



ӨСҮ және ДАМУ 2

IAAF CECS Level II



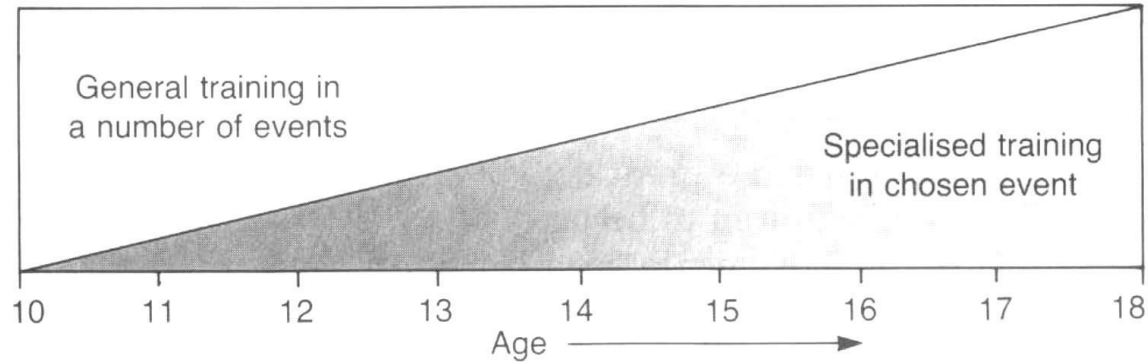
Жеңіл атлетика негіздері бойынша оқыту

Баланың тез үйренуі мыналарға байланысты:

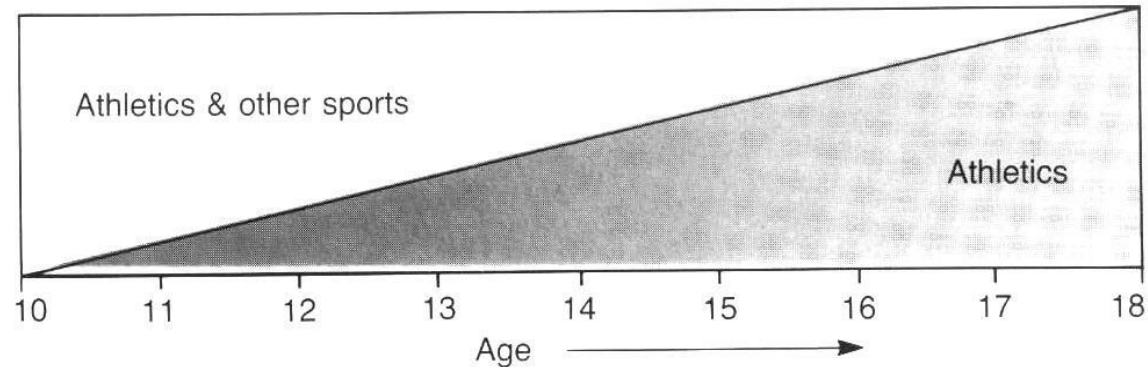
- Жасы
- Тәжірибесі
- Оқу
- Тапсырманың күрделілігі.

Тәжірибе

- Жас ерекшелігіне байланысты әртүрлі тапсырмаларды орындау



Әртүрлі тапсырмалармен қамтамасыз ету



Жеңіл атлетикамен айналысу

Оқытудың үш кезеңі

1-кезең: Ойлану / Тапсырманы түсіну

- тапсырманы орындау

Спортшы – негізілерін үйренуге тырысады

Үлкен қателіктер, ебедейсіз қимыл

2-кезең: оқу/ тәжірибелік кезең

- әртүрлі әдістермен бірдеңе жасауға тырысады

Спортшы дағдыларды дамытуға тырысады

Алғашқыда кішігірім қателерге жол беріп, кейіннен түзеледі

3-кезең: Меңгерген дағдыларын тәжірибе кезінде жүзеге

асырады

- Спортшы көп күш жұмсамай-ақ үйренген дағдыларын дұрыс

орындауы мүмкін

Білім беру құрылымының принциптері

- «Ірі» қимылдар алдындағы «кіші» қозғалыстар
- Тапсырманы қарапайым бөліктерге бөліңіз
- Бөлшектер және тұтас
 - Балаға қарапайым болып көрінетін қозғалыс жалпы алғанда жаттығуларда күрделі болуы керек
 - Балаға арналған толық жаттығу әдіс бөліктерге бөлінуі тиіс
- Тапсырманы жалғастыру және тоқтату
- Жаттығу және жарыс кезінде жасалатын жағдай

Жаттықтырушыға арналған ұсыныс

- Қозғалыстардың кең ауқымын ынталандыру
- Арнайы дағдыларды үйренбес бұрын қозғалыс негіздерін қайталаңыз - балаларды ерте мамандандыруға мәжбүрлемеңіз
- Сенімділікті дамыту. Балаларды жаңа нәрсе жасауға ынталандыру
- Қарапайым әдістермен оқып үйреніңіз - қарапайым, түсінікті тілді қолданыңыз
- Алдымен қарапайым қозғалыстарды үйренуге тырысыңыз
- Тым көп ойлана бермеңіз
- Жас спортшыларға қысқа жаттығуларды өткізуден бастаңыз
- Жарыс кезінде қолдарынан келетіндерін көрсетуге мүмкіндік беріңіз
- Жарыстағы көрсеткен өнерін талқылағанда көңілді болыңыз
- Жаттығуда әрқайсысының өздерінің потенциалын көрсетуге мүмкіндік беріңіз.

Әлеуметтік даму

Баланың болашақта өзің қалай көруі жайлы жеке көзқарасы

- Баланың дамуы өзіне және өзгелерге де байланысты

Сыртқы әсер:

- Ата-ана
- Басқа балалар • Өзге спортшылар
- Жаттықтырушы.



Ойын, спорт және бәсекелестік

- Ересектер ойыны
- Балалар ойыны
- Балалардың жарысты түсінуі және жеңіл атлетикаға

бейімделуі:

- Техниканы өзгерту
- Салмағы мен өлшемі сай келетін құрал-жабдықтарды бейімдеу және пайдалану
- Оқуға және өнер көрсетуге көмектесетін ережелерді өзгерту

Жаттықтырушылық шеберлік

- Балаларды жетістікке жетуге дәріптеу
- Мүмкіндігінше шағын топтарда жұмыс жасаңыз
- Балалармен жұмыс істеудің негізгі ережелерін қадағалаңыз
- Жарыстар 12 жасқа дейін бейресми болуы тиіс
- Жеңіл атлетиканы спортшылардың денсаулығын жақсарту үшін қалай пайдалануға болатынын көріңіз
- Құрал-жабдықтарды спортшылардың жастарына байланысты қолдаңыз
- Оқуды жақсарту үшін ережелерді өзгерту
- Мәселені шығармашылық тұрғыда шешуге тырысыңыз. Егер қажет болса, өзгеше жаттығу әдістерін пайдалаңыз.