

2.4 Дағдыларды үйрету

Дағдылардың сапасын бапкердің қадағалауы

Спортшылардың келесі дағдыларды қалай орындайтынын **бірнеше** көріңіз:

- Физиологиялық жағынан тиімді, жеңіл көрінетін күш
- Жоғары координациясы бар шапшаң әрекеттер
- Жылдамдық пен дәлдікке ие болу
- Қозғалыстың дәйектілігі және тазалығы

Қалаған нәтижелерді орындау

Техника және дағдылар

Техника – бұл өткізілген негізгі құрылымдық компоненттер нәтижесі

- Физикалық тапсырмаларды жай ғана шешудің ең тиімді жолы
- «қолданбалы био механика»



Техника және дағдылар

Дағдылар былай да бөлінеді:

- «ашық» және «жабық»
- қарапайым және қиын



- «Бір адам үшін қарапайым дағды басқа үшін қиын болуы мүмкін»



Үйрету дағдыларының кезеңдері

- **Бастапқы** кезең
 - Қарастыру
- Не істеу керектігін шешу
- Есте сақтау кезеңі
 - Іс жүзінде орындау әрекеттері
- Жетістік** сатысы
- Дағдыларды орындау



Бастапқы кезең

Жаттықтырушының рөлі:

- **Қажетті** дағдыларды қысқаша сипаттаңыз
- **Дағдыларды** көрсету және түсіндіру
- Жаңадан бастаушыға тәжірибе кезінде орындау үшін жеткілікті деңгейде дағдыларды қалыптастыруға мүмкіндік беретін жаттығу әдісін пайдаланыңыз

Аралық кезең

- Бастапқы кезеңде қосылған **қозғаушы бағдарлама**
- **Тұрақты тәжірибе** арқылы жақсарады
- Тәжірибе бойынша оқыту: қозғалыс тығыздығын жаттықтырушы айқындайды
 - Спортшылар оқуға ынталы болу керек
 - Олар қимылды қалай жасап жатқанын байқаңыз

Кері байланыс

- Аралық кезең үшін кесте орнатылмаған

Кеңейтілген кезең

Спортшылар

Біліктіліктің жоғары деңгейін ұстап тұруға қабілетті болуы тиіс

- **Өзгергіштік**, бәсекелестік бойынша жағдайды жасау.
 - Сезіне білуі қажет
 - («Ішкі көз»
 - Кинестетикалық кері байланыс)
 - Өздерін тиімді бағалай білу керек
 - are confident

Жетілдірілген кезең сондай-ақ мына екеуіне байланысты:

- **Жылдамдық**
- **Күш**

IAAF CECS Level I Coaching Theory



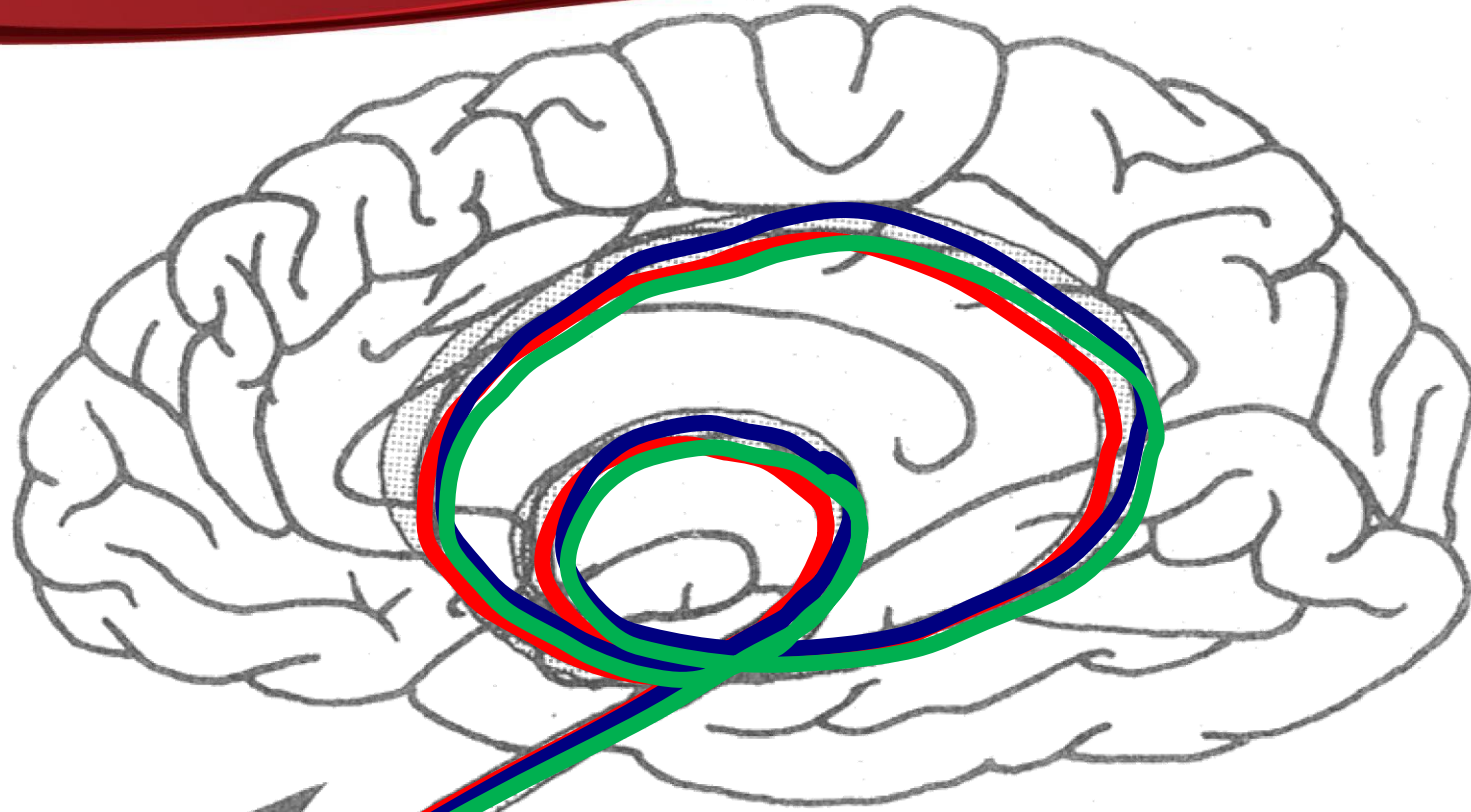
Үйрету дағдыларының қысқаша мазмұны

- Оқу үрдісін тікелей көруге болмайды
- Біліктіліктілі арттыру – бұл 3 кезеңнен тұратын үздіксіз үрдіс:
 - Бастапқы
 - Аралық
 - Жетілдірілген
- **Жаңа дағдыларды меңгеру бұрынғыдан үйренген негізгі қозғалыстар мен жаңа қозғалыс негіздерін қамтиды**

Оқу дағдыларының қысқаша мазмұны

- Автоматтандырылған бағдарламаны жасау ынталандырады
- Жаңа дағдыларды орындау бойынша нұсқаулық жиынтығы.
 - Бастапқы кезеңде оқытудың негізгі міндеті – қозғалтқыш бағдарламаның дамуы үшін жаңа дағдыларды қалай жасау керектігін түсіндіру
 - Аралық кезеңде оқытудың негізгі міндеті - қозғалтқыш бағдарламаның дамуына көмектесетін тәжірибелік жағдайларды құрастыру және кері байланысты қамтамасыз ету.

Қозғалыс + сапалы кері байланыс = қозғалтқыш



Informations-
Input

Тәжірибеден үйрену
«Қозғалыс тығыздығы»

Оқыту дағдыларының қысқаша мазмұны

Спортшылар жетілдірілген кезеңдерден өтіп, дұрыс орындалған дағдылардың арқасында «сезімдерін» дамытады

- Кезеңдерді дамыту кезінде оқытудың негізгі міндеті:
 - Тиімді тәжірибелік жағдай жасау
 - **Спортшыларды оқуын жалғастыруға ынталандыру**
 - **Ең жоғары стандарттарға сай болуға ұмтылу**
 - Егер кейбір шекті нормаларды орындау қажет болса, есте сақтауды жалғастыру керек

Қарапайым дағдылар

Оқыту әдістері

- Қарапайым спорттық дағды
 - Әдетте мұндай қарапайым дағдыны аз практикалық тәжірибемен де орындауға болады

- Еске түсірудің 80%-ы түсінікті болуына байланысты
 - Бапкерлерге техникалық тұрғыдан **«дұрыс»** демонстрация қажет
- Сізге қарапайым көрінген нәрсе басқаларға қиын болуы мүмкін
- **Нейрондардың ауыспалығы (жеңіл атлетикамен айналысаын «Жүгіруші» vs Спортшы)**
- Қарапайым дағдыларды үйретуде жиі қолданылатын екі әдіс:
- Модельдеу әдісі
- Демонстрация / түсіндіру / тәжірибе / түзету әдісі

Модельдеу әдісі

- Қарапайым имитация жиі есте сақтаудың ең жақсы жолы.
- Ол үшін:
 - Спортшының назарын аудару немесе көшіріп алу керек екендігіне назар аударыңыз: «Бұл қозғалысты көріңіз ... оны орындауға тырысыңыз».
 - Егер имитация дұрыс болса, тексеріп көру керек,
“Иә. Дұрыс.
- Егер шағын түзетулер талап етілсе, оларды анық түсіндіріңіз.

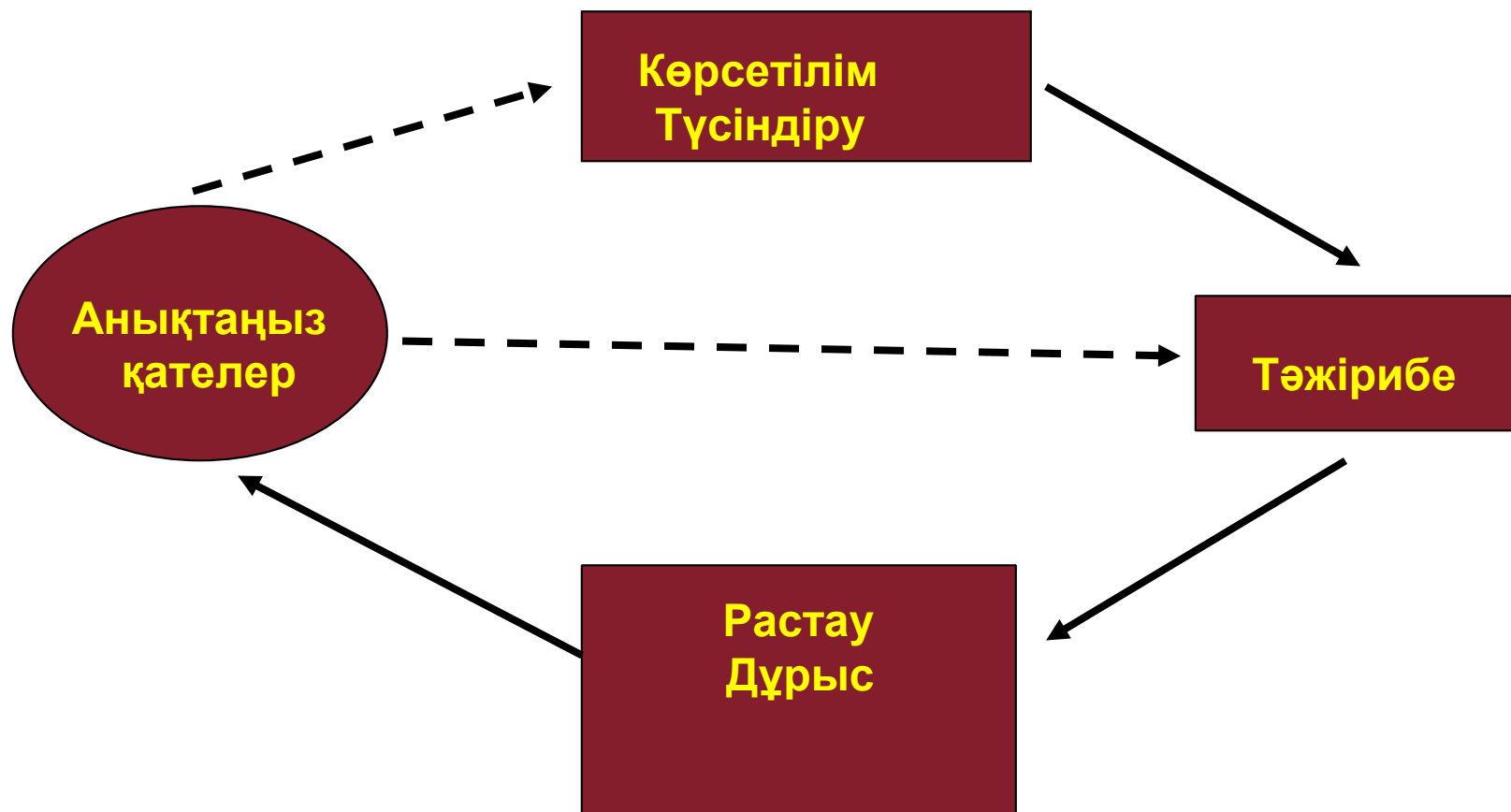
Көрсетілім/түсіндіме/тәжірибе/ түзету әдісі

- 1. Қысқаша түсіндірмені көрсету**
- 2. Тәжірибеге уақыт бөлу.**
Мұқият қарап, баса назар аударыңыз
 - Дұрыс әрекет
 - Жалпы қателер.
- 3. Кіріспе сессия барысында кері байланыс орнатыңыз.**

Қажет болған жағдайда:

- Жаттығуды тоқтатыңыз және дұрыс әрекеттерді растаңыз.
 - Қателерді түзету жөнінде ұсыныстар енгізіңіз.
- 1. Жаттығу жасауға мүмкіндік беріңіз**
- Қажет болса, түзетуді егжей-тегжейлі орындаңыз

Қарапайым дағдыларды үйрену



Кешенді дағдылар, оқу әдістері

- Кешенді дағдылар
 - қарапайым дағдылар үшін қолданылатын әдістермен оңай үйренуге болатын әрекеттер / қозғалыстар.
- Білікті жаттықтырушы болу керек
 - Жаңадан келгендерді бағалау
 - Дағдыларды олардың деңгейіне сай төмендетіңіз.
- Кешенді дағдыларды үйретудің жалпы әдістері:
 - • қалыптастыру
 - • Тұрақты даму («тізбегі»)

Дағдыны қалыптастыру- бүкіл іс-әрекетті жеңілдету

“**Ртмдік** спринт” кедергісі:

1-кезең Спортшылар сызықтан 5-8 спринтерлік қадам жасағанда

2-кезең Таяқтарды өте төмен тосқауылдармен алмастырады, олар құлаған кезде ешқандай кедергі болмайды

3-кезең Ең кішкентай тосқауылды кедергі алмастырады

4-кезең Тосқауылдың биіктігі артып келеді
Тосқауылдың арасы біртіндеп кеңейеді.

Тиісті даму

Көрсету және нақтылау

- **Толық** қозғалыс
- **Бірінші бөлім** және жұмыс істеу
- Бірінші **2** бөлім және жұмыс істеу
- Бірінші **3** бөлім және жұмыс істеу
- Барлық дағды қалыптасып
болғанша жалғастырыңыз.

Мысалы:

Ядо серпуді үйрену



Тиісті даму - қарапайым бөліктерді қосу

Ядро серпуді үйренудің әдісі:

1-байланыс Қолында және мойынның жанында ядроның дұрыс ұсталуы

2-байланыс Иыққа қойып серпу

3-байланыс Дөңгелектің артқы жағындағы позиция

4-байланыс Айналып лақтыру

5-байланыс **Соңғы күш**

6-байланыс Снарядты итеру және шығару

7-байланыс қайта қалпына келтіру

Ядро серпуде жиі үйрететіндер:

Байланыстар: 1, 2, 5, 6, 3, 4, 5, 6, 7.

IAAF CECS Level I Coaching Theory



Демонстрацияны қамтамасыз ету

1. Демонстрацияның мақсаты мен түрін анықтаңыз
2. Барлығына көрінетін орынды алыңыз
3. Бір немесе екі нүктеге назар аударыңыз
4. Сөзсіз демонстрация, қайталаңыз
 - Бірнеше рет
 - Бірнеше бағыт бойынша
5. Сұраңыз:

«Сіз қайтадан тырысқыңыз келе ме?»

Кері байланыс

«Орындаушыға іс-әрекет барысында немесе одан кейін өзінің сәтсіздігін бағалауға мүмкіндік беретін ақпарат. Кері байланыс көпшіліктің дағдыға ие болудағы ең бір маңызды фактор ретінде қарастырылады».

Кент: Спорттық медицина және медицина
Оксфорд сөздігі, с.165

Кері байланыс кезіндегі негізгі ақпарат көзі

1. Спортшыға қозғалысты орындағаннан кейін **кері байланыс бар**

- Ішкі кері байланыс
- «ішкі көз» /кинестетика
- Бұл спортшыларда әр кезде болады, бірақ олар оны көп жағдайда сезіне бермейді.

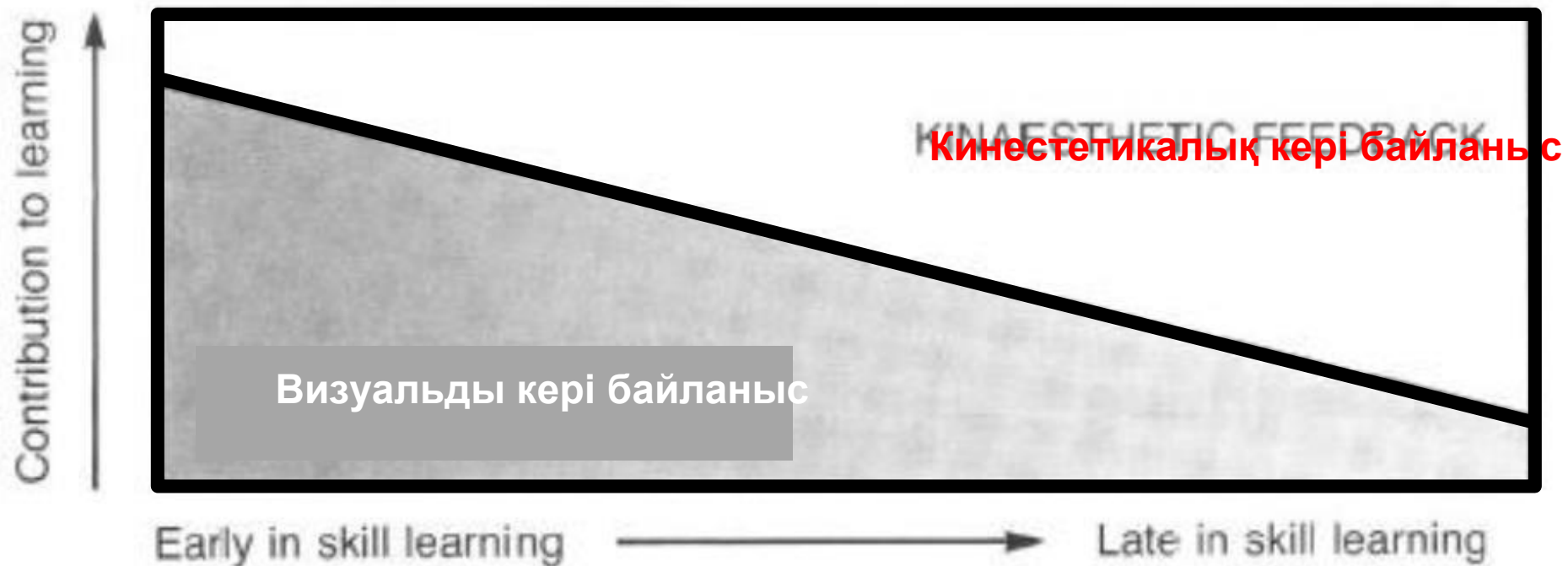
2. Қосымша/спортшылардың **сыртқы** ақпарат көздері арқылы кері байланысы

- бапкерлер
- Басқа спортшылар
- Көрермендер
- Айна

Бейне қайталау.

Бұл кері байланыс кейде **сыртқы кері байланыс** деп қарастырылады.

Кинестетикалық кері байланыс жақсартылды



Кері байланысты қамтамасыз ету

1. Кері байланыс жасамас бұрын, бірнеше рет қадағалаңыз
2. Спортшының дұрыс істегенін атап көрсетіңіз
3. Өзін-өзі ақпараттандыруды арттыру үшін сұрақтарды (сұрақтарды) сұраңыз
4. Маңызды мәселелердің бір-екеуін шектеңіз
5. Оң көзқарас ұстаңыз

Сапалы кері байланыс

«Қалыпты» кері байланыс: «Бұл өте жақсы»

- Мотивация
- Оқу үдерісіне ешқандай үлес қосылмайды

Сапалы кері байланыс:

«Қазір біршама жақсы, Өйткені сіз қозғалыс барысында «тоңғансыз».

- Мотивация
- «Өлшенетін» / тұжырымдама сөзі («ағызылатыннан кейін денені ұстап тұру»)

«Сіз айырмашылықты сезесіз бе?»

- Кинестетикалық кері байланыс («ішкі көз») «белсендіру»

«Енді қайталап көріңіз. Қолыңызды қарқынды жоғары көтеріңіз

- Белгілі бір әрекет / қозғалысты сұраңыз

Біліктілікті арттыратын негізгі факторлар

- Тәжірибе арқылы = қозғалыс тығыздығы + сапалы кері байланыс
- Дағдылардың қиындығын спортшылардың өзі анықтайды.
- Өзіңізге бірдей ақпаратты жеткізудің әртүрлі тәсілдерін анықтаңыз
- Жаңа дағдылар мен тәжірибені біріктірсеңіз, үйрену оңай болуы мүмкін

- Қозғаушы бағдарлама жасалды, ол жаңа дағдыларды жүзеге асыру бойынша нұсқаулар жиынтығы болып саналады
- Қозғалыс дағдылары мен техникалық дамуы үнемі қолданылады
- Екпін және әдістерді өзгерту.