

1. Аң-сезим жана жигердүүлүк.
2. көрсөтүү.
3. ырааттуулук.
4. Акырындык.
5. Кезектүүлүк.
6. Жеке адам

Аң-сезимдин жана иш-аракеттин принциби. Бул принциптин максаты – дене тарбия процессинде машыктыруучулардын дене тарбия жана спорт иш-аракеттерин аң-сезимдүү түшүнүүсүн уюштуруу, туруктуу дилгирилгин, кызыгуусун калыптандыруу жана алардын ушул иш-аракеттерге жигердүү умтулуусу. Аң-сезим – бул адамдын жашоонун жалпы мыйзамдарын, бардыгынын чындыгын туура түшүнүү, ошонун негизинде келечектеги иш-аракеттерди туруктуу багытта алуу жөндөмдүүлүгү. Аң-сезимдин

негизи – машыктыруучунун акылга сыярлык максаттарды коюп, ошол багыттын чектерин жана натыйжаларын алдын-ала сезип, сезе билүүсү. Дене тарбия мугалими, спорттун машыктыруучусу студенттерге абдан ачык, аларды кызыктыра турган так, объективдүү, жакшы, туура, бийик максаттарды коё билиши керек. Ошондо гана алардын туруктуу, ачык-айкын кызыгуусу, ошол максаттарга жетүү каалоосу, ар бир көнүгүүгө болгон кумары болот. Аң-сезимдүүлүк жана активдүүлүк принцибинин тапшырмаларын аткарууда мугалим, машыктыруучу төмөнкү маселелердин негизинде төмөнкү талаптарды аткарууга тийиш:

1. Дене тарбиясынын максаттарын жана милдеттерин аткарууга студенттердин мотивациясын аң-сезимдүү калыптандыруу. Эгерде студент максаттын маанилүүлүгүн түшүнүп, анын тапшырмаларын аткарууга дилгир болсо, окуу процесси тезирээк жана жакшыраак өздөштүрүлөт. Машыктыруучулар кийинки (жакынкы) жана келечектеги (алыскы) максаттарды коюшу керек. Алар үчүн келечектеги максаттар: спорттук наамды алуу, Президенттик тесттин нормаларын аткаруу, мектептин, райондун курама командасынын мүчөсү болуу ж.б. Кийинки максаттар: бирөө татаал көнүгүүлөрдүн ыкмаларын өздөштүрүү, белгилүү бир физикалык сапаттарды өнүктүрүү ж.б. Студенттер ден соолугун чыңдоо жана ар кандай физикалык сапаттарды өнүктүрүү үчүн сунушталган тапшырманын маанисин жана маанисин так түшүнө билиши керек.

2. Сабакка болгон дилгирилик, кызыгуу менен кагышуу, изденүү жөндөмү. Дене тарбия сабагы учурунда окуучуларга кызыктуу тапшырмаларды берүүгө, оюндарды ойноого, үзгүлтүксүз баа берүүгө, жетишкендиктерин мактоого, сыйлоого, жеке тапшырмаларды берүүгө үндөйт. Окутуу жана тарбиялоо процесси машыктыруучулардын билимин жана таанып билүүсүн калыптандырат. Кыймылдын жаңы ыкмаларын, ыкмаларын, жаңы элементтерин издөө, ар кандай ыкмаларды издөө студенттерди өзүнө тартып, аларды чыгармачылык издөөгө, активдүүлүккө түртөт.

3. Машыктыруучулардын өз аракеттерин байкоо жана контролдоо жөндөмүн ойготуу. Бул талапты канааттандыруу үчүн студенттер көнүгүү учурунда өзүлөрүнүн ийгиликтүү же ийгиликсиз аракеттерин талдап, аткаруу техникаларындагы каталарды таап, алардын пайда болушун жана аларды кантип оңдоо керектигин билиши керек. Студенттердин маанайын көзөмөлдөө, көнүгүү жасоо, тренингдин күндөлүгүн жүргүзүү, объективдүү жана субъективдүү маалыматтарды талдоо жөндөмү өркүндөйт. Заманбап дене тар-

бия сабактарында студенттерди өз аракеттерин аң-сезимдүү башкарууга түрткү берүү үчүн төмөнкү методикалык ыкмалар көп колдонулат:

- кыймыл-аракетти көрсөтпөстөн, сөздү колдонуу менен гана көнүгүүлөрдү үйрөтүү;
- мугалимдин атынан физикалык сапаттарды өстүрүү үчүн көнүгүүлөрдү өз алдынча тандай билүү;
- көнүгүүдөн кийин техниканын сапатына өзүн-өзү баа берүү, же окуучулардын экиден бири-бирин туура баалоо мүмкүнчүлүгү;
- жаңы көнүгүүлөрдү үйрөнүүдө туура кыймыл-аракетти сезүүгө жардам берген атайын тренажерлорду, шаймандарды колдонуу;
- Көнүгүүдөн кийин дароо көнүгүү техникасынын сапаты жөнүндө маалымат бериңиз, кеңеш бериңиз.

Иллюстрация принциби. Визуализация – бул адамдын сезүү органдарын таануу, түшүнүү жана түшүнүү процессинде колдонуу. Ал эми дене тарбия жана спорт процессинде визуалдаштыруу принциби окутууда жана тарбиялоодо колдонулат. Кыймылды үйрөнүү көрүү менен гана эмес, угуу жана булчуң интуициясы менен да түшүнүлүшү керек.

Ар кандай анализаторлордун белгилери окуучулардын акыл-эсинде үйрөнүп жаткан көнүгүүнүн толук элесин берет. Көрсөтүү принцибин практикада колдонуу төмөнкүдөй жолдор менен колдонулат:

- Көнүгүүнүн деталдуу же толук көрсөтмөсүн мугалим же мыкты даярдалган студент аткарат;
- ар кандай көрсөтмө куралдарын көрсөтүү. Алар: сүрөттөр, диаграммалар, фотосүрөттөр, кинограммалар, видеоманитфондор, кинотасмалар ж.б.;
- окуучунун каймана сөздөрү: баяндоо, түшүндүрүү, анализдөө, буйрук сөздөр ж.б.
- кыймыл техникасынын татаал бөлүктөрүн, элементтерин, кыймыл-аракеттерин ой жүгүртүп кайталоо. Бул идеомотордук кайталоо деп аталат.

Иллюстрация принцибин колдонууда, биз мындай изилдөөнүн негиздерин эске алышыбыз керек. Көрүү тутуму аркылуу кабыл алуу үч этапта ишке ашырылат: кабыл алуу, кабыл алуу жана элестетүү. Ал эми угуу тутуму аркылуу кабыл алуу элестетүү деңгээлинде гана аткарылат.

Адам айткандарынын 15% жана көргөндөрүнүн 25% эсинде сактайт дешет. Эгерде ушул эки билдирүү чогуу жөнөтүлсө, анда билдирүүнүн 65% эсинде калат (Б.Г. Ананьев, 1957). Визуалдаштыруу принцибин колдонууда ар бир адам үчүн ким жетектөөчү талдоочу экендигин эске алуу керек (Н.В. Краснов, 1977).

Бир окуучуда алдыңкы көрүү анализатору, экинчисинде угуу анализатору, үчүнчүсүндө кыймыл анализатору болушу мүмкүн. Көрсөтүү принцибин колдонуу мүнөзү машыктыруучунун билим алуу курагына, курагына, даярдыгына байланыштуу. Ушул типтеги принциптерди кеңири колдонуу сабакка болгон мотивацияны жогорулатат, түшүнүүнү жана тапшырманы аткарууну жеңилдетет.

Адабияттар:

1. Спорт терминдеринин энциклопедиялык сөздүгү // А.Ку-сaiновдун башкы редактору. - Алматы, Рауан, 1995. -220 б.
2. Каражанов Б.К., Аманбаев Р.Р., Калдыбаев М.К. Дене тарбия жана спорт илиминин жана методикасынын түшүнүктөрү. - Алматы, 1992. - 45 б.
3. Жолымбетов О.Ш., Кулназаров А.К. Спорт терминдеринин сөздүгү. - Алматы, 2009. - 480 б.
4. Тер-Ованнисян АА Дене тарбиясынын педагогикалык негиздери. - М.: Дене тарбия жана спорт, 1978. |
5. Дене тарбия теориясы менен тааныштыруу: Окуу китеби институт жөлөкпулу; Phys.Cult. / Ред. Л.П. Матвеева. М.: Дене тарбия жана спорт, 1983.
6. Спорт теориясы / Башкы редактор В.Н.Платонова - К: Вишча мектеби, 1987-
7. Филин ВР Жаштар спортунун теориясы жана методикасы: Окуу куралы М.: Дене тарбия жана спорт, 1987.
8. Дене тарбия теориясы жана методикасы / Ред. VM Shiyana. М.: Агартуу, 1988.
9. Дене тарбиясынын теориясы жана методикасы. Физика жана маданият факультетинин студенттери үчүн окуу китеби. / Ред. BA Ashmarina. - М.: Агартуу, 1990.
10. Матвеев Л.П. Дене тарбия теориясы М.; ФИС, 1991.
11. Матвеев Л.П. Спорттун жалпы теориясынын негиздери жана спортчуларды даярдоо тутумдары - Киев: Олимпиадалык адабият, 1999-жыл.
12. Иванков Ч.Т. Дене тарбия методикасынын теориялык негиздери-М.: "Инсан", 2000.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов Б.К. Дене тарбия жана спорт теориясы жана методикасы: Жогорку окуу жайларынын студенттери үчүн окуу китеби. - М.: "Академия" Басма Борбору, 200.-480 б.
14. Дене тарбия теориясы жана методикасы: Окуу китеби / Ред. Профессор Ю.Ф.Курамшина. - 2-бас., Испр. - М.: Советский спорт, 2003. - 464.
15. Дене тарбия теориясы жана методикасы / ред. Т.Ю.Крупнич, Т. 1.2. - Киев-2003.
16. Кипчаков Б.Б. Инновационные преобразования в системе физического воспитания подрастающего поколения. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2015. №. 9. С. 86-91.
17. Анаркулов Р.П. Построение научно-педагогической концепции традиционного семейного физического воспитания кыргызов. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2012. №. 1. С. 358-362.