

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ



6

А. Құлназаров, С. Тайжанов

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Жалпы білім беретін мектептің
6-сынып мұғалімдеріне арналған

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым
министрлігі ұсынған

6



Алматы «Атамұра» 2002

ББК 74.26 я 72
Қ 71

Құлназаров А., Тайжанов С.
Қ 71 Дене тәрбиесі. Оқыту әдістемесі. Жалпы білім беретін мектептің 6-сынып мұғалімдеріне арналған. – Алматы: Атамұра, 2002. – 80 бет.

ISBN 9965-05-420-7

Қ 4306010000-183 ақпарат хат-2002
418 (05)-2002

ББК 74.26 я 72

ISBN 9965-05-420-7

© Құлназаров А.,
Тайжанов С., 2002
© «Атамұра» баспасы, 2002

АЛҒЫ СӨЗ

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол оқушылардың жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, өмірге, еңбекке және Отанды қорғауға даярлауға қызмет етеді.

Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі сабағының міндеті – оқушылардың денсаулығын нығайту, табиғи күш-қуатын арттыру, дене мүшелерінің гигиеналық негіздері мен қимыл-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктерін білу және сол мүмкіндіктерге орай өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дұрыс ұстап, көңілді де сергек жүруге баулу. Дене тәрбиесі пәнінің түпкі мақсаты – шәкірттерді белсенді өмір сүруге, еңбек сүйгіштікке, адамгершілікке, ерік-жігерін еркін билеуге, батылдыққа, табандылықпен шешім қабылдай білуге тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі пәнін оқыту және оның бағыт-бағдары Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі бекіткен әдістемелік нұсқаулар мен нормативтік құжаттар арқылы жүргізіледі. Өкінішке қарай, бұл құжаттардың толық жинақталған нұсқасы әлі жарық көрмегендіктен, олар дене тәрбиесін оқытатын мұғалімдерге дерліктей таныс емес. Сондықтан да осы құжаттардың тізімін назарларыңызға ұсынып отырмыз.

1. Дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламасы.
 2. Сыныптан және мектептен тыс спорт жұмыстарының бағдарламасы.
 3. Дене даярлығының Президенттік сынамалары.
 4. Денсаулық жағдайына байланысты арнайы дәрігерлік топқа жатқызылған оқушылардың сабақ бағдарламасы.
 5. Мектептегі дене тәрбиесі ұжымы мен мектептен тыс мекемелер туралы ереже.
 6. Дене тәрбиесін ұйымдастыру және көпшіліктік дене тәрбиесі жұмыстарын дамытуға арналған әдістемелік нұсқау жөніндегі хаттар мен нормативтік құжаттар.
- Дене тәрбиесі пәні мәселелерін өзара байланыстыра отырып, барлық оқушыларға ортақ және міндетті түрде өткізілетін сабақтар мыналар:

– дене тәрбиесі сабақтары;
– мектептің күн тәртібі кестесіндегі дене тәрбиесі және сауықтыру шаралары;

– оқушылардың қалауымен өтілетін сабақтар: мектептен тыс спорттық-көпшіліктік жұмыстар (спорт мектептері мен клубтарында, спорт секцияларында, оқушылардың тұрғылықты жерлерінде), отбасындағы өз бетінше орындайтын жаттығулары және т. б.

Мұның барлығы дене тәрбиесі пәнінің міндетті оқу сабақтарымен ұштастырыла жүргізіледі.

Дене тәрбиесі пәні мына бағыттарда өтіледі:

– дене тәрбиесінің негізгі бөлімі теориялық және әдістемелік сабақтарды мемлекеттік бағдарламада белгіленген дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық шараларды қамтиды;

– дене тәрбиесінің ауыспалы бөлімінің бағдарламасы аймақтық ерекшеліктерді, материалдық база мен ұйымдастыру деңгейін ескере отырып, ұлттық, халықтық ойындар мен спорт түрлерінің негізінде жасалады;

– спорттық жаттығулар шәкірттердің жеке талаптілегін қанағаттандыру, олардың спорттық бабын жетілдіру мақсатында сабақтан тыс кезде өткізіледі. Оған оқушыларды кеңінен тарта отырып, ерекше талантты балалардың спортпен айналысуына жағдай жасалады;

– сауықтыру бағытындағы сабақтар оқушылардың денсаулығын нығайту және сақтау, денені шынықтыру, салауатты өмір салтына негізделген демалыстарды өткізу, дененің табиғи іс-қимылдарын еркін меңгеру мақсатында ұйымдастырылады.

6-сыныпта да оқу бағдарламасы өзге сыныптардағы сияқты негізгі және ауыспалы бөлімнен тұрады.

Бірінші, негізгі бөлім – дене шынықтыру бағытында жүргізілетін жалпы пәндік даярлықтың мемлекеттік үлгісі. Мұндағы негізгі оқу-жаттығу бағдарламасын орындау әрбір оқушы үшін міндетті болып табылады.

Екіншісі – оқу-жаттығу жұмыстарының ауыспалы түрі. Бұл әр шәкірттің жеке басының қабілеті мен сол мектептің бағыт-бағдарына сәйкес аймақтық, ұлттық және жергілікті ерекшеліктерді ескере отырып жүзеге асырылады. Мұндағы басты назар – әр шәкірттің бойындағы ерекше қабілетін жетілдіріп, соған қажетті табиғи қаси-

еттерді (күш, шапшаңдық, төзімділік, икемділік және т. б.) дамытуға бағытталады.

Бағдарламаның ауыспалы бөлігіне орай сабақ өткізгенде оқу-жаттығу кестесін сыныптағы оқушылардың әрқайсысының табиғи мүмкіндігінің деңгейін ескере отырып құру керек. Оқу бағдарламасының ауыспалы жүйесінің бағдарламасын жасауға кіріспес бұрын, оқушылардың дене тәрбиесі мүмкіндігін анықтау үшін жылына екі рет өткізілетін бүкіл мектептік сынақтың қорытындысын талдаудан өткізу қажет (сынақ әдістері мен оқушылардың дене жаттығуларын бағалау кестесі бағдарламада көрсетілген).

Тестен өткізу арқылы оқушылардың да, бүкіл сыныптың да дене даярлығы деңгейін, қай оқушының қандай артық-кемістігі бар (күшті – әлсіз, икемді – икемсіз, шыдамды – шыдамсыз, шапшаң – болбыр т. б.) екенін талдайды. Сол талдау арқылы олардың дене қабілеті мен мүмкіндігінің орташа деңгейін белгілейді, жекелеген оқушылардың табиғи мүмкіндігін ашатындай жаттығуларды жоспарлайды және соңында қол жеткізуге болатын нәтижелердің кестесін жасайды.

Ауыспалы кестеде ең бірінші оқушылардың орташа деңгейдегі жаттығуларды меңгеруі ерекше ескеріледі. Ауыспалы бағдарламаны жасағанда дене жаттығуларының ұлттық түрлеріне, би элементтеріне, халықтық ойындарға, жекпе-жек ойын түрлеріне, сонымен қатар таза ауада өткізілетін спорт түрлеріне ерекше басымдылық беріледі.

Тестен өткізудің нәтижелеріне сәйкес, мұғалім бағдарламалық жаттығуларға оқушылардың ерекше ынта-ықыласын оятып, оны еркін меңгеруіне жетелеп, үлгермеушілікке жол бермейтін әдіс-тәсілдерді қарастырады.

Дене тәрбиесі мұғалімдерінің жұмысы жан-жақты әрі қат-қабат. Ол әрі оқытады, әрі жаттықтырады және баланың денсаулығын, психологиясын, қабілетін қадағалайды. Ең басты талап – немқұрайдылықпен қарамау, балаларды және өзіміздің ұстаздық ісімізді сүйе білу, нақты педагогикалық көзқарастарды ұстану, қиыншылықтан қорықпау.

Өзіміздің сан салалы міндеттерімізді табысты шешу үшін мүмкіндігімізше аянбай жұмыс істеуімізге тура келеді. Бұл ретте ғылыми-әдістемелік білім мен тәжірибе-

нің, кезекті сабаққа дайындықтың, яғни арнайы әдебиеттердегі қажетті материалдарды пайдалана білудің маңызы өте зор.

Сондықтан да ұсынылып отырған әдістемелік оқу құралы дене тәрбиесі мұғалімдеріне белгілі бір мөлшерде көмекші құрал қызметін атқарса, біздің мақсатымыздың да орындалғаны.

Жалпы, дене тәрбиесінің негізгі мақсаты денсаулығы мықты, рухани байлықты игерген, жаны таза, Отанды қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды азаматты тәрбиелеу болып табылады. Осы себептерге байланысты оқу құралында дене жаттығуларымен айналысудың тәрбиелік мақсаттарына біршама тоқталғанды жөн көрдік.

Жеткіншек жастағы балалармен жұмыс жүргізудің кейбір мәселелері 5-сыныпқа арналған әдістемелік құралда баяндалғандықтан, бұл жолы біз дене тәрбиесі сабағын жүргізу, оны жоспарлау, қимыл-қозғалысы көп ойындарды пайдалану тәсілдері іспетті негізгі мәселелерді қамтыдық.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МІНДЕТТЕРІ

Өсіп келе жатқан жас ұрпақтың дене тәрбиесінің негізі мектепте қаланады. Бұл жүйе дене тәрбиесі сабағы, сыныптан, мектептен тыс жаттығулар мен жалпыға ортақ көпшіліктік сауықтыру шаралары арқылы кешенді түрде жүзеге асырылады. Оқушының дене тәрбиесіне қатысты аса қажетті әдет-дағдысын қалыптастырып, ынтасын оятады. Жаттығу жұмыстарының негізі дене тәрбиесі сабағында қамтылады. Пәннің мақсаты – өмірлік маңызы зор дене қимылдарының іс-әрекетін еркін меңгеру үшін қажетті білім мен тәжірибелік дағдыларды оқушыларға үйрету; икемділігін, күш-қуатын, жылдамдығын, төзімділігін және өзге де қасиеттердің жетілуіне жәрдемдесу; бала денсаулығының нығаюына және дене мүшелерінің қалыпты өсуіне, сонымен бірге ақыл-ой қабілеттерінің дамуына көмектесу; сауықтыру сипатындағы әр түрлі дене жаттығуларымен жүйелі түрде өз бетінше айналысу әдеттерін қалыптастырып, олардың спортқа деген қызығушылығын тудыру.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫ

Мектептегі дене тәрбиесі пәні түрліше сипатта жүргізіледі, ал оның негізі оқу жұмыстарында қаланады. Сынып оқушылары (дәрігер босатқандардан басқасы), яғни дене және психикалық дамуы жағынан шамалас балалар сабаққа міндетті түрде қатысады; дене тәрбиесі сабағы сабақ кестесі бойынша өткізіледі; сабақтың мазмұны мемлекеттік бағдарлама бойынша анықталады және ол осы мектептегі «Дене тәрбиесі» пәнінің алдына қойылған міндеттерін табысты түрде шешуге мүмкіндік береді; мемлекеттік бағдарламаның орындалуы дене тәрбиесі пәнін өткізудің міндетті шарты болып табылады.

Сабақтың құрылымы. Дене тәрбиесі сабағының құрылымы кіріспеден, негізгі бөлімнен және қорытындыдан тұрады.

Сабақтың кіріспе бөлімі оқушыларды сабақ жоспарында қарастырылған дене жаттығулары мен қозғалыс қимылдарын орындауды даярлауға арналады. Ол психологиялық және физиологиялық тұрғыда жүзеге асырылады. Психологиялық тұрғыдан келгенде, ұжымдық жаттығулардың (саптық, реттік) жәрдемімен оқушылардың назарын тиісті тапсырмаларға аударады. Ал физиологиялық даярлық сабақ кезіндегі негізгі міндетті жаттығуларды орындауға қол жеткізу үшін дене мүшелерін бабына келтіретін бой жазу жаттығуларын қамтиды.

Сондай-ақ оқушыларға бағыт, нұсқау беріледі. Түсінікті әрі қарапайым сөзбен жаттығудың міндеттері түсіндіріледі. Бұл арада хабарландыру немесе спорттық киім, төртіп және басқа туралы ұзын сонар ескертпелер айтып уақыт алмау керек. Сабақты тиімді ұйымдастыру сабақтың жоспарлы түрде табысты өтуінің кепілі екендігін естен шығармаған жөн. Сабақтың негізгі бөліміне көшпес бұрын ер және қыз балалардың әрқайсысына лайықты тапсырмаларды іріктеп алған дұрыс. Бұл жаттығуды орындауға шаршамай, тың күйінде кірісуге мүмкіндік береді.

Сабақтың кіріспе бөлімі 5–8 минутқа созылады. Ол оқушыларды сапқа тұрғызудан басталады. Сынып кезекшісі оқушылар қатысымы жөнінде баяндаудан кейін мұғалім өтетін сабақтың міндеттерін түсіндіреді. Содан кейін бірнеше саптық және реттік жаттығулар жасалады;

аяндап жүреді немесе баяулап жүгіреді, бұлшық еттерді босаңсытатын жаттығулар жасайды.

Сабақтың негізгі бөліміндегі мұғалімнің басты міндеті сабаққа жоспарланған жаттығу қимылдарын меңгеруге машықтану дағдыларын қалыптастыру, жеке тұлғаның ерік-күшін, жігерін дамыту, оқушылардың денсаулығын нығайту болып есептеледі.

6-сыныптағы сабақтың негізгі бөлімінде жаттығуды меңгеру міндеті қойылады. Оған кемінде 32–35 минут уақыт жұмсалады. Сабақтың негізгі бөліміне бұлшық еттің белгілі бір бөлігіне әсер ететін бірыңғай жаттығуларды ғана (мысалы, тек қана секіру) енгізуге болмайды. Онда күрделі қозғалысты қажет ететін іс-әрекет қимылдары көрсетіліп, үйретіледі және өтілген дәрістегі жаттығуларды орындау шеберлігі жетілдіріледі. Жылдамдықты, шымырлықты, нәзік үйлесім мен икемділікті қажет ететін жаттығулар сабақтың негізгі бөлімінің басында, ал күш пен шыдамдылықты қажет ететін жаттығулар сабақтың соңында орындалады.

Сабақтың қорытынды бөлімінің мақсаты – белсенді іс-қимылдан кейін бойдың қызуы мен енгігін басып, бел суыттыру, сөйтіп келесі сабаққа тың күйінде баруға жағдай жасау. Сондықтан да бір қалыпты тыныс алатындай жеңіл жаттығулар жасалып, аяндап жүреді. Бұл 3–5 минутқа созылады. Содан кейін сабақтың қорытындысы жасалып, бағалары хабарланады, үйге жаттығулар беріледі.

Үйде орындауға алған тапсырмаға қоса оқушылардың дене мүшелеріндегі әр түрлі ауытқушылықты түзетуге әсер ететін және жекелеген іс-қимылдардың орындалу шеберлігін жетілдіруге көмектесетін жаттығулар да ұсынады. Ол өте қарапайым әрі қауіпсіз болуы керек. Бұл ретте оқушылардың тұрмыс жағдайын, арнайы құрал-жабдықтардың бар-жоғын ескеру керек.

Жеке жаттығулардың нәтижесін дене тәрбиесі сабақтарында немесе сабақтан тыс кездегі арнайы байқауларда тексеріп көруге болады. Үй тапсырмасы ретінде бір аяқпен («пистолет»), екі аяқпен тізерлеп отыру, жіппен секіру, тізерлеген қалпында жоғары секіру, отырып не жатып аяқты жоғары көтеру, сәл серпіліс жасау күшімен көтерілу және т. с. с. жаттығуларды беруге болады.

Дене тәрбиесінің тиімділігі, көп жағдайда, мұғалімнің әрбір сабаққа қойылатын міндеттерін дұрыс іріктеп, оны үйрете білуіне тікелей қатысты. Бағдарламада қарастырылған дене тәрбиесінің міндеттері әр топтың жас мөлшеріне байланысты. 6-сыныпта жасөспірімдерге ортақ спорттық гимнастикаға, жеңіл атлетикаға, түрлі спорт ойындары мен шаңғы тебуге арналған табиғи және үйрену арқылы машықтанған қимыл-жаттығулардың техникасын меңгере бастайды. Баланың жылдамдығын, қуат-күшін, икемділігін, қимыл үйлесімін, төзімділігі мен табандылығын арттыруға баса көңіл бөлінеді. Дене тәрбиесіне деген қызығушылығын оятып, жаттығу кестесі, дене тазалығы және т. б. іс-әрекет ережелерімен таныстырады.

Оқушылар меңгеруге тиісті қимыл-жаттығулардың бағдарламада көрсетілген нормативтік талаптары оқулықта да көрсетілген. Күрделі қимыл-жаттығуларды үйренуге олардың күрделілігіне байланысты бірнеше сағат бөлінеді. Сондықтан да бір қимыл-жаттығу аяқталып, екіншісі енді ғана басталып жатуы мүмкін. Мысалы, 6-сыныпта төзімділікті дамытуға байланысты қимыл-жаттығулар жыл бойы жоспарлы түрде жүргізіледі. Жеке тұлғаның адамгершілік-ерік қасиеттерін қалыптастыруға және сауықтыруға қатысты шаралар сабақ сайын арнайы жоспарланбайды. Өйткені оларға дербес жаттығулардың қажеттігі жоқ, тек дене тәрбиесі бағдарламасында қарастырылған жаттығуларды орындаумен шектелуге болады.

ҮЙРЕТУ ПРОЦЕСІ

Іс-әрекет қимылдарын меңгеру бірнеше үйрету сатылары арқылы жүзеге асырылады. Бірінші сатыда қимыл-жаттығулар туралы түсінікті қалыптастырып, оны жаңа элементтермен толықтырады, дұрыс орындауға қол жеткізеді, артық іс-қимылдар мен жіберілген қателерді түзетеді.

Түсіндіре отырып көрсету арқылы мұғалім оқушыларға қимыл-жаттығудың ерекшеліктері мен оның маңызын таныстырады. Көрсету кезінде мұғалім жаттығудың орындалу дәлдігіне, оның жекелеген тұстарына оқу-

шылардың назарын аударады. Алғашқы әсер тұрақты болатындықтан да, қимыл-жаттығуды мүмкіндігінше дәл орындауға қол жеткізу қажет. Бұл үшін қимыл-жаттығулардың жеңілдетілген түрі орындалады немесе олар жеке-жеке бөліктерге бөліп үйретіледі.

Қимыл-жаттығулар бейнелі әсермен жеңіл меңгеріледі. Мысалы, қолды тіреп секірген кезде снарядқа қолды дұрыс қою тәсілін түсіндіру үшін мұғалім: «Сендер ыстық пешке қолдарыңды қоямыз деп есептеңдер», – деп ескертеді. Таныстыру кезінде белгілі бір іс-қимылдарды оқушының бұрынғы жаттығу әрекеттерімен байланыстырудың, олардың арасындағы ұқсас қимылдарды тауып, өз-ара үйлестіре білудің маңызы ерекше.

Алғашқы қимыл-жаттығуды мұқият бақылап, шәкірттің жіберген қатесін түсіндіріп беру – табыс кепілі. Жаттығулардың арасында үзілістер болуы қажет. Бұл аралықта оқушылар өздерінің іс-әрекет қимылын қалай жақсы орындауға болатынын ойластырады. Әдеттегі қателерді түзету үшін жанама әдіс тәсілдерді қолдануға болады. Мысалы, жүгіру техникасын меңгергенде екі сызықтың арасынан жүгіріп өтуді ұсынған дұрыс. Бұл жүгіріп үйренуге дағдыландырады.

Екінші сатыда қимыл-жаттығулардың жалпы құрылымы нақтыланып, күрделі жаттығулар меңгеріледі. Бұл қимыл-жаттығуларды сан рет қайталау, қателерін түзету, қосымша түсініктер беру, іс-қимылдың қиын жерлерін бейнелейтін сызба (схема), кесте (таблица) т. б. қолдану арқылы жүзеге асырылады. Мысалы, биіктікке секірген кездегі екпін алудың қыр-сырын үйреткенде, сөреден шыққан сәтте түскен табанның ізі арқылы секірудің дұрыс не бұрыс орындалғанын қалай анықтауға болатындығы түсіндіріліп, тиісті ескерту жасалады. Жаттығу қимылдары өбден машықтанғанша жалғасады, белгілі бір күрделі іс-қимыл әр түрлі жағдайда таза орындайтындай дәрежеге жеткенше қайталанатын.

Мұғалімнің басты міндеті жаттығу қимылдарын үйретумен шектелмейді, сондай-ақ үйренген жаттығу қимылдарын одан әрі дамытуды алдына мақсат етіп қояды. Мысалы, бұлшық еттердің қызметін жетілдіріп, күшқуатын арттыруға арналған жаттығуларды оқушы 10 реттен асыра қайталауы тиіс. Күш қосатын жаттығу-

лар бір салмақты көтеру немесе салмақты өсіре беру тәсілі арқылы жүргізілуі мүмкін және жетісіне үш рет жаттығуы керек. Сондықтан да бұл жаттығуларды оқушылар сабақта да, үйде де орындайды.

Шапшаңдық – жаттығу қимылдарын тез орындауға жәрдемдесетін қасиет. Дене тәрбиесі үрдісінде қарапайым іс-әрекеттің өзін шапшаң орындауға, тез қимылдауға және бұлшық еттердің жиырылу жылдамдығын жетілдіруге ерекше мән беріледі. Оған жету үшін шапшаңдыққа, қуат-күшті арттыруға, шыдамдылыққа баулитын арнайы жаттығулар орындау арқылы қол жеткізіледі. Оқушы өзін үнемі тың сезінгенде ғана бұл жаттығулар өз нәтижесін береді. Бәсекелеске қарсы қолданылатын әдіс-тәсіл қимылдары түрлі спорт ойындарында жетілдіріледі.

Шыдамдылық – дене мүшелерінің ұзақ уақыт бойы түрлі жаттығулармен айналысуға мүмкіндік беретін төзімділік қасиеті. Ол тұрақты және түрлі ауыспалы жаттығуларды қайталау арқылы дайындық деңгейін және дене мүшелеріне түсетін салмақты үнемі арттыра береді. Мысалы, 40–80 метрлік қашықтықты арасына 1–1,5 минут уақыт салып төрт-бес рет жүгіріп өтудің пайдасы зор. Ол оқушыларды шапшаңдық пен шыдамдылыққа ғана емес, сонымен бірге бірте-бірте қиындай түсетін жаттығуларды төзімділікпен орындауға дағдыландырады. Бұл жаттығуларды тұрақты өткізудің маңызы ерекше.

Үй жағдайындағы шыдамдылықты арттыратын қалыпты жаттығулардың қатарына жүгіру, жарысу, шаңғымен жүру, велосипед тебу, жүзу сияқты тағы да басқа дене әрекеттері жатады.

Икемділік – дене мүшелерінің қимыл-әрекетін реттейтін аса маңызды қасиеттердің бірі. Ол бұрын орындап үйренбеген және өте күрделі жаттығу қимылдарын тез әрі дәл орындауға мүмкіндік береді. Икемділікті арттыруға дене тәрбиесі сабағында ерекше мән беріліп, түрлі қимыл-қозғалыс жаттығулары орындалады. Мысалы, доппен, таяқшалармен, керме жіптермен т. б. жаттығулар орындау.

Икемділіктің дамуына дене қозғалысы мен түрлі спорт ойындары игі әсер етеді, өйткені олар үйретілген техниканы әр түрлі жағдайларда қолдана білуге дағдыландырады.

Дене тәрбиесі сабағының тиімділігі жаттығудан кейінгі денеге түсетін күш-салмаққа да тікелей байланысты. Сабақтың тұрақты және жиі өтуі, қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындауға бөлінген уақыт мөлшерінің көп болуы тиімділікті арттыра түседі. Сабақ үстінде орындалатын жаттығулар арасындағы үзілістер ұзақ болмағаны жөн. Дене тәрбиесі сабағындағы түсіндірулер нақты әрі бейнелі болуы қажет. Сабақтың мазмұнды ұйымдастырылуы мұғалімнің үйрету-жаттығу жұмыстарын тиянақты жоспарлауына, сабақ өткізетін орынды дұрыс тандап алуына, көрнекі құралдарды пайдалануына, құрал-жабдықтарды оңтайлы орналастыруына, негізгі және қосымша тапсырмаларды қарапайым түрде түсіндіре білуіне тікелей байланысты.

Сабақ барысында оқушыларға түсетін жүктеменің ауыр-жеңілдігін дұрыс реттеу, оларды шаршатып алмау – мұғалімнің басты міндеті. Оқушыға түскен шамадан тыс күшті қан тамырының соғысын байқау арқылы білуге болады. Бұл жөнінде оқулықта толығырақ айтылған.

Денеге түсетін күш – баланың шаршағандығының белгісі. Ол оның іс-қимылының болбырлығынан, денесін тік ұстай алмауынан, тыныс алуының жиілеуінен, бет-әлпетінің өзгеруінен, тер басып кетуінен, жалпы жаттығудан кейінгі көңіл күйінен байқалады. Денсаулық жағдайына байланысты даярлық тобына жатқызылған оқушылардың жаттығуды уақтылы аяқтауына, сонымен бірге мұғалім олардың әрқайсысының қабілетіне сай келетін тапсырмаларды іріктеп алуына үнемі назар аударып отыруы қажет. Егер сынып түгелдей орындай алатын жаттығулар даярлық тобындағы балалардың мүмкіндігіне сай келмесе, онда оларға жеке тапсырмалар беріледі.

Сабақтың өту барысында әр оқушыға түсетін күш (жүктеме) жаттығу қимылдарының басында арттырылып, дәріс соңына қарай жеңілдетіле береді.

Мұғалім сабақта әр оқушының қимылын бақылап, оларға түсетін салмақ пен күштің мөлшерін байқап, оңтайлы орын тандап алуына және өзара көмек пен қауіпсіздік шарасын мүлтіксіз сақтауға міндетті.

Сабақтың кіріспе, негізгі және қорытынды бөлімдеріндегі жаттығу қимылдары бөріне бірдей бір мезгілде жүргізіледі. Сонда ғана мұғалім оқушылардың іс-қимылын түгел

бақылай алуына әрі оларды ұйымшылдық пен тәртіпке баулуына мүмкіндік туады. Алайда, бұл тәсіл әр оқушының іс-әрекетіне дербес бақылау жасауды қиындатады.

Жаттығуды игеру дәрежесін тексергенде және қауіпсіздік шараларын қадағалағанда мұғалім әр оқушымен жеке-жеке жұмыс жүргізеді.

Егер құрал-жабдық пен сабақ өткізетін орын жетіспейтіндей болса, онда топ-топқа бөліп, кезекпен жаттықтырады. Мысалы, төсеніштер саны шектеулі болса, сынып оқушылары 8–10-нан төрт топқа бөлінеді. Бірінші топ акробатикалық жаттығуларды орындап жатқанда, екінші топ қауіпсіздік шараларын үйренеді, үшінші топ олардың қимылын бақылайды, төртінші топ бірінші топты алмастыруға дайындалады.

Мұғалім әр топтың іс-әрекеті мен қауіпсіздік шараларын бақылап, оларды өзара алмастырып отырады.

Топтық тәсілмен жаттыққанда сабақтан тыс жаттығулар жасайтын немесе спорт секциялары мен үйірмелерге қатысатын белсенді балаларды мұғалім жетекші етіп қояды.

Дене мүшелерінің қимыл-әрекетін жетілдіру үшін жаттығуларды әр оқушыға жеке-жеке қайталап жасату керек. Ол үшін залдан әр түрлі жаттығулар жасайтын бірнеше орын дайындалады. Содан кейін оқушылар топ-тобымен кезектесіп жаттығуды орындауға кіріседі. Белгіленген тапсырманы орындаған соң орындарын ауыстырады. Жаттығу осылай ауыспалы тәсілмен жүргізілген 4–10 сабақтан кейін әр оқушының меңгеру деңгейі мен тиімділік дәрежесі анықталады. Ауыспалы жаттығу сабақтың өзге түрімен кезектестіріле жүргізіледі.

Сабақтың тиімділігін арттыру үшін киноқондырғы, фильмоскоп, магнитофон, диапозитив және басқа да техникалық құралдарды пайдаланудың маңызы зор.

Дене тәрбиесі сабақтарын өткізгенде құрал-жабдықтарды тиімді пайдалану керек.

Оқу жабдықтары 1) көп орын алмауы тиіс; 2) тез жиналып, тез құралатындай болуы қажет; 3) мықты және сенімді болуы керек; 4) снарядтың қосымша бөліктері ықшамды болуы қажет.

Дене тәрбиесі өтетін зал мен спорт алаңдарында таза-лық ережелері қатаң сақталуы тиіс. Ауасы тазартылған залдың температурасы 14–17° шегінде болуы керек. Оқы-

тушы барлық оқушылардың спорттық киіммен келуін талап етуі қажет. Ауаның температурасы -17°C немесе одан да төмен болып, боран соғып тұрған кезде шаңғы тебу дәрісін өткізуге болмайды.

Дене тәрбиесі сабағында басты көңіл аударатын мәселе – жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік. Сондықтан да мұғалім барлық жабдықтар мен снарядтардың жарамдылығы мен қауіпсіздігін мұқият қадағалауы қажет.

Дене тәрбиесі барысында оқушылар бағдарлама бойынша қарастырылған жаттығу қимылдарын үйренеді, денсаулығын нығайтып, дене мүшелері мен бұлшық еттерін жетілдіреді, ерік-жігері мен рухани күш-қуатын арттырады, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу өдетін қалыптастырады. Дене тәрбиесімен айналысудың маңыздылығын саналы түрде түсініп, оған деген қызығушылық тудыру мектептегі дене шынықтыру пәнінің басты міндеті болып табылады.

ОҚУ МАТЕРИАЛЫН ЖОСПАРЛАУ

Оқу материалын өтуді жоспарлау – ізденісті қажет ететін жайт. Мұғалім сабақтың жылдық, тоқсандық, апталық, сағаттық жоспарын жасайды. Сағаттық жоспар кеңейтілген түрде немесе қысқаша мазмұндалып жазылуы да мүмкін. Ең бастысы, мәселе оның түрінде емес, мазмұнында. Онда әр ұстаз өзінің сол сабақты қалай өткізетінін егжей-тегжейлі қарастырып, нақты жағдайлармен байланыстырып, ойын тиянақтап жеткізуі қажет.

Әдетте әдістемелік басшылықтарда мұғалімге көмек есебінде жоспар-кестенің үлгісі беріледі. 5-сыныпқа арналған әдістемелік құралда осындай жоспар-кестенің тоқсандық жоспары мен сабақ конспектісінің үлгісін ұсынғанбыз. Бұл – тек үлгі ғана. Әр мұғалім оған тиісті өзгерістер енгізіп, өзінше дамыта пайдалануына болады. Сабақты өткізудің ортақ үлгісін барлық мектепке бірдей ұсыну мүмкін емес. Сондықтан да әр сабақтың мазмұнын мұғалім өзі анықтайды. Оның мазмұнына 6-сыныпқа арналған оқулықтағы жаттығуларды негізге алу керек. Жоспар-кестеде сол оқу жылы ішінде шешілуге тиісті міндеттер түгел қамтылуы тиіс.

Үлгі-жоспарда жаттығуларды қайталау қарастырылмаған. Сондықтан да сабақтың мазмұнына, оқу жағдайына, оқушылардың даярлығына орай әр ұстаз жаттығу қимылдарын өз еркімен қайталауына не жетілдіруіне болады.

Жаттығу қимылдары мен ойындарын негізгі оқу материалымен байланыстыра отырып, бүкіл оқу жылы барысында жүргізеді. Шаңғы тебу даярлығы сабақтарын әдетте екінші тоқсанның аяғында бастаған жөн. Бұл оқушылардың қысқы демалыс кезінде өз бетінше жаттығуларына қолайлы жағдай жасайды.

Еркін сабақтарды өткізу мүмкіндігін де жоспарда қарастырған жөн. Оқу бағдарламасының материалдарын меңгеруде кеткен кемшіліктердің орнын еркін сабақтармен толтыруға болады.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ МЕН ЭСТАФЕТАЛАР

Алатын орны мен маңызы

Дене тәрбиесі сабағында спорттық-ойындық тәсілді пайдалану жалпы білім беретін мектептердің тәжірибесінде кеңінен қолданылып келеді.

Ойын – өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен педагогикалық тәрбие берудің тарихи қалыптасқан құралы. Арнайы ұйымдастырылған түрлі ойындар жеткіншектер мен жасөспірімдерді еңбекке баулуға жәрдемдеседі.

Қимыл-әрекетке негізделген ойындар дене тәрбиесінің маңызды құралы мен әдісі болып табылады. Ол ешқашан өзінің маңызын жоймайды, тек оның мазмұны мен өткізу тәсілдері ғана өзгеруі мүмкін.

Дене тәрбиесінің педагогикалық іс-тәжірибесінде екі және одан да көп командалар қатысатын эстафеталық ойындар мен жарыстарға ерекше көңіл бөлінеді.

Көпшілік ойындар ұжымдық сипат алады, ойыншылар бір-біріне көмектесіп, команда жеңісі мен ортақ мақсатқа жету жолындағы өзінің жауапкершілігін және қолдаушылардың көмегін сезінеді. Мұның тәрбиелік мәні де аса зор.

Дене мүшелерінің икемділігін, жылдамдығын, қуат күшін арттырып, іс-қимылдың өзара үйлесімділігін жетілдіруде, тапқырлық пен зеректікке үйретуде эстафе-

талық жарыстар мен түрлі ойындардың маңызы арта түседі. Бойындағы бар қуат-күшінді, әрекетінді, техникалық әдіс-тәсілдерді қолдана отырып, жылдам қимылдауға машықтану, яғни шапшаңдық техникасын игеру жаттығудың түпкі мақсаты болып табылады.

Эстафеталық жаттығуды игерудің өзі оны спорттық жарыстардың деңгейіне көтереді. Көптеген ойындар мен эстафеталар жаттығушылардың қимыл-қозғалысының икемділігін арттыра отырып, үйренген машықтарын тұрмыста, оқу барысында, еңбек саласында, қажет болса әскери жаттығу жағдайында тікелей қолдануға мүмкіндік береді.

Эстафеталық ойындар қызықты да тартымды болып келгенімен, белгіленген ережелер мен талаптарды қатаң сақтай отырып өткізілуі керек. Бұл оқушыларды тәртіпке, өз әрекеті мен көңіл күйін басқара білуге үйретеді, ерік-жігерін жетілдіруге жәрдемдеседі.

Эстафеталық ойындарды әр түрлі деңгейде өткізген қолайлы. Бұл оқушылардың жас мөлшеріне сәйкес ойын ережелерін өзгертуге, түрлі эстафеталарды сабақ барысында кеңінен қолдануға мүмкіндік береді. 5-сыныпқа арналған әдістемелік оқу құралында дене тәрбиесі сабағы барысында қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу әдістері баяндалып өткендіктен, бұл арада эстафеталық ойындарды өткізу жолдарына кеңірек тоқталамыз.

Ойындар мен эстафеталарды өткізу

Бұрыннан таныс немесе жаңа ойынның алғышарттарын түсіндіргенде 6-сынып оқушыларының жаттығуды игеруге деген даярлығының бар екендігін ескерген жөн. Жеткіншектерге көбінесе қарапайым, бұрын үйренген ойындардың күрделендірілген нұсқалары ұсынылады. Сондықтан да ойынға қатысушыларға қойылатын негізгі талаптар мен міндеттер, нұсқаулар беруге көп тоқталмай, оның есесіне жаңа ойынның техникасы мен тактикасын жете түсіндірген жөн.

Ойынды қызықты, түсінікті және қысқаша баяндай отырып, оқытушы дайындық барысында-ақ қосымша нұсқаулар беруі керек. Мысалы, белгілі бір қате әрекет немесе теріс әдіс-тәсіл қолданылған кезде ескерту жасауына

болады. Бір команданың ойыншысы белгілі бір ережені бұзған кезде, сол жіберілген қатенің нәтижесінде «қарсы жақтын» командасы қандай жетістікке жеткендігі (ұпай алды, тактикалық басымдылыққа қол жеткізді т. б.) көрнекті түрде көрсетіледі. Алаңдағы орын алмастырудың жай-жапсарын ойын барысында бір ойыншыны екінші ойыншы алмастырған немесе командалар орын ауыстырған кезде таныстырса, уақыт та үнемделеді әрі ойыншылар тез түсінеді. Кей жағдайда жаңа ойынды алдын ала түсіндірмей-ақ, сабақ барысында бірнеше ойыншыны іріктеп алып, оларға сол ойынның техникалық және тактикалық айла-тәсілдерін көрсетумен шектелуге болады.

Эстафетаның тартымды өтуі оның ұйымдастырылу шеберлігіне тікелей байланысты. Эстафета кезіндегі әрбір жаттығу мен қимыл-әрекеттің реті және соны жүзеге асыра алатын қабілетті оқушылар іріктеліп алынуы тиіс, өйтпесе эстафета өзінің тәрбиелік мәнін жояды. Эстафета – жеңімпазды анықтайтын жарыс. Сондықтан да ойын ережелерінің сақталуына көңіл бөліп, мүмкіндігінше тәртіптің бұзылуына жол бермеу қажет.

Мысал келтірейік. Жүгіруден өткізілетін аралық эстафета кезінде оған қатысқан оқушылардың біразы белгі берілместен, өзгелерден бұрын жарыс жолына шықты делік. Жарысты тоқтатудың мүмкіндігі болмады. Ойын ережесін бұзған команда мүшелері мәреге бірінші келіп, жеңіске жетті. Бұл екінші команда мүшелерінің орынды ренішін туғызды. Осындай кемшіліктерді қалай жоюға болады? Берілген тапсырманың өзі міндетті түрде ойын ережесін сақтауға жағдай жасауы тиіс. Оған әр түрлі тәсілдермен қол жеткізуге болады. Мысалы, эстафетаға қатысқан команда мүшелерінің алдына сырықтан тосқауыл қойылады. Жүгіріп келген бала сол сырыққа кеп тоқтайды да, таяқшаны әріптесіне береді немесе командасын айналып өтіп барып эстафета таяқшасын кезектегі оқушыға беретіндей шарт қойылуы керек. Сондай-ақ әр команданың алдына кедергі қойылып, таяқшаны беруші де, қабылдаушы да кезекпен айналып өтуіне болады. Жаттығу барысында үйретілген кейбір жаттығуларды да ойын шартына енгізудің артықтығы жоқ. Мысалы, эстафета таяқшасын қабылдап алған оқушы тұрған орнында 360°-қа бұрылып барып жарысты жалғастырады. Жұмыс тәжірибесі көрсет-

кендей, күрделі іс-қимылға негізделген ойындарды алдын ала даярлықсыз өткізу сәтсіздікке ұрындырады. Ойыншылар барлық ережелерді бірден меңгере алмайды, техникалық-тактикалық даярлығы жеткіліксіз болғандықтан, көп қате жібереді. Ынта болмаған соң ойын да қызықсыз бола береді. Күрделі ойындарды ойдағыдай үйрену үшін олардың мейлінше қарапайым түрін меңгеруден бастаған жөн. Мысалы, сабақ үстінде «Допты капитанға бер» ойынына даярлайтын мынадай бірқатар жаттығуларға машықтандыруға болады: 1) допты шеңбер бойымен алып жүру; 2) доп лақтыру; 3) допты қолмен алып жүру; 4) баскетболға тән элементтері бар эстафета ұйымдастыру; 5) допты қарсыластан алу әдістері.

Спорттық жарыстарға қатысуға дайындайтын күрделі іс-қимылдарды талап ететін ойындардағы әрбір іс-әрекет мұқият ойластырылып, нақтыланады. Түбінде игерілуге тиісті толып жатқан ережелерді тұтас орындауды талап етпей, оларды біртіндеп енгізген жөн. Ең алдымен сол ойынның жеңілдетілген нұсқасын үйретіп, содан соң қосымша ережелерді және ойынның жалғасы мен жаңа әдістерін оқушыға бірте-бірте таныстыру қажет.

Ойынды ұйымдастыру шараларын оқушылар сапта тұрғанда немесе жеке-жеке түсіндіруге болады. Даярлық уақыты неғұрлым қысқа болса, оқу барысы соғұрлым белсенді өтіп, оған қатысушылардың қызығушылығы артады.

Кейбір ойындарда жетекші ойыншыны мұғалімнің өзі немесе ойыншылар сайлауы мүмкін немесе оны жеребе арқылы да анықтауға болады. Жетекші ойыншыны (капитан) өз міндетін дұрыс атқара алатындай дәрежеде болса ғана тағайындаған дұрыс. Ойынның жақсы өтуі оның ептілігі мен іс-әрекетінің шапшаңдығына тікелей байланысты. Кейде ынталандыру үшін алдыңғы ойында өзін жақсы көрсете білген ойыншыны немесе тәрбиелік мақсат үшін сынаққа ықпалсыз қатысқан оқушыны жетекші етіп тағайындауға да болады.

Алайда, өздерінің міндетін дұрыс атқара алмағандарды жолдастарының алдында ұятқа немесе күлкіге қалдырудан сақ болған жөн. Жетекшінің белсенді іс-қимылын қажет етпейтін ойындар да бар. Ондай жағдайда бұл міндетті болбыр, әлжуаз ойыншыға жүктеген де теріс емес.

Ойынның уақыты шектелмеген жағдайда (сабақ кестесінен тыс кездерде) ойын жүргізушіні жеребе арқылы сайлауға болады. Мысалы, алдын ала шартты пунктке допты тез теуіп не ойнап апарған немесе допты бірінші болып нысанаға жеткізген немесе бәрінен де алысқа секірген бала ойын жүргізуші болады деп шарт қойған дұрыс.

Ойыншылардың командаға дұрыс бөлінуі ойынның тартымды өтуіне ықпал жасайды. Ойыншылардың саны мен қабілет-күштері тең болмаса, онда күшті командаға қарағанда нашар жасақталған команда мүшелерінің ойынға деген қызығушылығы бөсеңдейді. Командаға бөлудің мынадай әдістерін қолданған тиімді.

1. Ойынға тұрақты қатысып жүрген қабілетті оқушыларды бір сапқа тұрғызып, оларға «бір-екі» деп санату керек. «Бір» дегендері – бірінші, «екі» дегендері екінші команданың мүшесі болады. Бұл көп уақыт алмайды әрі команданың күші мен саптағы ойыншылардың бойы шамамен тең болуын қамтамасыз етеді. Бірақ мұнда жеке ойыншылардың бір командада ойнағысы келген тілектері орындалмауы мүмкін. Сонымен қатар осы әдіспен үштен көп команда құрған кезде олардың күші тең болмай шығуы да мүмкін (төртінші және бірінші нөмірлерден құралған командалардың күші онша тең болмай шығады).

2. Алдымен команда капитандары тағайындалады (команданың санына қарай). Олар команда құрамының жартысын өздері іріктеп алады, ал қалған мүшелері бірінші әдіс бойынша бөлінеді.

Бұл әдіс командалардың күш жағынан дәл бөлінуін қамтамасыз етеді және ойыншылардың ынта-ықыласын күшейтеді (мұнда әрбір ойыншы өзінің бірінші болып іріктеліп алынуын қалайды).

3. Ойыншыларды командаға мұғалімнің өзі бөледі. Әрбір ойыншының күші мен қабілеті жетекшіге мәлім болғанда ғана бұл әдіс өте жақсы нәтиже береді. Алайда, бір командада болғысы келген ойыншылар бір-біріне қарсы ойнайтын болса, онда олардың ойынға деген қызығушылығы төмендейді. Сонымен қатар ұтылған команда кейде өзінің сәтсіздікке ұшырауының себебін мұғалім бөліп берген ойыншылардың дұрыс іріктеп алынбауынан іздеуге тырысатынын да естен шығармаған жөн.

Ұпайларды санау, нәтижесін шығару, сондай-ақ ойын алаңын өлшеп белгілеу, заттарды бөліп үлестіру, ойын құралдарын орнына қойып, оның қауіпсіздігін тексеруде мұғалім өзіне көмекшілер тағайындап алуына болады. Көмекшілерді, ойын жүргізушісін (топтық ойындарда) тағайындауда ойыншыларды командаға бөлмей тұрып (командалық ойындарда) белгілеген дұрыс.

Әдетте, көмекшілерді жолдастарының арасында бөледі, төрелік ету ісінде мұғалімге мүлтіксіз көмектесе алатын ойыншылардан белгілейді. Сонымен бірге көмекшілікке дене шынықтыру пәніне ынтасын арттыру үшін басқа ойыншыларды да кезекпен белгілеп отырған жөн. Алаңды өлшеп белгілеуге, құралдарды орын-орындарына қоюға, заттарды таратып беруге көп уақыт жібермей, ұйымшылдықпен өткізу керек. Оқушылардың ширақ қимылдауы үшін ойынға қажетті жекелеген тапсырмаларды жарыс түрінде өткізуге де болады. Командаға бөлініп өткізілетін ойындарда жеткіншектердің ойынды бастау құқын дұрыс белгілеп, алаңның өздеріне ыңғайлы жағын таңдап алуына мүмкіндік жасау керек.

Мұндай жағдайда әдеттегі қолданылатын жеребе тас-таудан гөрі төрбиелік мәні құнды басқа да түрлі тәсілдермен ауыстыруға болады. Мысалы, бір команданың капитаны не өзге бір ойыншысы екінші команданың капитанымен немесе ойыншысымен бөсекеге түседі (жүгіру, нысанаға доп лақтыру, таяқпен тартысу т. б.), жеңген жақ ойынды бірінші бастау құқығына ие болады. Ал екінші команда алаңның екінші жағын иеленеді.

Ойын жетекшісінің шартты белгісі бойынша (ысқырық, жалауды сілтеу) жарыс басталады. Жетекші ойынды ұқыпты түрде басынан аяғына дейін бақылап, ойын төртіп бұзылмай дұрыс өткізілуіне жауап береді. Ойынға қатысушыларды спорт ойындарының шартымен таныстыру барысында айқайлауға, шулауға, ысқыруға, орынсыз күліп, мазақтауға, ойыншылардың бір-бірімен сөйлесуіне тыйым салынады.

Қандай да жағдай болмасын мұғалім қатардағы ойыншылардың, ойын жүргізушілердің, команда капитандарының, тұтас команда мен ұжымның іс-қимылдарына дер кезінде баға беріп отыруы қажет.

Ойын кезінде мұғалім ойыншыларға кедергі жасаймайтын және олардың барлық қимыл-әрекетін бақылай

алатын жерден орын алады. Ол жеке ойыншыларға түсінік беру, қателерін түзету, ойынға өзгерістер енгізу мақсатымен ойын жүріп жатқан алаңның ішінде емін-еркін жүре алады. Қимыл-қозғалысы көп ойындар бойынша жарыс өткізгенде жетекші көбінесе алаңның сыртында жүргені қолайлы.

Ескертулер мен өзгертулерді ойын барысына кедергі келтірмейтіндей етіп беру керек. Егер ойыншылардың көпшілігі қателікке ұрынса, онда ережені дұрыс сақтап, орындаудың қажеттілігін көрсету үшін ойынды тоқтата тұруға болады. Әлжуаз оқушыларға аса көп күш түспейтін, бір қалыпты тыныс алуды қамтамасыз ететіндей жеңіл жаттығуларды орындатқан жөн.

Жалпы сыныпқа ортақ қимыл-жаттығулар өткізген кезде ер балалар мен қыз балалар арасындағы жолдас-тық, өзара түсіністік қарым-қатынасты нығайтудың төрбиелік маңызы ерекше зор. Ер балалар мен қыз балалардың өзара ұйымшылдығының артуына, ойын кезінде олардың ынтымақтаса қимылдауына назар аудару керек. Ойын жүргізушісі немесе әр ойыншы өзіне серік таңдағанда ер балалар мен қыздар тобы бірінен-бірі бөлектеніп қалмауын үнемі бақылап отыру керек. Ойын барысында ұтып не ұтылып жатқан ойыншыны немесе команда құрамындағы ойыншыны бір командадан екінші командаға ауыстыруға болмайды.

Жеңіл-желпі дәрежі іс-қимылы мен қылығы үшін оқушыны ойын аяқталмай тұрып ойыннан шығарып жіберген дұрыс болмайды. Бұл шара сол ойыншының ойын төртібі мен ережесін қасақана әдейі бірнеше рет бұзғанда немесе аса өрескел мінез-қылығына тыйым салу қажет болған жағдайда ғана қолданылады.

Ойын жүргізушісі (капитанды) ауыстырып отырған дұрыс. Өйткені, жетекші ойыншыны іс-қимыл, ақыл-ой жүктемесі көп түсетін ойындар тез шаршатады, жалықтырады және ол өзін өзгелерге де көрсететіндей мүмкіндік жасалғаны жөн.

Жетекші ойыншының дәрежелік танытпауын, өзіне жақын бір-екі ойыншыны ғана іріктеп алып, басқаларды ескерусіз қалдырмауын қадағалап отыру қажет. Олардың өз міндеттерін қалай атқаратынын бақылап, ақыл-кеңес беріп, қатесін дұрыстап, жөнге салып отыру керек.

Бұл ретте олардың көпшілік алдында қысылып-қымтырылып, жасып қалмауын назарда ұстаған жөн.

Күрделі қозғалысты қажет ететін ойынға төрелік етуге оқушылардың өзін тартудың тәрбиелік мәні зор. Олар өз іс-әрекеттеріне баға беруге дағдыланады. Әділ төрелік ойыншылардың алдына қойылған міндетті мейлінше дұрыс, қатесіз, ойын ережесін бұзбай, дәл орындауды негізге алады. Сөйтіп қимыл-қозғалыс ойыны спорт жарысы деңгейінде өтеді.

Әрбір команданың жетістіктері мен ойын нәтижелері, әдетте, ойынның барысында жарияланып отырады. Бір команда екінші команданы қателік жасауға, қарсы жақтың ойыншыларын қолайсыз іс-қимыл жасауға мәжбүр етіп, дәрекі әрекеттер көрсеткенде де ойын нәтижесі (ұпай, балл арқылы) барлық ойыншыларға дер кезінде хабарланып отыруы керек. Бұл ойынның қызу әрі қарқынды өтуіне көмектеседі.

Дегенмен, педагогикалық тәрбие тұрғысынан алғанда, кейде нашар ойнаған команданың сағын сындырмас үшін ойын әбден аяқталғанша оның нәтижесін жариялауды кідірте тұрудың да еш әбестігі жоқ. Ойын соңынан оның нәтижесіне қысқаша талдау жасап, кімнің жақсы ойнағанын және қандай қате жібергенін атап өтіп, тиісті қорытынды жасаған дұрыс.

Командаға бөлінбей-ақ жүзеге асырылатын жекелеген ойыншылардың және бүкіл ұжымның іс-қимылына педагогикалық тұрғыдан баға берудің де тәрбиелік мәні бар. Командалық ойындардың нәтижесі олардың жинаған ұпайына қарай анықталады.

Сондай-ақ ойын туралы ойыншылардың пікірі мен ескертулерін ескеріп, жолдастарының ойын кезегіндегі мінез-құлқын талдаудың маңызы зор. Төрешінің шешіміне көңілі толмаған жекелеген ойыншылардың (егер оған дәлелі жеткілікті болса) жетекшіге өз пікірін білдіруіне құқы бар.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН АЙНАЛЫСУДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МАҚСАТЫ

Дене тәрбиесі пәнін мектепте оқытудың мақсаты – шымыр да шыныққан жасөспірімдерді жеке тұлға ре-

тінде қалыптастыру. Отбасынан басталатын аса күрделі бұл үрдіс мектеп тәрбиесімен ғана шектеліп қоймауы тиіс. Алайда, тәрбие берудің өзге де салаларымен қоса жеке адамды әлеуметтік-педагогикалық негізде тәрбиелеп, қалыптастыруда мектептің алатын орны ерекше.

Адамгершілікке тәрбиелеудегі дене тәрбиесі пәнінің орны

Дене тәрбиесі пәнінің оқу үрдісі алғашқы қимыл-жаттығуды үйренген сәттен-ақ басталады. Енбектің адам мүшелерін дамытуға ықпалын оқушыларға дене тәрбиесінің жеке адамды қалыптастырудағы орасан зор мүмкіндігін оқу барысындағы теориялық қисындарға сүйене отырып түсіндіру керек. Педагогика мен психология ілімдерінің мамандары адамгершілік қасиеттің негізі – адам санасы мен сезімінің және оның мінез-құлқының үйлесімінде жатқандығын дәлелдеді. Дене шынықтыру сабағы адам бойындағы ізгілік сипаттарының қарама-қайшылығы мен айырмашылықтарын жойып, түрлі танымдық қиындықтарды дене тәрбиесі арқылы және білуге үйретеді. Адамның мінез-құлқы мен сана-сезімін жан-жақты жетілдіру – дене тәрбиесі пәнінің басты мақсаты. Оқу барысындағы ізгі тәрбиенің қайнар көзі сабақтың мазмұнына тікелей байланысты. Мектептегі дене тәрбиесі жүйесінің негізі адамгершілік қасиетке сай құрылуы тиіс. Себебі, бұл жүйе өзінің бойына интеллектуалдық, танымдық, эмоционалдық және моральдық компоненттерді біріктіреді.

Тәрбиелеу-үйрету үрдісінде оқушыларды халықтық педагогика негіздерін қолдана отырып, өзара достық қарым-қатынасты дамытуға баулудың маңызы зор. Бұл үшін қимыл-қозғалыс тәрбиесіне негізделген сабақтарды ұйымдастыра білудің мәні ерекше. Оқушының қимыл-жаттығуларды орындаудағы мінез-құлқын, іс-әрекетін көрнекі мысалдар арқылы талдап-түсіндірудің тәжірибелік сипаты өте нәтижелі болмақ. Ол үшін «Жеке және ұжымдық қимыл-қозғалыс жаттығулары» деген тақырыпқа шығарма жаздырудың еш бұрыстығы жоқ. Сондай-ақ дене тәрбиесі сабағында кездесетін адамгершілік қасиеттерді насихаттайтын оқиғаларды тақырып ретінде ұсынудың да тәрбиелік әсері мол.

Дене тәрбиесі сабағындағы оқу-жаттығуларда ойыншылардың өзара қарым-қатынасына, қимыл-қозғалысына шек қойылмайды. Олар жаттығу кезінде емін-еркін қозғалады, біріне-бірі көмектеседі, кеңес береді. Міне, мұндай жеңілдіктерді ұстаздың дұрыс пайдалана білгені жөн. Мұнда, әсіресе, ережені, спорттық әдеп-нормаларды сақтаудың, қарсыласын сыйлай білуді талап ететін жартыстардың ықпалы ерекше.

Оқу-жаттығу барысында осындай әдіс-тәсілдерді орынды пайдалану нақты тәрбиелік тұрғыдан ғана емес, сонымен бірге оқушылардың мінез-құлқының адамгершілік сипатта қалыптасуына мүмкіндік береді.

Адамгершілік сананы қалыптастыру

Адамның жан дүниесін түсіне білу және өзінің мінез-құлқын саналы түрде меңгеріп, ұстамдылыққа үйрену, ізгілік туралы ілім негіздерін терең түсіну – осылардың бәрі адамгершілік қасиеттердің негізін қалайды. Мұғалім осы алғышарттарды оқушының бойына сіңіре білуге міндетті.

Білім мен мінез-құлық психологиясының арасындағы алшақтық ұстаздың моральдық-адамгершілік қарым-қатынастар тәрбиесін білім беру үрдісімен тығыз ұштастыра алмауынан туындайды. Оның кілті мұғалім мен оқушының тіл табыса білуінде жатыр. Алайда, кез келген сөз кез келген жағдайда нысанасын дәл таба бермейді. Мысалы, залдың іші айқай-шу. Мұғалім оларды өзіне шақырып, жай ғана: «Мен бүгін ауырып тұрмын. Сонда да сендер сабақтан кенжелеп қалмасын деп келдім. Сондықтан тынышталыңдар», – деді. Бұл оқушылардың сезіміне әсер ету үшін айтылған сөз болса да, ол өз жемісін береді. Оқушымен қай уақытта сөйлесіп, қай уақытта сөйлемей керектігін мұғалім аңғара білуі қажет.

Мұғалімнің сөзі қаншалықты маңызды болғанымен де, оқушының санасына әсер ететін ескертулер олардың қимыл жаттығуларымен тікелей астасып жатуы тиіс. Мәселен, оқушы гимнастикалық жаттығу – секіруге сенімсіздеу көңіл күймен дайындалып жатқанын байқағанда, оған «Қорықпа!» деп жұбатуға болады. Ал ол: «Сен қорқақсың!» деген сөз. Тәжірибелі бапкер секіру кезегін алмастырып, оқушыға бірінші кезекте секіруді ұсына-

ды. Бұл оның «мен – біріншімін» деген мақтаныш сезімі мен намысын оятады. Өзін сенімді сезінеді де, жаттығуды қалай да жақсы орындап шығуға тырысады.

Түрлі диспут, пікір алысу, талдау арқылы оқушылардың көзқарасын анықтап, оны ізгілік іліміне бейімдеу, өзіне деген сенімін күшейту тәрбиелік жұмыстың бір маңызды тәсілі болып табылады.

Адамгершілік қасиетке тәрбиелеу

Адамгершілік қасиеттерді игеру оқушының мінез-құлқын тәрбиелеу үрдісімен сабақтастырыла жүргізіледі. Білім мен өзіне деген сенімге негізделген қимыл жаттығулары ғана ізгілікке жетелейді. Сонда ғана оқушы өзінің іс-қимылының мәнін түсінеді. Дене шынықтыру сабағына белсенді түрде қатысу белгілі бір дәрежеде оқушыдан батылдықты, өжеттілікті, күштілікті, шыдамдылықты, көпшілікпен санасуды қажет етеді және сол қасиеттерді дамытуға да мүмкіндік береді. Әрине, мектеп бағдарламасы оқушылардан мөлшерден тыс қуат-күшті, төуекелді, көзсіз батылдықты талап етпейді. Сондықтан да педагогикалық іс-тәжірибеде «Ерік-жігер», «Батылдық», «Шыдамдылық» сабақтары өткізіледі. Бұл сабақтардан талап етілетін спорттық-адамгершілік қасиеттердің қандай жағдайда байқалатынын мұғалім алдын ала мұқият ойластыруы тиіс. Соның ішінде оқушының қабілетін байқататын не жаңа қырынан ашылуға мүмкіндік беретін қарапайым қимыл жаттығуларына көңіл бөлінеді. Адамды ізгі дағдыға баулудың жолдары әр түрлі. Олар: жеке басқа қатысты дене тәрбиесі (күнбе-күнгі ертеңгілік гимнастика, шынығу т. б.) және әлеуметтік қасиеттер (өзге адамдарға көзқарас, кішіпейілділік т. б.).

Адамгершілік қасиетті қалыптастыру үрдісінің ережелері төмендегідей:

– әр адамның бойында жағымды-жағымсыз дағдылардың ұшырасуы табиғи нәрсе. Мысалы, біреулері бастаған істі соңына дейін жеткізуге қабілетсіздік танытса, екіншілері спортқа немқұрайды қарайды. Оқушылардың бойында кездесетін бірнеше кемшілікті қатарынан жоямын деп ұмтылуға болмайды. Одан да тәрбиеленушінің жаман дағдыны өзі жоюға деген ықыласын ояту керек;

– жақсы үлгіге сүйену қажет. Жағымсыз дағдыны жою үшін одан не талап етілетіндігін, оны қалай жоюға болатындығының жолын, жаңа үлгіні қалай меңгеретіндігін оқушы білуі керек;

– ізгілікке жетелейтін дағдыларды қалыптастыру және меңгеру күнделікті жаттығуды талап етеді. Әйтпесе екі-үш күннің ішінде үйренгенінен текке айырылып қаласын;

– дене тәрбиесінің кез келген түрімен айналысқанда мұғалім оқушылардың бәріне бірдей талап қоюы қажет;

– секциялық жаттығуларда бір түрлі, ал дене тәрбиесі сабағында екінші түрлі талап қоюға болмайды;

– қалыптасып келе жатқан жақсы мінез-құлықтың үйлесімділігіне назар аудару қажет. Әр оқушының өзіндік ерекшелігіне қарай бейімделген дұрыс. Егерде жаңа үйренген мінез-құлық жаттығулары оған ұнамаса не қызықпаса, онда бұл қасиет бәрібір оның бойына дарымайды;

– бақылау барысында тура нұсқаулардан жанама ескертулерге дейін («Сен ұмытқан жоқсың ба?», «Кеше сен менің тапсырмамды орындамаған сияқтысың» т. б.) әдіс-тәсілдің барлығын қолдануға болады;

– жағымсыз мінез-құлық пен дағдыларды жою – өте күрделі нәрсе. Мұндайда өзінің бойындағы жағымсыз мінезге деген теріс көзқарасын қалыптастыру керек. Өзге оқушылардың пікірі мен ұжым мүшелерінің талқылауы жағымсыз мінез-құлықтан тез арылуға көмектеседі.

Адамгершілікке негізделген мінез-құлық пен дағдыларды қалыптастыруда педагогикалық әдісті (мадақтау не жазалау) қолдану да өз нәтижесін береді. «Педагогикалық реттеу» деп аталатын бұл әдісті жүзеге асырудың нәтижелері мынадай: мақтау арқылы оқушының көңілін өсіреді, ынталандырады, ізгілікке ұмтылдырады, ал жазалау шарасын қолдану – оқушыны ұялтып, өз мінез-құлқына деген қанағаттанбаушылық сезімін тудырады, жағымсыз қылықтарды қайталамайтын болады. «Реттеу әдістерін» жаппай қолдануды қағидаға айналдыруға болмайды. Бұл шаралардың нәтижесі мұғалімнің жеке беделіне тікелей байланысты. Қолданылған шараның әділдігін оқушы мойындауға тиіс. Шара әділ болмаса, мұғалімнің беделі түсіп, ең қатал жазаның өзі ешқандай нәтижесіз болып қалады.

Мұғалім сынып оқушыларының мінез-құлқын реттеуге әсер ететін шараны дер кезінде нақты әрекетке байланысты қолдана білуі қажет. Оның пәрменділігі оқушылардың іс-қимылдарынан бірден байқалады. Мысалы, мұғалім бір оқушыны өзгеден бөле-жара мақтады делік. Сыныптың өзге оқушылары оны басқаша түсініп, сол баладан басқамыздың бәрін түгел сынады деп қабылдайды. Демек, әлгі мақтаудан ешқандай пайда болмады деген сөз. Сондықтан мақтау да, сынау да ұжым мен жеке оқушының арасына жік түсірмеуі шарт. Екі жақтың өзара түсінісушілігін туғызғанда ғана ұжымдық пікір мен жеке беделдің үйлесімділігі пайда болады. Адамгершілікке негізделген мінез-құлықты қалыптастыру мұғалімнен көп ізденісті, оқу мен жаттығу әдістерін үйлестіре отырып жұмыс жүргізуді талап етеді.

Адамгершілік сезімдерді қалыптастыру

Адамның жан дүниесін түсінуге бағытталмаған тәрбие жұмысы ешқандай да оңды нәтиже бермейді. Дене тәрбиесі пәнінің оқу-жаттығу жұмыстарының негізгі ізгілік мақсаты күштілердің әлсіздерге, ұлдардың қыздарға, жеңгеннің жеңілгенге деген сыйластық сезімін ояту, сонымен бірге сол баланың өзін-өзі сыйлай білуге баулу, азаматтық, жауапкершілік парызын түсінуге тәрбиелеу болып табылады. Осы мақсатқа жету үшін мұғалім өзінің барлық іс-тәжірибесін сарқа пайдалануға міндетті. Белгілі педагог В. А. Сухомлинский тәрбие жұмысында оқушылардың жан дүниесін түсінуге ерекше назар аударып, соны басшылыққа алу керектігін баса ескертті. Құрғақ сөз бен бос қиялға негізделген үгіт-насихат немқұрайдылыққа әкеп соқтырады. Сезім мен сезімталдық – адамның құнды қасиеттерінің бастылары. Бұл қасиеттер оқушының қоршаған ортаға көзқарасын, эстетикалық-адамгершілік парасат-пайымын танытады. Оқушының оқу-жаттығу ісіне деген қызығушылық сезімін ояту арқылы аса күрделі міндеттерді жүзеге асыруға болады. Оқушы мен ұстаз арасындағы сенім, жылы қарым-қатынас – табыс кепілі. Ешқашанда баланың жер-жебіріне жетіп ұрсуға және олардың бойындағы қатыгездік белгілеріне бей-жай қарауға болмайды.

Дене тәрбиесі сабағының мазмұны әр түрлі жарыстар мен жеке бөсекеден тұратындықтан, мұндағы іс-әрекет адамның көңіл күйін ерекше толқытады. Сондықтан да өзіңді өзің ұстап, сезімге ерік бермеу керек. Міне, оқушыларды осы бағытта тәрбиелеу дене тәрбиесі мұғалімінің басты міндеті болып есептеледі. Ұжымдық сезім мәдениетін тәрбиелеу арқылы жеке тұлғаның сезімдік-адамгершілік мәдениетінің өсуіне де ықпал етеміз.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН АЙНАЛЫСУДАҒЫ ТӨРБИЕ ЖҰМЫСЫ

Өсіп келе жатқан жас ұрпақты тәрбиелеудің идеялық-саяси негізі екі бағытта жүргізіледі. Бірінші бағыт – оқушыларды алдына мақсат қоя білуге үйрету, тәрбие жұмысын күнделікті өмірмен, еңбекпен ұштастыру. Екінші бағыт – ұжымдық тәрбие арқылы жеке адамды құрметтеуге баулу, үлгілі істің үрдісін үйрету және өзін-өзі тәрбиелеуге дағдыландырып, жақсылыққа қызмет етуді насихаттау.

Бұл ретте Қазақстан Республикасы Президентінің халыққа арнаған жолдауындағы «Қазақстандықтардың денсаулығын сақтау – мемлекеттік даму бағытының бірі ретінде белгіленгендігін, салауатты өмір салтын орнықтырмайынша қандай да бір «көңіл толып, көз қуанарлықтай» ұрпақ тәрбиелеп шығару мүмкін емес» деген пікірін әр мұғалімнің есте ұстағаны жөн.

Бірінші бағытты жүзеге асыру үшін мұғалім өзінің барлық қуат-күшін пайдалана отырып, дене тәрбиесі сабағының идеялық-саяси маңызын, адамгершілігі күшті, өзіне сенімді жеке тұлғаның қоғамдық өмірге белсене араласуы қажеттігін оқушыларға тереңдете түсіндіруі тиіс. Дене тәрбиесі сабақтарында, сыныптан тыс жаттығуларда отансүйгіштік сезімін оятып, Отанды қорғауға, әскер қатарында қызмет етуге дайын болуға тәрбиелейді. Сыныптан тыс кезде азаматтық парыз, адамгершілік қасиет, Отан намысы туралы ашық сабақтар өткізіледі. Ардагерлермен кездесулер ұйымдастырылады. Сондай-ақ оқушыларды мектеп өміріндегі барлық қоғамдық пайдалы еңбекке кеңінен тартуға (мысалы: мектептің спорт алаңын жабдықтау, кіші сынып оқушыларымен жаттығу ойындарын өткізу, спорт құралдарын жөндеу т. б.) міндетті. Бұл

оқушылардың азаматтық борышын сезінуге, қоғамдық мүліктерді күтіп ұстауға дағдыландырады.

Ал ұжымдық ортада жеке тұлғаны тәрбиелеу дене тәрбиесі жүйесінің жетекші принциптерінің бірі болып табылады. Мұны жүзеге асырудың мүмкіндіктері өте көп. Дене тәрбиесі сабағындағы спорттық жаттығулар мен ойындар, оны ұйымдастыру, эстафеталық, командалық сайыстар – жеке адам мен ұжым арасында тығыз байланыс орнатудың нәтижелі жемісі. Жеңістің нәтижесі ойыншылардың өзара түсіністігі мен жауапкершілігіне тікелей тәуелді екендігіне көз жеткізген дұрыс. Дене тәрбиесі мамандарының сынып ұжымы алдындағы жауапкершілігін, ал сынып оқушыларының ұжым алдындағы жауапкершілігін сезіндіре білу керек. Мұғалім ұжым мүшелерінің өзара қарым-қатынасын қайырымдылық, қамқорлық, сергектік іспетті ізгі қасиеттердің негізінде құруы қажет.

Мектептегі оқу жүйесінің басты мақсаты оқушының жеке тұлға ретінде қалыптасуын тәрбиелеуге бағытталған. Баланың сабаққа деген қызығушылығын ояту, ішкі қуат мүмкіндіктерін ашып, дамыту, сол қасиеттерді емінеркін жетілдіретіндей тәрбие тәсілін табу, жеке басының ұжым, қоғам алдындағы жауапкершілігін сезіндіру және өзгені де, өзін де сыйлата білу – мектептегі педагогикалық тәрбиенің алтын қазығы. Тиісті ескертулер жасалған күннің өзінде де оқушының намысына тимейтін, оның жеке басын қорламайтын, көптің көзінше жасытпайтын (мысалы, қыз баланың жұтаңдау киінетіні туралы немесе ұл баланың жасқаншақтығы туралы бүкіл сынып алдында ескерту жасамау керек) тәрбие тәсілін тапқан жөн. А. Байтұрсынұовтың: «Ұлды ұлша тәрбиелесең, ұл боп өседі, құлша тәрбиелесең, құл боп өседі» деген сөзінің астары осыған саяды. Қате іс-әрекеттің өзін жақсы жағынан үлгі ете отырып, болашағына деген сенімін тәрбиелеудің мәні зор. Әр жасөспірімнің өзіндік ерекшелігіне сәйкес ықпал жасап, оның өзіне-өзінің және ұжымның алдындағы жауапкершілігін арттыруға ұмтылдырудың (нашар ойын көрсетсе де, келесі ойында команданың құрамына тағы да қосу арқылы) тәлімдік маңызы да ерекше. Әрине, бұл ретте әр оқушының жеке қабілеті мен мүмкіндігін, жас мөлшерін, дене мүшелерінің даму деңгейін, ерік-жігерін, интеллектуалдық дамуының ерекшеліктерін ескеру қа-

жет. Балалар, әсіресе, жеткіншектер өте тез есейеді. Сондықтан да жеткіншектен жандүние күштарлығына жауапкершілікті талап ететін тапсырмаларды бірте-бірте күрделендіре беруді естен шығармаған жөн. Олардың ішінен мақсатты өрі қажетті істерге жұмылдыруға көмектесетін тапсырмаларды таңдап алу қажет.

«Интеллектуалдық тұрғыдан даму дене мүшелерінің де жетілуін талап етеді», – дейді П. Ф. Лесгафт. Ал А. В. Сухомлинский «Тұлғаның интеллектуалдық (адамгершілік, эстетикалық) байлығы дене мүшелерінің жетілуіне, денсаулыққа және еңбекке тәуелді», – деп атап көрсетті.

Дене тәрбиесі мен ақыл-ой тәрбиесінің өзара байланысы сан қырлы болып келеді. Мектептегі дене тәрбиесі сабағы – ақыл-ойға күш түсіретін пәндерді оқушылардың оңай игеруіне мүмкіндік беретін фактор. Ол дененің саулығын сақтауды қамтамасыз етуге бағытталған. Ойлау жүйесін қалыптастыру және психологиялық жаттығулар жүргізу тұрғысынан оқушының (әсіресе, төменгі сыныптардағы) есту, көру, есте сақтау, сезімталдық, аңғарымпаздық, зейінділік сияқты қабілеттерін дамытуға дене тәрбиесінің беретін пайдасы зор. Мысалы, жаттығу мен ойын барысында күрделі қимылдарды игерерде оқушыға түсетін әр түрлі психологиялық ауырлықтар (қысым) өзін-өзі жеңіл де сергек ұстауға үйретеді.

СЫНЫПТАН ТЫС ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ- САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ КӨПШІЛІКТІК-СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫ

Мектептегі оқу-тәрбие жұмысының тиімділігі көп жағдайда дене шынықтыру-сауықтыру шараларының дұрыс ұйымдастырылуына тікелей байланысты. Оқу үрдісін сабақтан тыс кезде белсенді қимыл-қозғалысты қажет ететін демалыспен ұштастырудың маңызы ерекше. Бұл ретте ғалымдар оқушылардың дене шынықтыру жаттығуларымен (дене тәрбиесі, үй тапсырмасы, арнаулы маман оқытушының тікелей немесе жанама ұйымдастыруымен өтетін секциялық сабақтар, жарыстар) және басқа да спорттық шараларды қоса есептегенде бір аптаның ішінде 8–10 сағат мөлшерінде айналысудың пайдасы зор екендігін дәлелдеп берді. Жаттығулар мен қимыл-

қозғалыс қабілеттеріне орай нормативтік сынақ қабылдау жылына бір рет оқу жылының аяғында қабылданады. 5, 9, 11-сыныптарда Президент сынақтарын тапсыру көзделген.

Оқу жылы ішінде мектеп көлемінде өткізілуге тиісті дене шынықтыру-сауықтыру шараларының тізімі

Рет саны	Шаралар	Орындалатын уақыты
1	Оқу орнындағы гимнастика	жыл бойы, күн сайын
2	Сабақ үстіндегі дене шынықтыру үзілісі	1–4-сыныптардың жалпы білім беретін пәндеріне қосымша
3	«Денсаулық және спорт күндері»	ай сайын
4	«Үміт сөресі» жарысы	жыл бойы
5	Жеңіл атлетикалық төрт сайыс	күз, көктем айларында
6	Көктемгі, күзгі жарыстар	күз, көктем айларында
7	Оқушылардың дене шынықтыру даярлығына баға беру және бақылау нормативтері бойынша жарыстар	оқу бағдарламасы бойынша
8	Дене шынықтыру даярлығына баға беру, яғни бақылау сынақтары бойынша жарыстар	бағдарлама бойынша жылына 2 рет
9	Жазғы спорт түрлері бойынша спартакиада	жаз кезінде, нақты ереже бойынша
10	Қысқы спорт түрлері бойынша спартакиада	жыл сайын, қыста, нақты ереже бойынша
11	Педагогикалық ұжымға арналған «Денсаулық спартакиадасы»	педагогикалық ұжымның шешімі бойынша
12	ҚР мемлекеттік мейрамдары күндеріндегі спорттық шаралар	ереже бойынша
13	Президенттік көпсайыс бойынша жарыстар	жыл сайын жазда және қыста

Жалпы білім беретін оқу орындарындағы дене тәрбиесінің тиімділігін арттыру, оқушылардың апталық қимыл-қозғалысының мөлшерін ғылым негіздеген көлемде орындау, балалар мен жеткіншектердің сыныптан тыс дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын (шараларын) ұйымдастыру мақсатында Білім, мәдениет және денсаулық сақтау министрлігі коллегиясының 1997 жылы 20 қарашадағы «Дене шынықтыру мен спорттық құрал-жабдықтар арқылы ҚР-ның тұрғындарын сауықтыру бағдарламасының» дене тәрбиесі пәнін дамытудағы маңызы аса зор.

Бағдарламадағы дене тәрбиесі пәні бойынша бекітілген нормативтік және бағдарламалық құжаттарда денсаулықты нығайту мен сақтаудың, күшті болып өсудің қажеттілігіне, оқушыларды саналы түрде қалыптастырудың маңыздылығына елеулі орын берілген. Білім мекемелері жергілікті ерекшеліктер мен ұлттық дәстүрлерді және оқушылардың ынта-ықыласын ескере отырып, дене тәрбиесіне қажетті құрал-жабдықтарды, спортпен жаттығу белсенділігінің түрлері мен әдістерін, жаттығу мерзімін (жетісіне 8–10 сағат) іріктеп, нақты белгілейді.

Жалпы білім беретін мекемелердегі дене тәрбиесі пәнінің міндеттері мыналар:

- оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайту;
- салауатты өмір салтының қажеттілігін ұғындыру, дене тәрбиесімен үнемі айналысуға дағдыландыру;
- дене тәрбиесіне деген саналы көзқарасты қалыптастыру және жеке тұлғаны тәрбиелеудегі оның зор мүмкіндіктерін пайдалануға үйрету;
- дене тәрбиесі білімін меңгеру және оның негізін құрайтын қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру мен жетілдіру;
- дене мүшелерінің қасиеттері мен қабілеттерінің үйлесімді дамуын қамтамасыз ету, соған орай дене шынықтыру даярлығын қажетті деңгейде өткізу, таңдаған спорт түрін шебер меңгеру, денені шынықтыру;
- жасөспірім ұлдар мен қыздарға дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының өмірлік маңызын түсіндіру;
- отбасындағы дене тәрбиесі мен оның болашақ ана өміріндегі алатын орнын қыз балаларға жете түсіндіру;

– дене тәрбиесі туралы негізгі бағдарламаны, жасөспірім ұлдар мен қыздардың болашақ өміріне қажетті дене шынықтыру-сауықтыру білімдерін, қимыл-қозғалыстары мен дағдыларын толық меңгеру;

– дене мүшелерінің қасиеттері және оларға тән қимыл-қозғалыс қабілеттерін жан-жақты дамыту, әскери қызмет пен таңдап алған кәсібін табысты меңгеруге қажетті маңызды қасиеттерді жетілдіру, дененің шынығуы мен шыдамдылығын (төзімділігін) арттыру.

Денсаулық және спорт күндерін өткізу

Типтік бағдарламаның талаптарына сәйкес жалпы білім беретін мектептердің барлығында ай сайын денсаулық және спорт күндері өткізілуі керек. Мұндай ұйымдастыру шараларының басты міндеті – оқушылардың денсаулығын нығайту, дене мүшелерін шынықтыру мен оған деген қызығушылықты арттыру, оқушылардың белсенді демалысына қажетті мүмкіндіктер туғызу.

Денсаулық және спорт күндерін өткізудің нақты уақытын ауа райының қолайлылығы мен спорт базаларының дайындығына, жергілікті дәстүрлі мерекелердің өту мерзіміне байланысты әр мектеп өзі белгілейді. Бұл шараны барлық сыныптар үшін бір мезгілде ұйымдастыруға болады, тек жарыс уақыты 1–4-сыныптар үшін 3 сағаттан, 5–9-сыныптар үшін 4 сағаттан, 10–11-сыныптар үшін 5 сағаттан аспауы керек. Әрине, саяхат пен мәдени-спорттық жорықтардың мерзімі ережелерге сәйкес басқаша болуы да мүмкін.

Денсаулық және спорт күндерінің жарыс кестесіне – таза ауадағы қимыл-қозғалыс жаттығулары мен түрлі спорт ойындары, саяхат-жорықтар, «Үміт сәресі» бағдарламасы бойынша өткізілетін көпшіліктік жарыстар, ең үздік саңлақтарды анықтауға арналған жарыстар (жүгіруден, секіруден, найза лақтырудан, шаңғы мен коньки тебуден т. б.) енгізілуі мүмкін. Мұндайда оқушыға күш түсіретін және ұзақ уақытқа созылатын жарыстарды жоспарламау керек. Дене тәрбиесінен босатылған оқушыларды қатыстыру үшін жарыстың жеңілдетілген түрі таңдап алынады.

«Денсаулық және спорт күндерін» қызықты өрі нәтижелі өткізу үшін тиісті дайындық жұмыстары жүргізіледі. Жарыстың өтетін орны мен басталатын уақыты, жарыс кестесі, оқушылар арасынан таңдалған төрешілер мен нұсқаушылар, жарыстың әр түрін өткізетін жауапты адамдар, көрнекі үгіт құрал-жабдықтары, жеңімпаздарға берілетін марапаттаудың түрлері алдын ала мұқият ойластырылады. «Денсаулық және спорт күндерін» өткізуге мектептің сыныптан және мектептен тыс жұмыстарды өткізу жөніндегі оқу ісінің меңгерушісі жетекшілік етеді және ол бұйрық арқылы бүкіл мектеп ұжымына хабарлайды. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері бұл іске бүкіл мектеп ұжымын жұмылдыра отырып, белгіленген шараларды өткізуге тікелей атсалысады.

Алдағы болатын «Денсаулық және спорт күні» барлық оқушыларға, мұғалімдер мен ата-аналарға хабарланады. Жарыс кестесі мұғалімдер бөлмесі мен мектептің дәлізіне ілініп қойылады. Бұл шараны жоғары деңгейде өткізу мектептің дене тәрбиесі ұжымына үлкен жауапкершілік жүктейді.

Белгіленген шараларды ұқыпты ұйымдастыруда мектеп ұжымының әр мүшесі іске тартылып, олардың өзара байланысын қамтамасыз етуді мектеп директоры, оның орынбасарлары және дене тәрбиесі мен әскери дайындық жетекшісі, медбикелер ақылдаса отырып жүзеге асырады, жалпы басшылықпен қоса қауіпсіздік техникасы ережелерінің сақталуын қадағалайды.

Сынып жетекшілері өз сыныптарындағы оқушылардың жарысқа ұйымдасқан түрде қатысуын қамтамасыз етеді. Мектеп мұғалімдері жарыстың жекелеген түрлері мен қимыл-қозғалыс ойындары бойынша төрелік етуге тартылуы мүмкін.

Жарысқа неғұрлым көп адам қатысса, оның деңгейі соғұрлым жоғары өтеді деп есептеледі. Сондықтан жоспарланған бағдарламаға барлық оқушылардың қатысуына көп көңіл аударылуы тиіс. Дене тәрбиесі сабағынан дәрігер уақытша босатқан оқушылар шара өтіп жатқан жерде болулары керек (саяхат-жорықтардан басқа) және олар жарысқа тікелей қатыспаса да, сынып жетекшілеріне көмек көрсетуі міндеттеледі.

«Денсаулық және спорт күндері» кестесінің үлгісі

Қыркүйек-қазан айларында

Ауа райы жылы болғандықтан, «Денсаулық және спорт күндерін» бұл мезгілде таза ауада өткізген жөн. Төменгі сынып оқушылары үшін «Үміт сөресі» бағдарламасы бойынша саяхат-жорықтар, әр түрлі эстафеталық слеттер және жаяу серуен өткізуге болады. Ал орта және жоғары сынып оқушылары үшін нормативтік жарыстар ұйымдастырылуы да мүмкін.

1–3-сынып оқушыларына «Өз жалаушаларыңа», «Келе жатқан кім?», «Жапалақ», «Апандағы қасқыр», «Аңшылар мен үйректер», «Шабандоз спортшылар» және басқалар, 4–7-сынып оқушыларына «Қармақ», «Аяқ астындағы арқан», «Атысу», «Төрт бағанға», «Алысқа лақтыр», «Кедергілермен қашақ (лапта) ойнау», «Бер де отыр»; 8–10-сыныптарға – «Тор арқылы допты өткізу», «Кезек шақыру», «Екеудің эстафетасы», «Өзге аланды ату» тағы басқа сияқты ойындар ұсынылады.

Қараша-желтоқсан айларында

Екінші тоқсанда бағдарлама бойынша гимнастика мен түрлі икемділік пен күшті сынау жаттығуларынан, эстафеталық ойындардың әр түрінен жарыс өткізу ұсынылады.

Мысалы, 1–7-сыныптарға «Кім күшті?», «Допты капитанға бер», «Отарбаның жылдамдығы», «Волейболшылардың айналмалы лаптасы», «Доп қуалау», «Мергендер», «Гимнастикалық эстафета», «Гүрзілер арасымен өту», «Кімнің командасы жылдам?», «Кім мерген?», «Серігінді алып жүр», «Қарама-қарсы эстафета» іспетті ойындарды өткізу ұсынылады.

Қаңтар-ақпан айларында

Қыс айларында өтетін «Денсаулық және спорт күндерінде» жоғары сынып оқушылары үшін бір күндік шаңғы жорығын, сондай-ақ шаңғы тебуден, конькимен сырғанаудан жарыс өткізу көзделген.

1–4-сынып оқушыларына «Тиіп кетпей өт», «Трамвай», «Жолаушыларды ауыстыр», «Зейін аудар», 5–9-сыныптарға «Қырықаяқтылар», «Орындарына», «Желпіуіш», «Бұраландар», «Танкілер», «Үш аяққа», «Тегістіктегі слалом», «Жалаушаға жүгіру», «Қатарда тұрып таудан тү-

су», «Нағыз жігіт», «Гранатты нысанаға лақтыру», 10–11-сыныптарға «Курьер пойызы», «Әскери жүгіріс» (биатлон элементтері бар), «Сүйреу», «Санитарлық эстафета», «Таяқтарды көтер» тағы басқа ойындар ұсынылады. Мұнда негізінен оқу бағдарламасы мен оқулықта келтірілген ойындарды пайдаланған жөн.

Наурызда

Ауа райы қолайлы болса, «Денсаулық және спорт күнін» шаңғы тебу, шаңғы эстафетасы, конькимен сырғанау, хоккей сияқты қысқы спорт түрлерін бағдарламаға енгізе отырып, таза ауда өткізген дұрыс. Ауа райы қолайсыз болса, онда спорт залында түрлі қимыл-қозғалыс жаттығулары мен спорт ойындарын, биіктікке, ұзындыққа секіру жарыстарын ұйымдастыруға болады.

Мысалы, 1–7-сыныптарға баскетбол добын алып жүгіруге машықтандыратын волейбол, баскетбол, қол добына қатысты «Екі доппен қарама-қарсы жүру», «Алысқа лақтыру», «Кедергілер арқылы өтетін эстафета» тәрізді жаттығуларды, ал 10–11-сыныптарға «Допты өткізу», «Доп үшін күрес», «Допты қабылдау» іспетті спорт ойындарын өткізуге болады.

Сәуір-мамыр айларында

«Денсаулық және спорт күнінің» бағдарламасына негізінен жеңіл атлетикадан қысқа қашықтыққа жүгіру, ұзындық пен биіктікке секіру, доп лақтыру сияқты алаңда өтетін ойын түрлері мен аттракцион ойындарын енгізген жөн.

Мысалы, 1–7-сыныптарға «Допты ортадағы ойыншыға беру», «Мергендер», «Атысу», «Қызылдар мен ақтар», «Жылжымалы нысана» ойындары мен қос допты алып жүру және дәл лақтыру эстафеталарын, 10–11-сыныптарға «Қорғаушы», «Қақпашы» ойындары мен (волейбол, баскетбол, қол добы) жарыстарын ұйымдастыруға болады.

САБАҚҚА ДЕЙІНГІ ГИМНАСТИКА МЕН САБАҚ ҮСТІНДЕГІ СЕРГІТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ӨТКІЗУ ЖӨНІНДЕГІ ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

Сабақ алдында жүргізілетін гимнастика

Оқу кестесіндегі сабақ алдында жүргізілетін гимнастика денені шынықтыру мен сауықтыру бағдарламасы-

ның құрамдас бір бөлігі болып табылады. Оның мақсаты – оқу үрдісін ұйымдасқан түрде жүргізу. Сабақ алдындағы гимнастика оқушыларды дене шынықтыру жаттығуларымен жүйелі түрде айналысуға дағдыландырып, жаттығуларды дұрыс орындау машығын қалыптастыруға көмектеседі. Сонымен қатар белгілі дәрежеде сауықтыру міндетін жүзеге асыруға да әсер етеді. Мысалы, денедегі зат алмасуын жақсартады, бұлшық ет жүйесін нығайтады, өзін-өзі сергек сезіндіреді, көңіл күйін көтереді, оқушылардың ынтасы мен ойлау қабілетін арттырады. Гимнастиканы ашық ауада өткізудің пайдасы зор. Ол организмді шынықтырады және өдеттегі таңертеңгі гимнастиканың жалғасы іспетті болып келеді.

Сабақ алдындағы гимнастика – әр түрлі бұлшық еттерді жетілдіруге, шынықтыруға арналған жаттығулардың кешенді жиынтығы. Бұл мойын, иық, бел, арқа, іш, балтыр бұлшық еттеріне әсер ететін жаттығуларды қамтиды. Қимыл-қозғалысты бір орында тұрып жүруден бастап, аяндап жүрумен аяқтаған жөн.

Сабаққа дейінгі гимнастиканы дене тәрбиесінің мұғалімі жүргізеді. Жалпы білім беретін пәндердің мұғалімдері өздері сабақ беретін сыныптардағы гимнастикалық жаттығулардың өтуін қадағалауға тиіс. Сабақ алдындағы гимнастика тиімді және ұйымдасқан түрде өтуі үшін дене тәрбиесінің мұғалімі 4-сыныптан жоғары сатыда оқитын шәкірттердің арасынан дене жаттығуларын жақсы меңгерген әрі белсенді оқушылардан өзіне көмекші таңдап алуына болады. Оларға 1–4-сынып оқушыларына гимнастика жаттығуларын өткізуді тапсырады.

Кешенді жаттығулардың жиынтығы дене тәрбиесі сабағында үйретіледі. Жаттығу түрлерін ай сайын немесе екі жетіде бір рет алмастырып отырған жөн. Егер мектепте радио торабы болса, онда гимнастиканы музыкалық әуеннің сүйемелдеуімен жүргізудің маңызы ерекше. Гимнастикалық жаттығуларды жас мөлшеріне қарай әр топтан 1–4, 5–6, 7–8, 9–11-сыныптарды жеке іріктеп дербес жүргізген қолайлы болмақ. Сонымен бірге түрліше жағдайға байланысты және мектеп әкімшілігі мен ұстаздардың ұйғаруымен жаттығуларды әр сыныпта жеке-жеке өткізуге болады.

Ауа райы қолайсыз болса (жаңбыр, қар, аяз), гимнастиканы мектеп дәлізінде өткізген дұрыс. Сабақ алдындағы гимнастиканы сынып бөлмелерінде өткізуге болмайды. Гимнастиканың өткізілу ұзақтығы жоғары сыныптарда 6–7 минуттан, ал төменгі сыныптарда 5–6 минуттан аспағаны жөн.

Гимнастикалық жаттығулар өтетін алаңның, дәліздің көлеміне қарай оқушылар бір сыныпта екі-үш қатар боп шеңбер жасап тұруы мүмкін. Тек қыз балалар соңғы қатардағы сапқа тұрғызылуы керек. Жаттығу сырт киімсіз орындалады. Оқушылар бір-біріне кедергі келтірмейтіндей қашықтықта орналасуы қажет. Мұғалімдер, көмекшілер, қоғамдық нұсқаушылар сапты бақылап тұрады. Олардың бәрі де жаттығуларды оқушылар жақсы меңгеруі үшін түрлі команда беріп, жаттығулардың атын айтып, іс-қимылдың ретін санау арқылы реттеп отырады. Оны музыкалық сүйемелдеумен жүргізгенде негізгі командалар ғана беріліп, жаттығудың түрі хабарланады.

Егер гимнастика ашық алаңда бүкіл мектеп бойынша өткізілсе, онда жаттығу аяқталғаннан кейін әр сыныпты кезек-кезегімен топ-топқа бөліп, санау бойынша сабаққа кіргізуді қадағалау керек. Кейбір мектептерде сабақ алдындағы гимнастикаға оқушылардың қызығушылығын ояту үшін оған қатысатын сыныптардың арасында өзара жарыс өткізіліп жүр. Онда әр сыныптың тәртібі, белсенділігі, қатысуы, жаттығуды дұрыс орындауы бақылауға алынады. Көмекшілердің мәліметіне сүйене отырып, аптасына бір рет қорытынды шығарылады да, оның нәтижесі «Денсаулық бұрышына» ілінеді.

Сабақ алдында жүргізілетін гимнастикаға күрделі үйлесімділікті, күш түсіруді қажет етпейтін ең қарапайым жаттығуларды іріктеп алу керек.

Сабақ үстіндегі сергіту жаттығулары

Жалпы білім беретін мектептерде сабақты оқыту үстінде жасалатын сергіту жаттығулары, тәжірибе көрсеткендей, оқушының жұмыс қабілетіне, ойлау жүйесіне игі әсер етіп, жүйкесін сергітеді, сезімталдығын артты-

рады. Сондықтан да жалпы білім беретін мектептерде әрбір ұстаз оқушылардың денсаулығын нығайтып, зейінін сергітетін дене шынықтыру мен сауықтырудың осы бір жаңа түрін пайдалануды өзінің міндетіне алуы керек.

Сергіту жаттығуларын пән мұғалімі немесе дене тәрбиесі сабағының оқытушысы жүргізеді, оның ұзақтығы 1-2 минуттан аспауы керек. Сергіту жаттығуын оқушылардың өңдерінен немесе іс-қимылдарынан жалығу мен шаршау белгісі байқала бастаған сәтте өткізген өте тиімді. Өйткені сол сәттен бастап оқушының сабаққа деген белсенділігі азайып, ынта-ықыласы төмендейді, тыныштығы бұзылады.

Сергіту жаттығуларын өткізудің уақытын пән мұғалімі белгілейді. Сергіту жаттығулары партада отырған күйінде немесе партаның жанында түрегеп тұрып та орындала береді. Әрине, мұнда қимыл-қозғалыстарға белгілі дәрежеде шек қойылады. Сынып кезекшісі терезені немесе желдеткішті ашады, оқушылар пән тапсырмасын орындауды тоқтатып, жаттығу жасауға көшеді. Сергіту жаттығуын сол сабақтың мазмұнына сай іріктеп алған жөн. Лабораториялық, практикалық бақылау жұмыстары кезінде жаттығу жасалынбайды.

Сергіту жаттығулары бастауыш сыныптарда міндетті түрде өткізілуі керек. Сонымен бірге орта дәрежелі сыныптарда қолданылса артықтық етпейді. Оқушылар сабақта үйренген жаттығуларын үй тапсырмасын орындаған кезде де жасауға дағдыландыру керек.

ҚР БІЛІМ ЖҮЙЕСІНІҢ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҰЖЫМДАРЫНЫҢ (ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕР МЕН КӘСІПТІК-ТЕХНИКАЛЫҚ УЧИЛИЩЕЛЕРДІҢ ЖӘНЕ ОРТА АРНАУЛЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНЫҢ) ЕРЕЖЕСІ

1. Жалпы ережелер

Жалпы білім беретін мектептер мен кәсіптік-техникалық училищелерде және арнаулы орта оқу орында-

рының дене шынықтыру ұжымы Республикалық «Жастар» атты балалар дене шынықтыру спорт одағының (БДСО) бастауыш ұйымы болып табылады және республикалық «Жастар» БДСО-ның жарғысына сәйкес жасалған Ережемен (1995 жылы маусымда 0528 нөмірімен тіркелген) жұмыс істейді. ҚР-ның білім жүйесі саласындағы оқу орындарында дене шынықтыру ұжымы:

- дене шынықтырумен және спортпен айналысқысы келетін 15-тен аса адам жиналған жағдайда ұйымдастырылады;

- ол кәсіподақ ұйымының және Дене тәрбиесі ұжымы кеңесінің басшылығымен жұмыс істейді;

- дене тәрбиесі ұжымы – сол ұжымның кеңесі бекіткен атқа, дербес спорттық формаға, белгішеге және өзге де ерекше белгілерге ие бола алады.

2. Дене тәрбиесі ұжымының мақсаттары мен міндеттері

Дене тәрбиесі ұжымы қызметінің мақсаты ҚР білім беру жүйесі саласындағы қызметкерлер мен оқушылардың денсаулығын нығайту және дене мүшелерін жан-жақты дамыту болып табылады. Ал дене тәрбиесі ұжымының басты мақсаты мыналар:

- оқушылар мен қызметкерлерді дене шынықтыру және спортпен жүйелі айналысуға тарту;

- оқушылардың денсаулығын нығайтатын сабақтан тыс шараларды жүзеге асыру;

- дене шынықтырумен, спортпен және туризммен тұрақты айналысуға дағдыландыру, оқушылардың білімін арттыру, дене мүшелерінің жан-жақты дамуын жетілдіру, жаттығулармен жүйелі түрде айналысуға тарту, жеке және қоғамдық гигиена талаптарын сақтауға үйрету;

- дене тәрбиесін салауатты өмір салтының бір тармағы есебінде насихаттау;

- қызметкерлер мен оқушылардың денсаулығын нығайтуға бағытталған көпшіліктік дене шынықтыру шараларын ұйымдастыру және өткізу;

- ұстаздар мен оқушылардың дене тәрбиесіне деген белсенділігін арттыру.

3. Дене тәрбиесі ұжымының құрылымы және жұмыс мазмұны

Дене тәрбиесі ұжымының жоғарғы органы ұжым мүшелерінің жалпы жиналысында немесе сыныптың (оқу тобының) сайлаған өкілдерінің жиналысы болып табылады. Дене тәрбиесі ұжымының жалпы жиналысы (конференциясы):

- Дене тәрбиесі ұжымы кеңесі мүшелерін және редакциялық алқаны ашық дауыс беру жолымен бір жылдық мерзімге сайлайды. Мүшелердің сандық құрамын жалпы жиналыс (конференция) анықтайды;

- оқу орнының оқушылары мен қызметкерлері арасындағы көпшілікке арналған дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын дамытуға байланысты шараларды бекітеді;

- мүшелік жарна және оның мөлшері туралы мәселені шешеді. Кеңес мүшелері дене шынықтыру ұжымының төрағасын, оның орынбасарларын, хатшысын және жұмыстың жеке салаларына қатысты жауапты адамдарды сайлайды.

Дене тәрбиесі ұжымының кеңесі негізгі ұйымдық шараларды қарастыратын жиналыстарға дейін:

- республикалық «Жастар» қоғамының жарғысын және осы Ережеге сәйкес ұжымның күнделікті жұмысын жоспарлайды;

- Дене тәрбиесі ұжымының барлық жұмысына, оның шаруашылық және қаржылық қызметіне жауап береді;

- жұмыстың негізгі салалары бойынша комиссиялар ұйымдастырады және олардың (үгіт-насихат, оқу-спорттық, қаржылық-шаруашылық) қызметіне басшылық жасайды;

- оқу орнының басшылығы мен ұстаздар ұжымына оқу барысында және сабақтан тыс кезде дене тәрбиесі шараларын ұйымдастыруға және оны өткізуге көмектеседі;

- сыныптарда (топтарда) көпшіліктік дене шынықтыру мен оқу-спорт жұмыстарын ұйымдастырады;

- спорттық секцияларды, спорт түрлері бойынша командаларды, төрешілер алқасын, саяхат секциялары мен

оған жетекшілік ету үшін ынталы адамдарды қоғамдық негізде жұмысқа тартып, олардың жұмысына басшылық етеді;

– көпшіліктік-спорт жұмыстарының күнтізбелік жоспарын жасайды, спартакиадаларды, түрлі мейрамдарды, ұжымдағы спорттық жарыстарды өткізуді қолға алады. Жорықтар мен серуендер ұйымдастырып, ауданда, қалада, облыста өткізілетін жарыстарға командалардың қатысуын қамтамасыз етеді;

– баспасөзді, радионы, кино, теледидарды, плакаттарды, спорт мейрамдарын пайдалана отырып, спорт пен туризмді, дене тәрбиесін, үздік спортшылар мен жаттығушылардың, таңдаулы ұжым белсенділерінің озық істерін насихаттайды;

– спорттық құрылыстарды салуға, оны жөндеуге, жабдықтауға қатысады және ұйымдастырады, спорттық құрал-жабдықтардың сақталуын қамтамасыз етеді, олардың жағдайына жауап береді;

– дене тәрбиесі ұжымының жұмыстарын есепке алып, тиісті құжаттарын дайындайды.

4. Дене тәрбиесі ұжымының қаржылық-шаруашылық қызметі

Оқу орнының дене тәрбиесі ұжымының қаржысы:

– оның мөлшері дене тәрбиесі ұжымының жалпы жиналысында (конференцияда) белгіленген жеке мүшелік жарналардан,

– кәсіподақ комитеттерінің дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық жұмыстарды ұйымдастыруға бөлінетін көмек қаржыларынан,

– жалға берілген ғимараттардан және жеке қызметтің өзге де түрлерін өткізуден түскен табыстардан,

– ұйымдар мен жеке адамдардың қайырымдылық және демеушілік қаржы аударуынан,

– өзін-өзі қаржыландыра алатын спорт секциялары мен топтарынан алынатын табыстардан жинақталады.

Қаржыны Кеңес төрағасы, ал ол жоқ кезде оның орынбасары бөледі. Қаржы жұмсалатын шараларды Дене тәрбиесі ұжымының кеңесі бекітеді.

5. Есеп жүргізу және есеп беру

Дене тәрбиесі ұжымының жұмысын есепке алып отыру үшін ұжым кеңесінің арнайы құжаттық іс-қағаздары тіркелетін журналы (папка) болуы керек, онда:

1) жалпы жиналыстың (конференцияның) хаттамалары,

2) Дене тәрбиесі ұжымы кеңесінің тізімдік құрамы,

3) Кеңес жанындағы комиссиялардың құрамы,

4) Дене тәрбиесі ұжымының жұмыс жоспары,

5) Кеңес отырысының жоспары,

6) көпшіліктік-спорт жұмысының күнтізбелік жоспары,

7) спорт секцияларындағы жаттығушылар саны,

8) ұжымдағы көпшіліктік-спорт және спорттық шаралардың есебі,

9) қоғамдық дене тәрбиесі ұжымының күнтізбелік жұмыс жоспары және даярлық есебі,

10) оқу орындарының рекордтары,

11) ұжымның спорттық күнтізбелік жарыстарда өнер көрсету есебі,

12) Дене тәрбиесі ұжымының оқу жылы ішіндегі есебі тіркелуі тиіс.

Дене тәрбиесі ұжымы кеңесінің ұйғарымымен өзге де құжаттар тіркелуі мүмкін.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҰЖЫМЫНДА «ҮМІТ СӨРЕСІ» СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРЫН ӨТКІЗУ ТУРАЛЫ ЕРЕЖЕ

«Үміт сөресі» спорттық ойындары жалпы білім беретін мектеп оқушыларын дене шынықтырумен жүйелі айналысуға және спорттың түр-түрі бойынша жарыстарға қатысуға тарту мақсатында өткізіледі. Ойынды өткізу барысында мынадай міндеттер шешіледі: оқушылардың дене мүшелерінің жан-жақты жетілуін жақсарту, қабілетті жас спортшылар мен таңдаулы сыныптарды анықтау, оқушылардың өзін-өзі басқаруына негізделген мектептегі дене тәрбиесі қозғалысының демократиялық бастамаларын дамыту, дене даярлығының Президенттік сынамаларын (нормативтерін) тапсыруға оқушыларды даярлау.

Жарыстарды өткізу жолдары

Жарыс бүкіл оқу жылы бойы қыркүйектен маусымға дейін өткізіледі. «Үміт сәресі» спорттық ойындары жарысы қыркүйектің алғашқы жексенбісінде басталады. Спорт ойындарына 1–11-сыныптардың оқушылары толық құрамда қатысады. Жарыс нәтижесі тетелес сыныптар үшін жеке-жеке есептеліп, қорытындыланады.

Оқушы саны аз мектептерде жарысты тетелес сыныптар арасында (1–2, 3–4, 5–6, 7–8, 9–10–11) өткізуге рұқсат етіледі.

Жарыс бағдарламасы

1-сынып оқушылары үшін (6 жастағыларға): 30 м-ді жүгіріп өту, 1000 м-ге жүгіру, секіртпемен секіру (8 рет), теннис добын нысанаға дәл лақтыру (6 м-ден 5 рет), аласа кермеге тартылу (қыз балалар үшін), эстафета.

1–2-сынып оқушылары үшін (жеті жастағыларға): 30 м-ді жүгіріп өту, 1500 м-ге жүгіру, секіртпемен секіру (8 рет), теннис добын нысанаға дәл лақтыру (6 м-ден 5 рет), кермеге тартылу (ер балалар), аласа кермеге тартылу (қыз балалар), эстафета.

3–4-сынып оқушылары үшін: 30 м-ді жүгіріп өту, 1500 м-ге жүгіру, биіктік пен ұзындыққа секіру, 150 г-дық допты лақтыру, кермеге тартылу (ер балалар), аласа кермеге тартылу (қыз балалар), 50 м-ге жүзу, түрлі эстафеталар, спорттық-гимнастикалық өнер көрсету, пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату.

5–6-сынып оқушылары үшін: 60 м-ді жүгіріп өту, 1500 м-ге жүгіру, биіктік пен ұзындыққа секіру, 150 г-дық допты лақтыру, кермеге тартылу (ер балалар), аласа кермеге тартылу (қыз балалар), 50 м-ге жүзу, түрлі эстафеталар, спорттық-гимнастикалық өнер көрсету, пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату.

7–8-сынып оқушылары үшін: 60 м-ді жүгіріп өту, 2000 м-ге жүгіру, биіктік пен ұзындыққа секіру, 150 г-дық допты лақтыру, кермеге тартылу (ер балалар), аласа кермеге тартылу (қыз балалар), 50 м-ге жүзу, түрлі эстафеталар, спорттық-гимнастикалық өнер көрсету, пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату.

9–11-сынып оқушылары үшін: 100 м-ді жүгіріп өту, 2000 (қыз балалар), 3000 м-ге (ер балалар) жүгіру, биіктік пен ұзындыққа секіру, гранат лақтыру, кермеге тартылу (жасөспірімдер), шалқалап жатқан қалыптан кеудені көтеру (қыз балалар қолын желкеге қойып, аяғын түзу созған қалыпта орындайды), 50 м-ге жүзу, түрлі эстафеталар, пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату.

Спорттық-гимнастикалық өнер көрсету кестесін мектептің «Үміт сәресі» ойынын ұйымдастыру комитеті жасайды. Оған міндетті түрде еркін жаттығулардың, акробатиканың, пирамидалардың, сап түзеудің және ер түрлі ойын құралдарының (гүрзі, доп, шеңбер, секіртпе жіп және т. б.) көмегімен жасалатын жаттығулардың элементтері енуі керек. Өнер көрсету уақыты – 3–4 минут. Сондай-ақ жиынтық жаттығулардан тыс ер түрлі спорттық қимыл-қозғалыс ойындарын, кедергілерден секіріп жүгіретін эстафеталық жарыстарды өткізу ұсынылады.

Жеңімпаздарды анықтау

Жарыс барысында бағдарламаға кірген ойын түрлері мен жаттығулар бойынша жекелей және командалық жеңімпаздар анықталады.

Сыныпаралық байқауда ойынға қай сынып барынша толық әрі белсенді түрде қатысса, сол ұжым жеңімпаз болып есептеледі.

Жарыс нәтижесі көрсеткіш кестесіне сәйкес бес балдық жүйе бойынша анықталады (1-қосымша).

Егер де оқушы жаттығуды толық орындаса, бірақ белгіленген нормативке жетпей немесе жаттығу нәтижелі аяқталмаса (ұзындыққа секіргенде сөре тақтайын басып кетсе не лақтыратын межеден асып кетсе, жүгіргенде, жүзгенде қашықтықты толық өтіп шықпаса), «2» деген балл, жаттығуды орындамаса немесе оған қатыспаса «0» деген балл қойылады. Жарысқа денсаулық жағдайына байланысты босатылғандардан басқа сыныптың барлық оқушылары қатысады. Сыныптың бағасы арифметикалық орташа есеп бойынша шығарылады. Мұнда оқушылардың денсаулығын нығайту мақсатында сол

мектепте жүргізіліп жатқан спорттық бағдарламадан тыс дене тәрбиесі жүйесінің нәтижелері де есепке алынады. Оның нәтижесі дене тәрбиесі сабағынан босатылған оқушының оқу жылы ішіндегі сабаққа қатысу мөлшерімен анықталады. Спорттық-гимнастикалық өнер көрсету ойыны 10 балдық жүйемен бағаланады. Жаттығу дұрыс орындалса – 4 балл, үйлесімді әрі дәлге жақын орындалса – 3 балл, сап түзеудің барлық шарттарын жылдам әрі ұйымшылдықпен орындаса – 2 балл, тез киініп-шепінсе, 1 балл қойылады.

Спорттық-гимнастикалық ойынға арнайы дайындығы бар төрешілер қазылық етеді. Ойынның жеке түрлері бойынша жеңімпаздар бағдарламада көрсетілген нәтижелердің кестесі бойынша анықталады. Жарыстың жалпы қорытындысы мынадай тәсілмен шығарылады. Бағдарламаның белгілі бір түрінен I орын алған сыныпқа – 1 ұпай, II орын алған сыныпқа – 2 ұпай, III орын алған сыныпқа 3 ұпай беріледі. Сонда ең аз ойын ұпайын жиған сынып бірінші орынға ие болады. Екі немесе бірнеше команданың ұпай саны тең түскен жағдайда, бағдарламаның жеке түрлері бойынша қай команда біріншілікке көп ие болса, сол команда жеңіс тұғырына көтеріледі. Бұл көрсеткіштерде тең түскен жағдайда сыныптың үлгерімі мен дене тәрбиесі сабағына қатысу белсенділігі есепке алынады.

Әр оқушы өзінің жас мөлшері мен жынысына қарай белгіленген бағдарлама талабын орындайды.

1-қосымша

Сынақ жаттығуларын орындауды бағалау кестесі

1-сынып (6 жастан бастап)	ер балалар			қыз балалар		
	5	4	3	5	4	3
Баға	5	4	3	5	4	3
30 м-ді жоғары сөреден жүгіріп өту	6.8	7.2	7.6	6.9	7.3	7.7
1000 м-ге жүгіру	уақыт есептелінбейді					
Секіртпемен секіру (8 рет)	4.8	5.5	7.0	4.5	5.0	6.8
Теннис добын нысанаға 5 рет лақтыру	2	1	–	2	1	–

Кермеге тартылу	2	1	–	–	–	–
Аласа кермеге асылып тұрып тартылу	–	–	–	6	4	2
Салқын тиіп ауырған организмді шынықтыру (оқу жылы ішінде ауырған күндері)	0	1	2	0	1	2

1 (2)-сынып (7 жастан бастап)	ер балалар			қыз балалар		
	5	4	3	5	4	3
Баға	5	4	3	5	4	3
Жоғары сөреден 30 м-ді жүгіріп өту	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
1500 м-ге жүгіру	8.4	8.55	9.1	9.0	9.2	9.35
Секіртпемен секіру (8 рет)	5.0	7.0	9.0	4.8	6.8	8.8
Нысанаға допты 5 рет лақтыру	3	2	1	3	2	1
Кермеге тартылу	3	2	1	–	–	–
Кермеге асылып тұрып тартылу	–	–	–	8	6	4
25 м-ге жүзу	уақыт есептелінбейді					
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

2 (3)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
	5	4	3	5	4	3
Баға	5	4	3	5	4	3
Жоғары сөреден 30 м-ді жүгіріп өту	5.7	6.2	7.0	5.8	6.3	7.2
1500 м-ге жүгіру	8.2	8.4	9.0	8.5	9.05	9.2
Секіртпемен секіру (8 рет)	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
Нысанаға допты 5 рет лақтыру	4	3	2	4	3	2

Кермеге тартылу	4	2	1	-	-	-
Кермеге асылып тұрып тартылу	-	-	-	13	8	6
25 м-ге жүзу	уақыт есептелінбейді					
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

3 (4)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
Баға	5	4	3	5	4	3
60 м-ді жүгіріп өту	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Ұзындыққа секіру	300	260	220	260	220	180
Биіктікке секіру	100	90	80	95	90	80
Кермеге тартылу	5	3	2	-	-	-
Аласа кермеге тартылу	-	-	-	14	9	7
25 м-ге жүзу	уақыт есептелінбейді					
Пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату (25 м)	25	3	2	25	3	2
150 г-дық допты лақтыру	27	22	18	17	15	12
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

4 (5)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
Баға	5	4	3	5	4	3
60 м-ді жүгіріп өту	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Ұзындыққа секіру	340	300	260	300	260	220
Биіктікке секіру	110	100	85	105	95	80
Кермеге тартылу	6	4	3	-	-	-
Аласа кермеге тартылу	-	-	-	15	10	8
25 м-ге жүзу	уақыт есептелінбейді					

Пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату (25 м)	25	3	2	25	3	2
150 г-дық допты лақтыру	34	27	20	21	17	14
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

5(6)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
Баға	5	4	3	5	4	3
60 м-ді жүгіріп өту	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
1500 м-ге жүгіру	7.8	7.5	8.1	8.2	8.2	8.4
Ұзындыққа секіру	360	330	270	330	280	230
Биіктікке секіру	115	110	90	110	100	85
150 г-дық допты лақтыру	36	29	21	23	28	15
Кермеге тартылу	7	5	4	-	-	-
Аласа кермеге тартылу	-	-	-	17	14	9
25 м-ге жүзу	уақыт есептелінбейді					
Пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату (25 м)	30	4	3	30	4	3
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

6 (7)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
Баға	5	4	3	5	4	3
60 м-ді жүгіріп өту	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
1500 м-ге жүгіру	7.0	7.3	8.0	7.3	8.0	8.3
Ұзындыққа секіру	380	350	290	350	300	240
Биіктікке секіру	125	115	100	110	100	90
150 г-дық допты лақтыру	39	31	23	26	19	16

Кермеге тартылу	8	6	5	-	-	-
Аласа кермеге тартылу	-	-	-	19	15	11
25 м-ге жүзу	уақыт есептелінбейді					
Пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату (25 м)	30	4	3	30	4	3
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

7 (8)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
Баға	5	4	3	5	4	3
60 м-ді жүгіріп өту	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	110.7
2000 м-ге жүгіру	10.0	10.4	11.4	11.0	12.4	13.5
Ұзындыққа секіру	410	370	310	360	310	260
Биіктікке секіру	130	120	105	115	105	95
150 г-дық допты лақтыру	42	37	28	27	21	17
Кермеге тартылу	9	7	6	-	-	-
Шалқалап жатып кеудені көтеру	-	-	-	15	10	6
50 м-ге жүзу (мин)	0.47	0.55	1.05	1.06	1.1	1.2
Пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату (25 м)	35	4	3	35	4	3
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

9 (10)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
Баға	5	4	3	5	4	3
100 м-ді жүгіріп өту	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
2000 м-ге жүгіру	-	-	-	10.1	11.4	12.4
3000 м-ге жүгіру	15.0	16.0	17.0	-	-	-

Ұзындыққа секіру	440	400	340	375	340	300
Биіктікке секіру	135	130	115	120	115	105
Гранат лақтыру	32	26	22	18	13	11
Кермеге тартылу	11	9	8	-	-	-
Шалқалап жатып кеудені көтеру	-	-	-	22	17	13
50 м-ге жүзу	0.42	0.47	1.0	1.03	1.08	1.15
Кіші калибрлі пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату (25 м)	33	4	3	33	4	3
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

10 (11)-сынып	ер балалар			қыз балалар		
Баға	5	4	3	5	4	3
100 м-ді жүгіріп өту	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	117.0
2000 м-ге жүгіру	-	-	-	10.0	11.3	12.2
3000 м-ге жүгіру	13.0	15.0	16.0	-	-	-
Ұзындыққа секіру	460	420	370	380	340	310
Биіктікке секіру	140	135	120	120	115	105
Гранат лақтыру	38	32	16	23	17	12
Кермеге тартылу	12	10	8	-	-	-
Шалқалап жатып кеудені көтеру	-	-	-	25	20	15
50 м-ге жүзу	0.41	0.46	1.0	1.0	1.10	1.15
Кіші калибрлі пневматикалық мылтықпен нысананы көздеп ату (25 м)	33	4	3	33	4	3
Шынығу деңгейі	0	1	2	0	1	2

КҮН РЕЖИМИ ҰЗАРТЫЛҒАН ТОПТАРДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ӨТКІЗУГЕ АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҮСҚАУЛАР

Дене шынықтыру құралдарын күн режимі ұзартылған топтардың сабақтарында пайдалану денсаулықтың нығаюына, оқушының дене мүшелерінің дамуына, олардың жұмыс қабілетінің артуына ықпал етеді. Күн режимі ұзартылған топтарға дене шынықтыру және спорт түрлері (шартты түрде «спорттық сағат» делік) әр оқушының шама-шарқына, бейімділігіне сай іріктеледі және өзіне күш түсіретін қозғалыс қимылдарына төзіп, жаттығуды барған сайын үдете түсуге бейім балаларды іріктеп алып, тапсырма береді.

Бұл ұсыныстар – күн режимі ұзартылған топтардағы дене тәрбиесі сабағын табысты ұйымдастыра білген мектептердің іс-тәжірибесі мен оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілетін жетілдіру мақсатында жүргізілген ғылыми-зерттеу жұмыстарының нәтижесіне негізделеді. Сабақ өткізетін мұғалім осы ұсыныстармен қоса мектептегі пән мұғалімінің ақыл-кеңесіне сүйенгені дұрыс.

Ең бастысы, оқушылардың жас мөлшерін ескеру қажет. Бұл ретте 1–3, 4–6-сынып оқушыларының бір топта болуын ескеру керек. Кейде жас мөлшері топ мүшелерінен тым алшақ (не үлкен, не кіші) оқушы да сабаққа қатысуы мүмкін. Ондай жағдайда оған дербес (бөлекше) жаттығулар беріледі.

Оқушылардың денсаулық жағдайын да жиі ескерген жөн. Дене мүшелері кенжелеп дамыған әлжуаз балалардың жаттығуына ерекше зейін аударып, тапсырманың көлемі мен оларға түсетін жүктеме мөлшерін реттеп отыру қажет. Жекелеген оқушының денсаулығындағы ауытқушылықты мектептегі дәрігерлік қызметтің көмегімен анықтап, жаттығу мөлшерін кеңесе отырып белгілеген дұрыс.

Дене жаттығуларымен және қимыл-қозғалыс ойындарымен айналысқанда оқушының күш-қуат деңгейін дәл мөлшерлеп алу керек. Оқушылардың шаршай бастағанын аңғарысымен (жиі демалысына, сылбырлығына т. б.) тыныс алуды қалпына келтіретін жаттығуларды орындауды ұсыну керек немесе жеңіл жаттығулармен

ауыстыру қажет. Егер топтың құрамында денсаулық жағдайына байланысты дене тәрбиесі сабағынан босатылған немесе арнайы дәрігерлік бақылаудағы оқушылар болса, онда оларды дене жаттығуларын орындауды талап етпейтін төрешінің көмекшісі, эстафета жарысын бақылаушы, ұпайлар есептеуші сияқты жұмыстарға тартып, әр түрлі тапсырмалар беруге болады.

Күн режимі ұзартылған топтағы оқушыларға арналған дене жаттығулары мен ойындарының құрылымы мен мазмұны жағынан алғанда оның дене тәрбиесі сабағынан елеулі айырмашылықтары болуы керек. Тәрбиеші оқушылардың қызығушылығын тудыра отырып, олардың өз бетінше ізденіп, белсенділік танытуына мүмкіндік жасауы тиіс. Күнделікті жаттығулар қызықты да қарапайым, белсенді демалыс пен денсаулықты нығайтуды қамтамасыз ететін және қозғалыс белсенділігін арттыруға жауап беретіндей болуы тиіс. Сонымен бірге күн тәртібі ұзартылған топтардағы дене шынықтыру ойындарын мұқият ұйымдастырып, ұжымның іс-әрекетін дұрыс бағыттап, игі бастамаларын қостап отырған дұрыс. Бұл үшін жаттығу мен спорт ойындарының түрін жиі ауыстырып, тәрбиеленушілердің талабына бейімдей білу қажет.

Дене тәрбиесі сабақтарын ашық ауада өткізген дұрыс. Алайда, жергілікті денсаулық және білім беру органдары сол аймақ үшін белгілеген температуралық тәртіпті қатаң ұстану керек. Ауа райына байланысты тиісті оқу-жаттығу түрлері де іріктеліп алынады. Күннің салқын не суық кезінде жылдам қимыл-қозғалысты қажет ететін жаттығулар мен ойындарды таңдаған дұрыс. Таза ауада сабақ өткен кезде оқушылардың спорттық киіміне де назар салып, не тоңып, не терлеп кетпейтіндей қалыпта киінуін қадағалаған жөн. Дене жаттығулары мен спорт ойындарын өткізгенде денеге түсетін күш-салмақты біртіндеп арттырып, сабақ соңында оны бірте-бірте азайту бағытын қатаң ұстану қажет.

Мысалы, сабақты денеге шамалы ғана күш түсіретін қалыпта баяу жүгіріспен, «ирелеңдеп» немесе бағытты өзгертіп жүгірумен, сондай-ақ гимнастикалық сырықтан, кергілер мен кедергілерден аттап өтумен бастауға да болады. Жүгіру қашықтығы, кедергілердің биіктігі мен күрделілігі оқушылардың жасы мен даярлығына байла-

нысты таңдап алынады. Бұдан кейін керіліп, еңкейіп, отырып, аяқты созып отырып жасалатын жалпыға ортақ жаттығуларды орындау керек. Содан барып сол сабаққа жоспарланған жаттығуларды орындауға ауысу қажет.

Денені қыздырудың бұдан басқа да түрлерін пайдалануға болады. Жаттықтырушы-тәрбиешінің тікелей басшылығымен өтетін сабақтың негізгі бөлімі шамамен 20–30 минуттан аспауы тиіс, қалған уақыт түрлі ойындар ойнап, жаттығулармен өздігінен айналысуға жұмсалады. Олардың ішінде тәрбиешінің бақылауын қажет ететіні үйде пысықтап келуге ұсынылатын жаттығулар болуы да мүмкін. Спорт сағатында үйретілген түрлі дене жаттығулары мен ойындардың мақсатын және алған білімнің келешектегі пайдасын түсіндірген дұрыс. Сабаққа керекті құрал-жабдықтарды алдын ала дайындап қою қажет. «Спорт сағатына» арналған уақыт күн режимі ұзартылған топтың есебіне бөлінеді.

Төменде әр түрлі жас мөлшеріндегі топтарға арналған дене жаттығулары мен ойындардың үлгісі ұсынылып отыр.

1–3-сынып оқушылары үшін

Бұл жастағы балалар қимыл-қозғалысты қажет ететін жаттығуларға өте құштар келеді. Алайда қимыл-қозғалыс жаттығулары ұзақ және бір сарынды болмауы керек. Шаршатып алмай, ойынның ара-арасында демалдырып отырған жөн.

Бүлдіршіндерге дене тәрбиесі сабағынан мынадай табыс жаттығуларды ұсынуға болады:

– үлкен және кіші қол доптарын пайдалана отырып, оны нысанаға лақтыру мен қағып алу, допты еден мен қабырғаға соғу, шеңбер жасап не жұптасып тұрып, допты бір-біріне дәл лақтырып беру;

– қолмен әр түрлі қозғалыстар жасап, кең не қысқа адымдап, тез не баяу жүгіру;

– әр түрлі шапшаңдықта жүрісті алмастырып, күрделі емес кедергілерден өтіп, белгі бойынша бағытты өзгертіп жүгіру;

– секіртпе жіпшен бір орында тұрып секіруге, бір орында тұрып не жүгіріп келіп ұзындыққа, биіктікке секіру;

– қол добын нысанаға дәлдеп немесе алысқа лақтыруды үйретуге болады. Секіртпе жіптің, гимнастикалық сырықтардың, доптың, жалаушалардың, шеңберлердің саны топтағы оқушылардың санымен сәйкес келуін қамтамасыз еткен жөн.

1–3-сыныптарға арналған сабақтар қимыл-әрекетке негізделген ойын түрінде өтуі керек. Дене тәрбиесі сабағынан белгілі, балаларды қызықтыратын немесе бұрыннан таныс емес, бірақ тартымды, ережесі қарапайым ойындарды пайдаланған өте тиімді болады. Тек бір сабақта екі-үштен артық ойын өткізуге болмайды (ойын түрлері және оны өткізудің әдіс-тәсілдері оқулықта келтірілген).

Ауа райы қолайсыз болған жағдайда «Спорт сағатын» мектептің ішінде өткізуге болады. Бұл ретте баяу немесе орташа қимылды қажет ететін ойындарды таңдап алған дұрыс.

Төменгі сынып оқушылары қарапайым жарыстарға да құлшына қатысады. Мысалы: біреу 25–30 метрді жылдам жүгіріп өтеді, екіншісі бір орында тұрып немесе жүгіріп келіп ұзындыққа секіреді, үшіншісі допты (қарды) алысқа лақтырады, төртіншісі шеңбер-шығыршықты ұстап 25 метрді тура жүгіріп өтеді, қысқа секіртпемен жүгіреді, әр түрлі сызылған дөңгелектерден тез секіріп өтеді т. с. с. Әлбетте, осындай қарапайым жарыстардың бәрі де ойын түрінде өткізіледі және олар арнайы даярлықты қажет етпейді.

Төменгі сынып оқушыларын шанамен сырғанау, велосипед жарысы, шығыршық лақтыру, қармақ салу сияқты көңілді ойындар мен аттракциондар қатты қызықтырады. Қыста таза ауада шаңғы не коньки тебу, шайбалы немесе допты хоккей ойнау да өте қызықты. Алайда, осымен ғана шектеліп қалмау керек. Алаңды қардан тазарту, құм төгу, жүгіру, секіру, доп лақтыру, кедергілерден өту сияқты жаттығулар жиынтық жаттығуларда қарастырылған қозғалыс қимылдарын игеру үшін қажетті негіз қалайды.

1–3-сынып оқушылары үшін «Спорт сағатының» сабақтарын өткізудің төмендегідей үлгілері ұсынылады.

1-нұсқа (көктем мен күзде)

Ұйымдасқан түрде сапқа тұруды үйрену.

Жерден 20–30 см биік қойылған гимнастикалық сырықтан қалыпты жылдамдықпен секіріп өтуге машықтандыру да жақсы нәтиже береді. Қимыл-қозғалысты дамытатын жаттығулар кешені төмендегідей:

1) қолды екі жаққа және жоғары созған кезде демді ішке тартып, төмен түсірген кезде демді сыртқа шығарып үйренуге дағдыландыру;

2) қолды ілгері және кейін қарай айналдыру (10 рет);

3) екі қолды мықынға қойып, жүрелеп жүру (қаз адымы) – 15–20 сек.;

4) жүрелей отырып, серпіле қарғу – 15–20 сек.

«Кім басып озады?», «Кім алысқа лақтырады?» сияқты оқушыларды қызықтыратын қозғалыс ойындарының да пайдасы көп.

2-нұсқа (көктем мен күзде)

Ұйымдасқан түрде таза ауаға шығу.

Қозғалыс ойындары: «Табан балық пен шортан», «Пойыз» және тағы басқалары.

Оқушылардың ынта-ықыласымен секіру, футбол, теннис, көгалдағы хоккей сияқты көңілді ойындарды ұйымдастыруға да болады.

1-нұсқа (қыста)

Ұйымдасқан түрде таза ауаға шығу.

Шаңғы тебу. Шаңғы эстафетасын 2-3 рет қайталау, ол үшін оқушылар сөре сызығының бойына 2-3 лек болып тұрады. Белгі бойынша лектегілер 20 м қашықтықтағы жалаушаны (белгіні) айналып өтіп, сөреге қайтып оралып, келесі ойыншының таяғына өз таяғын тигізіп, эстафетаны беру рәсімін жасайды. Ойын осылай жалғаса береді. Эстафетаны бұрын аяқтаған лек (команда) жеңіске жетеді.

Таудан сырғанау. Мұнда беткейге шаншылған шаңғының екі таяғының (қақпа) арасынан сырғанап өтеді.

Оқушылардың ынта-ықыласын тудырған өзге де көңілді ойындар қамтылады.

2-нұсқа (қыста)

Ұйымдасқан түрде таза ауаға шығу.

Қозғалыс ойындары: «Екі аяз», «Ақ аю», нысанаға доп лақтырып ойнау және басқалар.

Оқушылардың ұсыныс-ынтасына қарай шаңғы, коньки тебеді.

4–6-сынып оқушылары үшін

Осы жас мөлшеріндегі балалардың дене шынықтыру мен спортқа қызығушылығы арта түседі. Спорттың жеке-леген түріне деген әуестік пайда болады. Өздерінің күшін, икемділігін, батылдығын құрдастарына көрсетуге тырысады. Ер балалар хоккей, футбол ойындары мен жекпе-жек сайыстарының әр түріне, ал қыз балалар көркем гимнастика, мөнерлеп сырғанау сияқты дене мүшелерінің өсемдігі мен үйлесімін жетілдіретін жаттығуларға көбірек бейімделеді. Волейбол, баскетбол, қол добы, үстел теннисі, бадминтон сияқты спорт ойындарына қызығушылық пайда болады. Алайда, балалар спорттың қайсыбір түрін жақсы көрмесе де, тәрбиеші олардың жан-жақты дамуына арналған жалпы дене шынықтыруға бағытталған жаттығуларды оқушылардың бәрі бірдей меңгеруіне қол жеткізуі тиіс. Олардың қатарына қысқа қашықтықтарға жүгіру, ұзындық пен биіктікке секіру, қол добын нысанаға дәл лақтыру, доппен, шығыршық-шеңбермен (обручпен), гимнастикалық сырықтармен жаттығулар жасау жатады. Оқушыларды жалықтырып алмас үшін ойынды жарыстық негізде өткізген тиімді. Команда құрамы мен сабақ өтетін орынды ауыстыра отырып, қосымша құрал-жабдықтардың көмегімен жасалатын жаттығулар мен эстафетаның әр түрінен жарыстар өткізуге де болады. Ұлттық ойындарды да назардан тыс қалдырмаған жөн. Ауа райы қолайсыз болған жағдайда мектептің ішінде «Бер де отыр», «Сызықтан тартып өткізу», «Шеңберден итеріп шығару» сияқты ойындар мен аттракциондық бәсекелерді ұйымдастыру ұсынылады.

4–6-сынып оқушылары бұл тұста спорттың жекелеген түрлерімен айналыса бастайды. Олардың бұл ұмтылысын қолдай отырып, оны сабақтың тәлімдік сипатын арттыруға пайдалануға да болады. Егер біреуі футболды, екіншісі волейболды, үшіншісі үстел теннисін жақсы көрсе, олардың бәрін бірдей қызықтыратын жаттығу-

ды қалай ұйымдастыруға болады? Мұндай сәттерде, мысалы, ер балаларға футбол, қыз балаларға волейбол ойнатуға болады. Егер ер балалар арасынан волейболға қызығушылар шығып жатса, онда аралас команда құру керек. Оқушылардың бір бөлігі үстел теннисінде сынға түссе, бір бөлігі бадминтон ойнайды. Жаттығу барысында ойынның түрі мен команда мүшелерін алмастыруға да болады. Ең басты мақсат – әр оқушының белсенді түрде жаттығуына қол жеткізу.

Қысқы уақытта дене тәрбиесі сабағының уақытын қысқартып, оның орнын шаңғы, коньки, шана тебумен, шайбалы немесе допты хоккей ойындарымен, басқа да әр түрлі ойындармен (қардан қамал тұрғызу, мұз төбелер жасау) толықтыруға болады.

Сабақ барысында оқушылардың бәрі де тәрбиешінің көз алдында болуы тиіс. Өйткені ол балалардың қимылын ғана емес, олардың тоңып қалмауын да қадағалауы керек. Дене тәрбиесіне немқұрайды қарайтын, одан тіпті кейде қашқақтап жүретін немесе бос уақытының көбін өнермен айналысуға (музыка, ән, сурет, техникалық ізденіс) жұмсайтын оқушылардың да бар екендігі белгілі. Күн режимі ұзартылған топпен жұмыс жүргізгенде оқушыларды дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарына тарту үшін тәрбиеші қолынан келген барлық шараларды қарастыруы қажет.

4–6-сынып оқушылары үшін «Спорт сағаты» сабағын жоспарлаудың төмендегідей үлгілерін пайдалануға болады.

1. «Ирелеңдеп» бір қалыпты жүгіру, жерге сызылған ені 1 метрлік кедергіні жүгіріп-секіріп өту (3–5 мин), 15–20 метрді шапшаң жүгіріп өту (2-3 рет).

2. Секіртпемен өткізілетін жалпы жаттығулардың кешені (секіртпенің ұзындығы шынтақ айналатындай болуы керек).

Даярлық жаттығуларын сабақ кезінде және секциялық жаттығуларда дене тәрбиесінің мұғалімі жүзеге асырады. Әр түрлі ойындар мен спорттық жүйелі жаттығулар дене даярлығының деңгейін арттыруға әсер етеді.

Оқушылармен жүргізілетін дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының тиімді түрлерінің бірі – таза

ауада серуендеу. Ол барлық топтар үшін міндетті. Серуен кезінде барлық жас топтары үшін әр түрлі спорт ойындары мен кейбір дене жаттығуларын ұйымдастырудың еш артықтығы жоқ. Серуенді саябақта, орманда, алаңқайларда, көгалда өткізсе, оның тәрбиелік маңызы да артады.

Серуеннің жалпы қашықтығы (барып-қайтуын қоса есептегенде) 1–3-сынып оқушылары үшін 2,5 километрден, 4–6-сыныптар үшін 3–3,5 километрден аспағаны жөн. Демалыс және мейрам алдындағы серуендер жорыққа шығумен алмастырылуы мүмкін. Ондай жағдайда серуен жолының қашықтығын екі есе ұзартуға болады.

Серуен немесе жорық жоспарына кейбір ойындар мен жаттығулар енгізілуі мүмкін. Ол үшін тәрбиеші өздерімен алып жүретін тиісті жабдықтарды алдын ала іріктеп алады. Серуен мен жорық кезінде балаларға айналаны бақылап, құбылнама арқылы жер бағытын анықтап, табиғатты аялай білуге үйретеді. Жорық жоспарын мектеп өкімшілігімен келісіп алған дұрыс. Күн режимі ұзартылған топтағы оқушылардың үй тапсырмаларын орындауға 1–3 сағат уақыт бөлінеді. Дайындық арасындағы үзілістерде орындалатын жаттығулар оқушылардың жұмыс қабілетін қалпына келтіреді, зейінін арттырады, бойларын сергітеді. «Спорт сағатын» өткізу мен оны ұйымдастыруға мектеп директоры мен оның орынбасарлары басшылық жасайды. Ал әдістемелік бағдарламаларды жасау дене тәрбиесі мұғалімдеріне жүктеледі. Күн режимі ұзартылған топта жұмыс істейтін тәрбиешілер арнаулы даярлықтан өтеді, оларға сабақ өткізу барысы туралы бағыт-бағдар беріледі.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӨНІНДЕГІ БІЛІМ МЕН ІЛІМДІ ИГЕРУ

Білім мен ілім көздері

Білім – адамзаттың қоғамдық-тарихи іс-тәжірибесінің негізінде жинақталған қоршаған орта, өмір, қоғам, ғылым мен техника, рухани мәдениет, адамгершілік туралы түсініктердің жиынтығы.

Ал мектеп педагогикасы аясындағы білім жүйелі екі бағытта жүргізіледі. Бірінші бағыт – дидактикалық не-

гізде құрылған түсініктер жүйесі. Оған нақтылы бір оқу пәні бойынша ғылыми тұрғыдан пайымдалған білім негізі жатады. Екінші бағыт – өмірлік маңызы бар мәселелерді оқу барысында қабілеті орташа оқушылардың санасына сіңіру. Жоғарыда айтылған қағидалар мен дене жаттығуларын меңгеру – адамның саналы қызметтерінің бірі. Дене тәрбиесінің маңызы мен мәнін түсіну және ол туралы білімді тереңдету – табыс кепілі.

Дене тәрбиесі туралы ілім – жалпы дене мүшелерінің дамуы туралы жинақталған білім жүйесі. Дене мүшелерінің қимыл-қозғалысы жөніндегі заңдылықтарды, дене жаттығулары мен тактикалық қимылдарды орындау тәсілдері, оның ережелері туралы білім негізі мен әдістемелік-нұсқауларды меңгермей, дене тәрбиесімен айналысу мүмкін емес. Бұл заңдылықтарды тосын жағдайларда қолдана білу үшін де (мысалы, игерілген қимылды тосын жағдайларда қолдану, қозғалыс міндеттерін шешудің тиімді тәсілін таба білу және т. б.) білім қажет. Сондай-ақ ұжымдық қарым-қатынас нормалары мен дене шынықтыру қызметінің қоғамдық маңызы туралы ілімді жете білмейінше, жеке адамның өзін-өзі ұстауы, мінез-құлқын тәрбиелеуге ұмтылуы, өмір төжірибесіне сүйене отырып, дұрыс шешім қабылдауы мүмкін емес.

Дене мүшелерінің қасиеттері мен ерекшеліктері туралы толық мағлұмат алған оқушы ғана өзінің организмін жан-жақты дамытып, жетілдіруге ұмтылатыны ақиқат. Дене жаттығулары жөніндегі мұғалімнің ауызша хабарламасы мен түсініктемесі және жаттығу барысындағы нұсқаулар мен мағлұматтардың өзі табыс көзі болып табылады. Мысалы, денені қыздыру жаттығуларының қажеттілігін түсіну арқылы үйренуші қозғалыс заңдылықтарымен танысады, жекелеген дене мүшелеріне әсер ететін жаттығулардың ықпалы туралы түсінік алады, сөйтіп сол жаттығудың маңыздылығына сенеді (мысалы, жүгіру және секіру кезінде бұлшық ет талшықтарына түсетін күш пен организмнің қимыл-қозғалыс мүмкіндіктері туралы мағлұмат алады).

Дене тәрбиесі туралы ілім – белсенді ойлау қабілетінің негізінде (талдау, салыстыру, жинақтау және т. б.) игеріледі және үйренушінің санасындағы елестер мен түсініктер арқылы қалыптасады. Бұл – сөзбен түсіндіру,

жаттығуларды іс жүзінде орындап көрсету арқылы жүзеге асырылады, сол арқылы әрбір ұғымның мән-мағынасы туралы нақты мағлұмат алады. Мысалы, «дене шынықтыру», «дене жаттығулары» деген түсініктер жалпылық сипатқа ие болса, ал «шынығу», «жаттығу», «күн төртібі», («күн режимі») дегендер жалқылық мағына береді. Қозғалыс жаттығуларын жасағанда ол тек білім ғана емес, өмірлік төжірибеге айналады.

Қимыл-қозғалыстар туралы мағлұматтарды меңгеру

Жаттығуға кіріспес бұрын әр оқушы өзінің жаттығу техникасы туралы түсініктерін ойша саралап, тиісті қимыл-қозғалыстың мүмкіндігін ескереді. Алайда, дене жаттығуларына қатысты заңдылықтар мен төжірибені ұштастырғанда ғана алынған мағлұматтар өз нәтижесін береді.

Басты шарт – дене жаттығуларының іс-қимыл заңдылықтары мен жалпы оқу үрдісі қарапайым тілмен, нақты атаулармен (терминдермен) түсіндіріледі.

Екінші шарт – жаттығуларды орындау барысында әр оқушы өзінің алған мағлұматтарын іс жүзінде пайдалана білуі керек. Мысалы, ұзындыққа секірген кезде мынадай мағлұматтарды еске салу қажет.

I нұсқа. Ұзындыққа секіреді алдында оқушыға спорттың бұл түрінің жалпы құрылым-ережесі мен қимыл-қозғалыс әдісінің орындалу үлгісі көрсетіледі. Бала өзінің қимыл-әрекетін осы алған мағлұматтарға бейімдеп барып секіреді.

II нұсқа. Жаттығу кезіндегі қозғалыс заңдылықтары өзге пәндерден алған біліммен, мысалы, физика сабағындағы дене қозғалысы туралы ережелермен салыстыра түсіндіріледі. Ал бұл белгілі бір дәрежеде ақыл-ой қызметін қажет етеді. Тіпті бұдан да күрделі тәсілдерді қолдана отырып, оқушының механика саласындағы білімін пайдалануға болады.

III нұсқа. Қандай жаттығу кезінде болмасын табанды жерге қалай тигізіп тұрған дұрыс екендігін оқушылардың өздері анықтауы қажет. Бұл да – белгілі бір дәрежеде білім мен ізденісті қажет ететін жұмыс.

Дене мүшелері туралы білімнің мақсаты – бірінші, дене шынықтыру қызметінің барлық саласымен, оның негіздерімен таныстыру, екінші, соған сәйкес ілімнің ғылыми қағидаларынан (фактілер, түсініктер, атаулар т. б.) мағлұмат беру.

Оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыру өзара салалас болып келетін тақырыптарды іріктеп, жүйелеуден басталады. Бұлар, негізінен, екі топқа бөлінеді. Бірінші, басты бағыт – дене тәрбиесі мәдениетін игеру. Олар негізінен пәннің мақсаты мен міндетін, мән-маңызын, оның өзге де білім салаларымен сабақтастығы туралы мағлұматтарды білу, екіншіден, өзінің дене мүшелерінің табиғи қабілетін жетілдіруге деген ұмтылыс пен жағымды көзқарасты қалыптастыру, үшінші, дене тәрбиесіне деген танымдық және әлеуметтік белсенділікті арттыру сияқты үш бағытта жүзеге асырылады. Мұнда идеологиялық-саяси міндеттерге баса көңіл бөлінеді. Мысалы, «Дене шынықтыру мен спорт – адам қабілетін жан-жақты жетілдірудің және оны еңбек пен қоғамдық қызметке баулудың негізгі құралы» деген тақырыпқа баяндама жасағанда, ҚР Президентінің 1995 жылғы 4 мамырдағы Дене шынықтырудың қоғамда атқаратын қызметі мен орны және жас ұрпақты тәрбиелеудегі дене тәрбиесі жүйесін жетілдірудің бағыты туралы жарлығы мен Үкіметтің 1995 жылғы 24 қарашадағы қаулысындағы Президенттің ел тұрғындарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын республикада орнықтырудың маңызы мен мәні; спортшылардың халықаралық деңгейде өнер көрсетуінің әлеуметтік-саяси маңызы туралы пікірлері ашып көрсетілуі керек.

Екінші бағыт – дене тәрбиесі пәнінің бағдарламалық-нормалық негіздерін, дене тәрбиесін ұйымдастырудың формалары мен оқу пәнінің мазмұнында көрініс тапқан спорт түрлері туралы түсініктерді қамтитын жүйелі білім беру. Осыған орай оқу бағдарламасында қарастырылмаған тәрбиелік-танымдық мақсаттағы тақырыптарды мұғалімнің өзі белгілейді. Мысалы, таңертеңгі гимнастиканың маңызы (2-сынып), сабақ алдындағы гимнастиканы орындау ережелері (5-сынып), сыныптан тыс жаттығу-

лардың ерекшеліктері (10-сынып), отбасындағы дене тәрбиесі (11-сынып) сияқты бағдарламалық ұсыныстар жасап, оны тәжірибемен ұштастыра отырып жүзеге асырады, теориялық тұрғыдан тиянақтайды.

Дәрігерлік-биологиялық бағыттағы тақырыптар денеге түсетін әр түрлі күштің организмге тигізетін әсері мен сабақ үстінде жарақат алған жағдайда көрсетілетін алғашқы көмек беру шаралары жөніндегі мағлұматтарды қамтиды. Оқушылар өздерінің теориялық дайындығын дамытып, жаттығуды өз бетінше өткізуге дағдыланады, қоғамдық жұмыстарға белсене қатысады.

Екінші топтағыларға арналған білім жүйесі қимыл техникасы мен жарыс тактикасының негізіне қатысты тақырыптарды біріктіреді. Онда қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, жетілдіру, оқу немесе жарыс кезінде меңгерген әдіс-айлаларды пайдалану мәселелері қамтылады. Өз бетімен жаттығушыларға арнап «Жаттығудың қауіпсіздік ережелері» (2–10-сыныптар), «Дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік шаралары» (8 және 9-сыныптар), «Жаттығу кезіндегі денеге түсетін күш және оны тамыр соғысы арқылы бақылау» (10-сынып) т. б. деген сияқты жалпы тақырыптық бағдарлама жасауға болады.

Үшінші бағытқа дене шынықтыру жұмыстарына қатысты нұсқаулық-әдістемелік сипаттағы тақырыптар жатады. «Төменгі сынып оқушыларымен сабақтан тыс жаттығуларды өткізу» деген тақырып мектептің оқу бағдарламасында қарастырылған. Бұған өзге дене шынықтыру шараларының қарапайым түрлерін ұйымдастыруға қойылатын талаптар мен бағдарламалық жаттығулар бойынша өткізілетін жарыстардың ережесін дене тәрбиесі мұғалімінің өзі белгілейді.

«Оқушының жалпы жас мөлшері және қозғалыс тәртібі» деген тақырыптың төңірегінде мынадай мәселелер қамтылады: жас мөлшері әр түрлі адамдардан құралған топқа арналған төртін мысалдары; нақты бір сыныптың оқушыларына арналған қимыл-қозғалыс ережелерінің нұсқалары; дене жаттығуларымен айналысудың әр түрлі формаларын күн тәртібінде пайдалану; жұмыс қабілетінің қозғалыс тәртібіне тәуелділігі; жалпы дене қозғалысының тәртібі; белсенді демалыс; ақыл-ой мен дене жұмысы қабілетінің өзара бірлігі; дене жаттығуларымен

айналысудың түрлері; жаттығуларды іріктеп алу және оның ретін анықтау; денеге түсетін жүктеме мен күшті реттеу ережелері; жеке жаттығуларды орындау мен тиісті шараларды ұйымдастыруға қойылатын талаптар; білім дәрежесін бағалау; қозғалыс тәртібінің маңызы; жұмыс қабілетін сақтай білу және белсенді демалыстың маңызы.

Білімді игеру деңгейі мен оның сапасы

Дене тәрбиесі жөніндегі білімді игерудің түпкі мақсаты – оны іс жүзінде қолдану. Дайындық дәрежесіне қарай бұл өлшем үш сатыға және әр саты бірнеше деңгейге бөлінеді. Әр сатының өзіндік дәрежесіне сай игеруге тиісті шеберлік қасиеттері (жеделдігі, икемділігі, ойлау қабілеті, төзімділігі т. б.) анықталады.

Бірінші деңгейдегі білім өлшемінің басты талабы – үйренуге тиісті білім негізін терең түсіну және оны есте сақтау (мысалы, дене жаттығуларының түрін ажырата білу, соған тиісті жаттығу белгілерін анықтау және оның желісін сақтай отырып орындау). Бұл деңгейге ауызша түсіндіру мен көрсету арқылы қол жеткізуге болады.

Мағлұматтарды игерудің екінші деңгейі – үйренген жаттығулары мен дағдыларын оқушылардың өз беттерімен дербес орындауға ұмтылуы жатады (мысалы, жаттығу не демалыс кезінде тамырды ұстау арқылы тыныс жүйесін бақылауы, қашықтыққа жүгірген кезде олардың денеге түсіретін күш-салмағын реттеуге тырысуы т. б.). Сонымен қатар көрсетілген тәлімдік тәсілдерді дидактикалық әдіс арқылы жылдам меңгеруге дағдыландыру қажет.

Мағлұматтарды игерудің үшінші деңгейі – жаттығу барысында бұрын таныс емес немесе өзгеше амал-айланы қажет ететін қимыл-қозғалысты оқушының өз бетінше қолдануы, яғни алған тәлімі мен үйренген әдіс-тәсілін пайдалана отырып шешім қабылдай алу қабілеті арқылы анықталады. Мысалы, шаңғы таяқтарының қандай қызмет атқаратындығын оқушылардың білуі үшін оларға шаңғыны әуелі таяқсыз, содан кейін таяқпен тепкізіп көрсету керек. Осы екеуінің арасындағы уақыт пен денеге түскен күштің айырмашылығы оқушыға шаңғы таяғы-

ның атқаратын қызметі туралы толық мағлұмат береді. Бұл деңгейге жеткен оқушылар жаттығулар мен спорт түрлерінің атауларын (терминдерін) және оның мағыналық қимыл-қозғалыс ауқымын нақты білуі және оны түсіндіріп бере алуы керек. Білімді игерудің екінші сатысына жеткен оқушы жаттығу мен тапсырманы саналы түрде түсінеді, өзінің және жолдасының қимылындағы қателіктерді байқап, берілген үлгімен салыстыру арқылы олардың кемшілігін таба алады.

Үшінші сатыны меңгерген оқушы алған білімін өз мақсатына сәйкес қолдана біледі және өзіндік ерекшелігін көрсетуге тырысады (мысалы, өзінің іс-қимылындағы қателерін түзеуге ықпал ететін жаттығуларды өз бетінше таңдап алады).

Білімді игеру деңгейі – білімнің пәнаралық байланысын түсініп, оларды өз беттерінше сараптай білу қабілеті арқылы өлшенеді. Белгілі бір қимыл-қозғалыстардың атауын және олардың арасындағы байланыстарды саналы түрде түсініп (мысалы, орындау техникасының тиімді әдістерін бағалау, жіберілген қателіктердің себебін ашу), баға беру де оның біліктілік деңгейін танытады. Білімнің үшінші деңгейін игергендігі оқушының қозғалысқа тән биомеханикалық заңдылықтар мен қимыл техникасы арасындағы байланыстарды таба білуінен аңғарылады. Дене тәрбиесі білімін меңгерудегі басты талап – үйренгенді есте жақсы сақтау, жаттығуларды қайталай отырып бойға сіңіру, пәнаралық байланыстарды пайдалана отырып, білгенінді іс жүзінде қолдана білуге дағдылану.

Бұдан шығатын қорытынды білім деңгейі неғұрлым жоғары болса, жеке тұлғаның іс-қимылы соғұрлым жақсы нәтиже береді.

Білімді қалыптастыру әдісіне қойылатын талаптар

Дене тәрбиесі сабағындағы білімді қалыптастыру жүйесі жалпы педагогикалық заңдылықтарға сүйене отырып, сол пәннің алдына қойған міндеттеріне сәйкес жүзеге асырылатын оқу-жаттығу жұмысы болып табылады. Оқу бағдарламасы жасалған кезде жалпы дидактикалық қағидалармен қатар пәннің өзіндік ерекшелігі де ескерілуі тиіс.

Дене тәрбиесі үрдісінде білімді қалыптастыру әдістеріне төмендегідей талаптар қойылады.

Бірінші талап: оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыра отырып, олардың дене тәрбиесі туралы ілімді мүлтіксіз игеруін қамтамасыз ету керек. Бұған теориялық қағидалар мен практикалық әдістерді ұштастыра отырып қол жеткізуге болады. Мысалы, гигиеналық ережелерді сақтау және оны орындау талаптары жаттығу барысында таныстырылады. Спорт ойындары кезінде оқушылардың жіберген қателерін мысалдар арқылы түсіндірудің де маңызы зор.

Екінші талап: теориялық қағидаларды түсіндірген кезде жаттығулардың мақсат-міндеті және мағыналық сипаты нақты түсіндірілуі тиіс. Мысалы, «Жаттығудың қауіпсіздік ережелерінің» мазмұны талқылауға жатпайды, керісінше, ол ережелер қатаң түрде сақталуы тиіс екенін әр оқушы бірден ұғып алуы қажет. Жекелеген сабақ үлгісі былай құрылуы мүмкін. Қауіпсіздік ережелерін үйрету үшін әр оқушыға сақтық әрекетін жеке-жеке көрсетіп, оның қимыл-қозғалысына бақылау жасап, тиісті нұсқау беру керек. «Денеге түсетін әр түрлі жүктеме мен күшке қарсы көрсетілген организмнің реакциясы» атты тақырыптық дәрістің міндеті – денеге түсетін күштің адамның жұмыс қабілеті мен организміне жасайтын ықпалын жан-жақты түсіндіру. Бұл ретте тек ауызша мағлұмат берумен шектеліп қалмай, тәжірибелік жаттығуларға сүйенген дұрыс.

Үшінші талап: дене жаттығуларының организмге тигізетін әсерін өз бетінше бақылап, қимыл техникасын меңгеру барысында қозғалыс заңдылықтарынан мағлұмат беретін өзге пәндерден (мысалы, физика, биология т. б.) алған білімін пайдалана білуі қажет. Қозғалыс қимылының биодинамикалық құрылымын және оны дамытудың мүмкіндіктерін алдын ала болжауы керек.

Төртінші талап: оқушының оқу-танымдық ынтасын арттырудың әдіс-тәсілдерін (проблемалық оқу элементтерін меңгеру, өзін-өзі бақылауға арналған тапсырмалар беру, әріптесінің қателігін талдау т. б.) пайдалана білуі шарт.

Бесінші талап: жаттығушылардың қимылы мен қолданатын әдіс-тәсілдерін жіті бақылап, дер кезінде ескерту

жасап, түзетіп отыру керек. Мұны тікелей бақылаудың нәтижесінде немесе ауызша және жазбаша пысықтау түрінде өткізуге болады, түрлі тапсырмалар береді. Теориялық қағидаларды үйретудің жоғарыда баяндалған әдістері мектептегі дене тәрбиесі сабағының біліктілік-мағлұматының деңгейін толық көрсете алады.

Дене тәрбиесі – еңбекке тәрбиелеудің бір саласы

Жеткіншектерді еңбекке тәрбиелеу дене тәрбиесі мақсаттарының бірі болып табылады. Ой еңбегінің маңызы зор. Алайда, ол адамның дене мүшелерінің жан-жақты дамуына үнемі игі әсерін тигізе бермейді. Сондықтан да дене тәрбиесі пәні сол кемшіліктің орнын толтырып, адам организмінің дұрыс дамып, еңбек қабілетін арттыруға тікелей ықпал етеді. Дене жаттығулары бұлшық етті нығайтады, қимыл жаттығулары арқылы дене мүшелерінің қызметін жақсартады, еңбекке деген құштарлықты оятады.

Дене тәрбиесі еңбекке ерікті түрде тәрбиелеудің негізін қалайды. Денені шынықтыру тұрақты дағды төртібін, ерік-жігерді, қалыптасқан мінез-құлықты талап етеді. Еріншектікке жол бермейді. Өйткені, күнде таңертеңгі гимнастикалық, спорттық жаттығулармен айналысатын оқушының еңбекке деген ынтасы оянады. Еңбекке деген адамгершілік көзқарастарын қалыптастыруда дене тәрбиесі пәнінің мүмкіндіктері өте көп. Мысалы, «Өзің үшін, өз мақсатың үшін еңбек еткенің жақсы. Ал өзгелер үшін еңбек етуге қалай қарайсың?» деген сұрақты қоя отырып, жаттығу жұмыстарын жүргізудің тәрбиелік маңызына назар аудару қажет. Сондай-ақ жаттығу өтетін орынды реттеу, ондағы жабдықтарды орнына қою, тазалау сияқты қосымша жұмыстар да пайдалы. Төменгі сынып оқушыларына «Спорт бұрышын» ұйымдастыруға болады.

Дене тәрбиесі пәнінің көп салалы ауқымы еңбек тәрбиесінің нақты міндеттерін толық шешуге мүмкіндік береді. Еңбекке деген адамгершілік көзқарасты қалыптастырудағы, оның қоғам мен жеке адам өмірінен алатын орнын бағалаудағы, еңбек етуге деген күш-қуат қабілетін

арттырудағы, ерік-жігерді шынықтырудағы дене тәрбиесінің мән-маңызын өзге ешқандай тәрбие үлгісі алмастыра алмайды.

Оқу-жаттығу жұмыстарының эстетикалық-тәрбиелік маңызы

Дене тәрбиесі сабағындағы эстетикалық тәрбиенің маңызы өте зор. Адамның жан дүниесі қандай сұлу, таза болса, дене мүшесі де сондай сымбатты болуы керек. Бұл ретте оқушыларға берілген тапсырманы мөнерлеп түсіндіру, өдеп сақтауға үйрету, музыкалық сүйемелдеу кезінде әуенге сай үйлесімді қимылдауға дағдыландыру игі нәтижеге жеткізеді. Мысалы, әдетте жаттығу барысында «жақсы», «дұрыс емес» деген сөздер жиі айтылады. Ал «Жарайсың, міне қандай әдемі!» деген жылы лебізді сирек естисің. Оқушылардың қозғалыс қимылдарын орындау техникасына назар сала отырып, оның ынта-ықыласын сол жаттығулардың таза өрі үйлесімді, сұлу орындалуына аудара білген жөн. Жан сұлулығы мен тән сұлулығын қимыл-жаттығу кезіндегі іс-қимылдың әсемдігіне ұштастыруды басты мақсат етіп алу қажет. Ұстамдылық, қандай жағдайда да өз еркін билей алу, өзгелердің жүйкесіне кері әсер етпеу, қашанда көмекке дайын тұру, бәсекелесіңе құрметпен қарау, төзімділік сияқты ізгі қасиеттер эстетикалық тәрбиелеудің нәтижесінде жүзеге асатын адамгершілік сипаттар болып табылады.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТҮРҒЫНДАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫНА АРНАЛҒАН ПРЕЗИДЕНТТІК СЫНАМАЛАРДЫ ОҚЫТУ ТӘСІЛІ МЕН ОРЫНДАУ ТЕХНИКАСЫ ТУРАЛЫ ӘДІСТЕМЕЛІК ҮЛГІ

1996 жылы қабылданған «Дене шынықтыру даярлығының Президенттік сынамалары» – Қазақстан Республикасы тұрғындарының денсаулығын нығайтудың маңызды бір факторы. Бұл – жүйелі жұмыс жүргізуді қажет ететін маңызды құжат.

Президенттік құжатты – сынамаларды тапсырудың мерзімдері нақты көрсетілген. Жалпы білім беретін мек-

тептердің 5, 9, 11-сынып оқушылары Президент сынама-ларын тапсырады. 5–11-сыныптарға арналған жаңа бағдарламада осы сынамалардың көрсеткіштері белгіленген. Сынақ талабы өте жоғары. Сондықтан да дене тәрбиесі мұғалімдері сынақтан өтуге тиісті қимыл-жаттығулардың орындалу техникасына байланысты мақсатты түрде жұмыс істеп, алға қойған міндеттерді табысты түрде шешуге міндетті. Сынақ алудың жөн-жобасы туралы арнайы әдістемелік құрал жарық көрді. Алайда, оның аз данамен шығуына байланысты, онда айтылған әдістемелік-оқыту техникасы мен сынамаларды қабылдау ережесі туралы көрсеткіштерді осы арада толық келтіруді жөн көрдік.

60 және 100 м қашықтыққа жүгіру. Бұлар – дене мүшелерінің жылдамдық қабілетін жетілдіруге арналған сынамалар. Ол стадионда немесе ара қашықтығы мұқият өлшенген тегіс жерде өткізіледі. Жүгіру төменгі сөре қалпынан басталады. Сабақ кезінде және жарыстарда бұйрық жалауша немесе тапанша арқылы беріледі. Уақыт нәтижесі 0,1 секундқа дейін дәл көрсететін секундомермен өлшенеді.

Дайындық жаттығулары мына төмендегідей:

а) тізені биік көтеріп жүгіру (10–15 м-ге), екі рет қайталанады;

ә) тұғырды ұстап тұрып, тізені биік көтеріп, бір орында барынша тез жүгіру (5–7 сек.), 30–45 секундтан кейін тағы 2 рет қайталанады;

б) тұғырды ұстап тұрып, бір орында шапшаңдықты біртіндеп үдете жүгіру (30–40 сек.-тан кейін 2 рет қайтала-нады);

в) 15–25 м жүгіру (45–60 сек.-тан кейін 3 рет қай-таланады);

г) мөреге жету әдісін жетілдіру: 20–25 м-ді шапшаң-дықты біртіндеп үдете отырып жүгіріп өту және мөре сызығын дұрыс қиып өту (3 рет қайталанады);

ғ) 60, 100 м қашықтықты жүгіріп өту (уақыт көр-сеткішімен, 1 рет);

д) 1 және 2-орын алғандарды немесе ең ұшқыр жүй-рікті анықтау үшін өткізілетін бақылау немесе ақтық жа-рыстар (финал).

Сынамаларды тапсыру кезінде оқушыларға қашық-

тықты барынша тез жүгіріп өту керектігі және мөреден өткенше екпінді баяулатпау қажеттігі түсіндіріледі.

1000, 2000 және 3000 м қашықтыққа жүгіру дене мүшелерінің шыдамдылығы мен төзімділігін дамытуға ықпал ететін сынамалардың қатарына жатады. Жүгіру стадионда немесе мәре мен сөренің ара қашықтығы мұқият өлшенген тегіс жерде өткізіледі. Жүгіру жоғарғы сөре қалпынан басталады.

Төрешілер алқасы жүйріктердің жүгіруді жарыс сөресінен қатар тұрып, бір мезетте бастауын ерекше қадағалайды. Егер қажет болған жағдайда желе жүгіруге рұқсат етіледі, бірақ оқушыларға мәреге тез жетуге нұсқау беріледі.

Мөреге жету уақытының дәлдігі секундомермен өлшенеді. Оқушылар ұзаққа жүгірудің барлық түрінен жаттығады. Стадион жағдайында 400–600 м қашықтықты 1,5–2 минут аралығында жүгіріп өтеді және 2 рет қайталанады. Далалық жағдайда ойлы-қырлы, орманды, құмайт жерлермен еркін жүгіріп өтеді.

Қашықтықтың жартысын жүгіріп немесе шапшаңдықты өзгертіп жүгіруге (бүкіл қашықтықты) де болады.

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру – бұл балтыр бұлшық еттерінің серпу күші мен шапшаңдығын дамытуға ықпал ететін жаттығу. Сынақ-байқау тегіс жерде орындалады. Секіріп түсетін жердегі топырақ қопсытылады. Сөре сызығы сантиметрлі таспаның (лентаның) көмегімен белгіленеді (5 және 10 см белгілер қойылады).

Секірушінің табан өкшесі сөре сызығының бойынан асып кетпеуі керек. Оқушы тізесін бүге беріп, қолды алға қарай жоғары сермей созып барып, аяғымен қатты серпіліс жасайды. Жерге екі аяқпен түседі. Секіру сызығынан бастап, өкшесі тиген аралықты өлшеу арқылы секіру нәтижесі анықталады. Егер секіріп түскен кезде қолы артына түссе, онда ұзындық өлшемі сөре сызығынан бастап қол тиген жерге дейінгі аралықты қамтиды. Оқушы екі рет секіреді, соның ең жақсы көрсеткіші хаттамаға жазылады. Нәтиже 1 см-ге дейінгі дәлдікпен анықталады.

Дайындық жаттығулары:

а) бір орында тұрып бір немесе екі аяғымен секіреді (оң аяқпен – 20, сол аяқпен – 20 және екі аяқпен 20 рет секіру);

ә) секіртпемен секіру – 100–120 рет (2 рет қайталау);

б) алға жылжи отырып, бір және екі аяқпен секіру (10–15 м-ді, 2 рет қайталанады);

в) биік тұғырға (гимнастика орындығы және т. б.) секіріп шығу;

г) жоғары тұрған тұғырға секіріп шығу;

ғ) бір орында тұрып биік тұғырдан секіру;

д) ауыр зат (батпан, тас, ауыр қорғасын белбеу және басқа) көтеріп ұзындыққа секіру;

е) бір орында тұрып ауыр зат көтеріп секіру;

ж) бір орында тұрып ұзындыққа көрсеткіш үшін секіру.

Кермеге тартылу бұлшық еттің дамуына ықпал етеді. Сынақ кермені қолмен түзу ұстап немесе асылып тұрғанда орындалады (аяқ жерге тимеуі керек). Тартылғанда адамның иегі кермеден жоғары көтерілуі тиіс. Кермеде 5 сек.-тан артық асылып тұруға не тербеліп тартылуға рұқсат етілмейді. Нәтиже тартылу саны арқылы есептеледі (10, 15 рет және т. б.). Орындау тәртібі: бір уақытта бір кермеде екі бала тартыла алады. Тартылу төрешінің белгісі арқылы басталады. Егер тартылу тәртібі дұрыс орындалмаса, онда ол есепке алынбайды. Сынақ орындалып болған соң, төреші қатысушыларға және жарыс хатшысына тартылу нәтижесін айтады.

Дайындық жаттығулары:

а) батпан мен ауыр заттар көтеріп жаттығу. Алға еңкейіп, денені бұру; қолды тік айналдырып, қимыл жаттығуларын жасау;

ә) жалпы бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар кешенін орындау (8–10 жаттығу);

б) аяқты тіреп тұрып тартылу;

в) биік кермеге екінші адамның көмегімен шығып тартылу – алдымен өз бетінше 1–3 рет, сонан соң 5–7 рет өзгенің көмегі бойынша тартылу (3 рет қайталау);

г) ауыр жүк арқалап тартылу (2–4 кг қорғасын белбеу немесе батпандар – 3–5 рет, 2 рет қайталап тартылу);

ғ) аяқты тік ұстап көтеру (8–10 рет, үзілістен кейін 2 рет қайталау), 2–5 сек. тік ұстап тұру қажет);

д) нәтиже үшін тартылу.

Шалқалап жатып кеудені көтеру бел күшін дамытуға жәрдемдеседі. Гимнастикалық орындықта немесе кез келген тегіс жерде шалқалап жатып орындалады, шалқалағанда екі қолмен желкені ұстап, тізенің қылтасын 90°-қа бүгеді, әріптестерінің бірі тобық буынын ұстап тұрады.

Жаттығуға бұйрық бойынша бір мезгілде кіріседі.

Бұйрықпен бірге секундомер де іске қосылады. 1 минут өткен соң жаттығу тоқтатылады, сол 1 минуттың ішінде кім көп нәтижеге жетсе, сол жеңіске ие болады.

Дайындық жаттығулары:

а) аяқты түзу ұстап, алға серпілу, әр аяқпен кезек-кезек 15–20 серпіліс жасау (25–40 секунд, 2 рет қайталанады);

ә) сөреде, орындықта, еденде отырып:

– аяқты түзу ұстап серпілу (жүзудегі кроль мәнерімен); аяққа күш түсірмей 12–15 рет серпілу, екі рет қайталанады;

– тізені бүгу арқылы кезек-кезек кеудеге тигізу (12–15 рет қайталанады);

– екі тізені бүгіп тұрып кеудеге тигізу (8–10 рет, 2 рет қайталанады);

– аяқты түзу ұстап, биік көтеру (8–10 реттен 2 рет қайталанады); аяқты 3–5 сек. көтеріп ұстап тұру (2 рет);

б) қолды жанға ұстап шалқалап жатып:

– оң және сол аяқты кезекпен көтеру (15–20 рет);

– аяқты тік көтеру (10–12 реттен екі рет қайталанады);

– денені тік көтеру (10–12 реттен екі рет қайталанады);

в) шалқалап жатып екі аяқтың басын қайшылау;

г) еденде тұрып:

– қолды мықынға ұстап кеудені көтеру (10–12 рет қайталанады);

– қолмен иықты ұстап тұрып, кеудені көтеру (10–12 рет қайталанады);

– қолмен желкені ұстап тұрып кеудені көтеру (10–12 рет қайталанады);

– қолды жоғары созып тұрып кеудені көтеру (10–12 рет қайталанады);

ғ) қолды әр түрлі жағдайда ұстап тұрып, нормативтерді орындау (қол қаншалықты жоғары созылса, кеудені

көтеру соншалықты қиынға соғады) (8–10 реттен 2 рет қайталанады);

д) уақыт көрсеткішіне арналған нормативтерді орындау.

Шаңғымен 3000 және 5000 м жүру төзімділікті қалыптастыруға ықпал етеді. Жарыс жазық немесе орташа ойлы-қырлы жерлерде өткізіледі. Ауа райының температурасы 15 градустан төмен болмауы қажет.

Қар аз түсетін аудандарда немесе қажетті құрал-жабдықтар жоқ болған жағдайда шаңғымен жүру (6 минут) жүгірумен алмастырылады. 6 минутта неғұрлым ұзаққа жүгіруге тырысу қажет.

Жүгіру стадиондағы, саябақтағы, ормандағы тегіс жолда өткізіледі. Дайындық 1, 2, 3 және 1,6 километрге жүгіру ережелеріне сай өтеді.

Жүзу дененің қимыл-әрекет дағдылары мен төзімділік қасиетін дамытуға ықпал етеді.

Жүзуден сынақ сабағын өткізу және тапсыру бассейнде, сондай-ақ арнайы жабдықталып, қауіпсіздік нормалары сақталған айдындарда (өзен, көл) өткізіледі. Жүзе білмейтіндерге «Жүзу білмейтіндерге арналған он сабақ» бойынша жаттығу өткізу қажет.

5-сыныпқа дейінгі оқушылар сынақты судың температурасы 20°-тан жоғары болған жағдайда тапсырады. Табиғи су көздерінде өтетін жүзу сынағы тереңдігі 90–120 см-ден аспайтын жерде өтуі тиіс. Жүзуден сынақ тапсырған кезде төреші ауызша бұйрық беру арқылы немесе ысқырықтың көмегімен оқушыларды сөреге (сөре тұғырына, бассейннің жиегіне) шақырады.

«Сөреге!» деген төрешінің бұйрығынан кейін оқушылар «жүзушінің сөрелік қалпын» қабылдайды, «марш» дегеннен кейін немесе тапанша атылған соң суға секіріп, жүзу басталады. Бассейнде немесе су көздеріндегі жүзу жолдарының санына орай жарысқа қатысушылардың мөлшері анықталады. Әр жолда бір-бір төреші хронометражшы қатысушыларды бақылап тұрады. Кез келген төсілмен жүзуге рұқсат етіледі. Уақыт 0,1 секундқа дейінгі дәлдікпен өлшенеді.

Нысананы көздеу – әскери-машықтық сынақ, қару қолданудың алғашқы негіздері мен мергендікке үйретеді.

Нысананы көздеу арнайы жабдықталған орында, шағын калибрлі ТОЗ-8 немесе ТОЗ-12 мылтықтарымен 25 м қашықтықтағы №6 нысананы немесе 50 м қашықтағы №7 нысананы ату арқылы жүзеге асырылады. Шағын калибрлі (пневматикалық) ИЖ-38 мылтығымен шынтағын тұғырға тіреп немесе тік тұрып (№8 спорттық) нысананы көздейді. Қару қолданудың ережелері алдын ала таныстырылады. Нысананы көздеу кезінде оқушы өзі-өзі ұстай білуге дағдыландырады.

Нысаналар дайын болғаннан кейін оқушылар ату алаңына келеді. Олардың әрқайсысына үш оқтан беріледі (байқап көру үшін). Нысананы көздеу жетекшінің рұқсатынан кейін басталады. Одан соң нысана ауыстырылып, сол байқау оқтарын атқан оқушылар ататын жерге қайта орналасқан соң, әрқайсысына 5 оқтан беріледі. Содан кейін барып атуға кіріседі.

Дайындыққа, нысана ауыстыруға, нысана көздеуге кеткен уақыттың мөлшері 15 минуттан аспауы керек.

Нысананы көздеу көрсеткіші оқтың тиген ұпай санымен өлшенеді. Олар жарыстың хаттамасына енгізіледі.

Доп лақтыру жинақылыққа, дәлдікке үйретеді және нысана көздеуді ұйымдастыруға мүмкіндік болмаған жағдайда қолданылады. Салмағы 150 г-дық допты лақтыру кез келген алаңда өткізіледі. Нысана 100×100 см және ол 200 см биіктікке ілінеді.

Сынақты қабылдау үшін сөре сызығы сызылып, нысана тиісті қашықтыққа орнатылады. Оқушылар орнында тұрып екі рет байқау өткізеді, содан кейін есепке алынатын нысаналық лақтыруды орындайды. Нысанаға тиген доп саны есептелініп отырады.

Дайындық жаттығулары:

а) бұлшық етті жетілдіруге арналған барлық жаттығулар;

ә) иық буындарын қозғалысқа түсіретін қол қимылдары;

в) ұсақ тастар мен үйеңкі жаңғақтарын (оң және сол қолмен) қашықтыққа лақтыру не нысананы көздеу;

г) теннис добымен жаттығу (жерге ұру: допты оң және сол қолмен әуелете лақтыру – «Кімнің добы биікке көтеріледі?»);

- ғ) допты алысқа лақтыру (оң және сол қолмен);
- д) допты нормадан екі есе жақын қашықтыққа лақтыру;
- е) нормативтерді орындау.

ӘДІСТЕМЕЛІК КЕҢЕСТЕР

Дәрісті ұйымдастыру ерекшеліктері. Ең басты талап – дене тәрбиесі сабағының кестесін дұрыс жасау, яғни дене тәрбиесі сабағын үш күнде бір өткізуді қамтамасыз ету.

Оқу жылының басында балалардың киініп-шешінген және сапқа тұрған кезіндегі әрбір іс-әрекетіне ерекше көңіл бөлу керек. Қалайда оқушылардың дене тәрбиесі сабағына ұйымдасқан түрде қатысуына қол жеткізген дұрыс. Ол үшін сынып ұжымын және жеке оқушыларды ынталандыратын түрлі ұйымдық шараларды қолдануға болады (жап-жаңа доп беру, саптың алдына тұрғызу т. б.).

• Сабақты түрлендіріп отырудың (сапқа тұрғызу, рапорт беру мен жаттығулар жасау) маңызы ерекше.

• Баяндауды (рапорт) сынып кезекшісі немесе дене шынықтыру пәнінің мұғалімі тағайындаған кез келген оқушы атқарады. Жазбаша дайындалған рапортты «Сынып, түзел, тік тұр!» деген командадан кейін мұғалімге береді. Баяндаудың мұндай түрін ауызша баяндаумен алмастырып отырған дұрыс.

• Әр сабақ, әдетте, денені қыздыру қимылынан басталады, оларды да түрлендіріп отырған дұрыс. Мысалы: аяқты оңға-солға қайшылай отырып жүру; теріс қарап жүру; саптық адыммен жүру; санап басу; алақанды шапалақтай отырып немесе өзге де белгі беру арқылы жүру; бұйрық бойынша оңды-солды «ирелендеп» жүру; жұпта-сып 2, 3, 4, 5, 6 лекпен жүру; оң және сол иықпен жауырынды алға салып қырындап жүгіру; тепе-теңдік пен аралықты сақтай отырып, екіден, үштен, төрттен топтасып жүгіру; бір сапта келе жатып 2, 3, 4, 5, 6 лек құрып белгі бойынша бағытты өзгертіп жүгіру; мұғалімнің нұсқауы бойынша ырғақ пен екпінді өзгертіп жүгіру; бастаушыны алмастырып жүгіру (мұғалімнің нұсқауы бойынша оқушылардың бірі белгілі бір уақыт бойы сапты бастап оты-

рады), нақты немесе шартты кедергілер арқылы жүгіру сияқты т. б.

- Сабақтың қорытынды бөлімінде денеге түскен күш пен салмақтың әсерін жоятын, организмді қалыпты жағдайға әкелетін жаттығулар жасалады. Үлгі тапсырмалар: 1) қалыпты адыммен 30, 60, 90 сек. жүріп барып тоқтау; 2) 20 секунд ішінде 20 не 10 адым жасау; 3) бір орында тұрып 10 рет адымдау; 10 секунд денені тік ұстап тұру; 5 адым жасап, 10 секунд тұру; 10 адым жасап, 15 секунд тұру; 4) 10 немесе 20 адымнан кейін оңға не солға бір адым жасап, 10 немесе 20 секунд сол қалыпта тұру (уақытты оқушылар шамамен анықтайды); 5) санамақты (таяқшаларды соққылап) пайдаланып жүру. Әрбір тапсырмадан кейін сабақтың қорытынды бөлімінде мұғалім оның орындау дәлдігіне баға береді.

- Еңбекке деген саналы көзқарас оқу процесін жандандырады. Оқушылардың сұрағына «реті солай», «осылай болса жақсы», «осылай істеу керек» деген жауап беруге болмайды. Үйрету кезінде оқушылардың өзге пәндерден алған білімдерін пайдалану қажет.

- Жаттығуды әдемі, оралымды; ширақ, дәл солай орындау дағдысын қалыптастырудың маңызы ерекше. Бұл кедергі арқылы жүгіру кезінде жақсы қалыптасады. Екі-үш рет қайталағаннан кейін жаттығу шарттарына өзгерістер енгізген тиімді: кедергіден өтудің ретін алмастыру, жаңа кедергілер қосу, денеге түсетін күш мөлшерін өзгерту және т. б.

- Сабақ барысында және соңында әр оқушы өз тамырының соғу жиілігін тексеріп үйренуі тиіс. Бұл былайша жүзеге асырылады: мұғалім қатарда тұрған оқушыларға пульсті табуды ұсынады. Белгі бойынша 15 секунд бойы тамырдың соғу жиілігін санайды. 15 секунд ішіндегі тамырдың соғысын 4-ке көбейтеміз. Бұл 1 минуттың ішіндегі тамырдың соғу жиілігін көрсетеді. Алынған мәліметтерді оқушылардың жеке карточкаларына жазу керек.

- Сабақтың ұйымшылдықпен аяқталуының маңызы ерекше: сыныптың сап түзеуі мен тәртібіне баға беру, өтілген сабақ пен жаттығуды қысқаша талдау, жақсы нәтижеге жеткендерді ынталандыру – мақтау, үйге тапсыр-

малар беру үнемі назарда болуы керек. Сабақтың қалай болса солай аяқталуы балалардың мінез-құлқы мен іс-әрекетіне кері әсер етеді.

Сабақтың тиімділігін қалай арттыруға болады?

- Егер оқушылар қимыл-қозғалыс жаттығуларын саналы түрде белсенділікпен игерсе, онда сабақтың тиімділігі артады. Түпкі мақсатқа жетудің ұтымды тәсілінің бірі – сол мақсатқа бастап апаратын жолды табуды оқушылардың өзіне сеніп тапсыру. Мұның құндылығы сол – балалар ұстаздың басшылығына сүйене отырып, өздерінің алдына қойған міндеттерін шешудің жолын қарастырады (мысалы, жетекші жаттығудың түрлерін ойластырады, оны орындаудың жеңілдетілген түрлерін іздестіреді, іс-әрекеттің бағытын анықтайды, қауіпсіздік шараларын белгілейді т. б.) немесе мұғалім қойылған кедергілерден кез келген ретпен, кез келген тәсілмен өтуді тапсырады, яғни оқушылардың еркін іс-қимыл жасауына мүмкіндік береді. Ал кедергілерді оңтайлы орналастыру өте күрделі тапсырма екені белгілі. Бұдан кейін кедергілерден қалай өткен тиімді, қай тәсіл жеңіл, қай тәсіл қиын, қайсы тәсіл уақытты үнемдеуге мүмкіндік береді – соларды анықтау балалардың өзіне тапсырылады. Сонда оқушылар өз «жаңалықтарын» өздері іс жүзінде сынап көреді. Ал мұның өзі білім қабілетін ғана емес, сонымен қатар олардың өзіне деген сенімін нығайтады.

- Сабақ басталар алдында сабақтың тақырыбын (өтетін материалды) тақтаға жазып қойған дұрыс. Сондай-ақ снарядтарда жаттығу жасайтындардың кезегін белгілеп және әр түрлі көрнекі құралдарды пайдаланса құбақұп. Тақта экранның да қызметін атқара алады. Бұл үшін оның бетін ақ қағазбен немесе ақ матамен жауып қоюға болады.

- Таяқшаларды бір-біріне соғып дыбыс беру арқылы қозғалыс ырғағын реттеп отыруға болады. Дыбыс ырғағына қарай дене қозғалысын дәл реттей алады. Бұл қозғалыс бірлігін қалыптастырады. Дыбыстық белгілер оқушылардың зейін-ықыласын бір арнаға түсіреді, тыныштықты сақтауға септігін тигізеді.

Бұдан басқа өзге де шартты белгілерді пайдалануға болады. Мысалы, жоғары көтерілген қол – тапсырманың бір түрі, төмен түсірілген қол тапсырманың екінші түрін орындауды білдіреді т. с. с. Бұл бір тапсырмадан екінші тапсырмаға ауысқан кезде шартты белгілерді жіті қадағалауды талап етеді, яғни оқушының зейінін ғана аударып қоймайды, сонымен бірге әрекет жылдамдығына да үйретеді.

Сабақ өтетін орын мен көрнекі құралдарды даярлағанда:

– қатар түзеп сапқа тұратын және олардың бағытын анықтайтын сызықтар еденде сызылып қойылуы тиіс;

– құрал-жабдықтардың тұрақты орны анықталады;
– доптар себеттерге салынып, дайын тұрады;
– секіртпе жіптерді төрт бүктеп, гимнастикалық орындыққа немесе сырыққа іліп қояды;

– гимнастикалық белдіктер арнаулы торға салынады;
– секіруге арналған жіптердің ұшына түрлі түсті жалаушалар байланады. Жалаушалар жіпті тез айыруға көмектеседі және жаттығу орнын көрсетеді.

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз	3
Дене тәрбиесінің міндеттері	6
Дене тәрбиесі сабағы	7
Үйрету процесі	9
Оқу материалын жоспарлау	14
Қимыл-қозғалыс ойындары мен эстафеталар	15
Дене жаттығуларымен айналысудың тәрбиелік мақсаты	22
Дене жаттығуларымен айналысудағы тәрбие жұмысы	28
Сыныптан тыс дене шынықтыру-сауықтыру және көпшіліктік-спорт жұмыстары	30
Сабаққа дейінгі гимнастика мен сабақ үстіндегі сергіту жаттығуларын өткізу жөніндегі әдістемелік ұсыныстар	36
ҚР білім жүйесінің оқу орындарындағы дене тәрбиесі ұжымдарының (жалпы білім беретін мектептер мен кәсіптік-техникалық училищелердің және орта арнаулы оқу орындарының) ережесі	39
Дене тәрбиесі ұжымында «Үміт сөресі» спорттық ойындарын өткізу туралы ереже	43
Күн режимі ұзартылған топтарда дене тәрбиесін өткізуге арналған әдістемелік нұсқаулар	52
Дене тәрбиесі жөніндегі білім мен ілімді игеру	59
Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене шынықтыруына арналған Президенттік сынамаларды оқыту тәсілі мен орындау техникасы туралы әдістемелік үлгі	68
Әдістемелік кеңестер	75

Учебно-методическое издание

Кулназаров Анатолий Кожекенович

Тайжанов Сугирали

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Методическое руководство

Для учителей 6 класса общеобразовательной школы

(на казахском языке)

Редакция менгерушісі Т. Жексенбай

Редакторлары С. Жұртбай, Ж. Қайранбай

Суретшісі Л. Полатова

Көркемдеуші редакторы Ә. Жақсылықова

Техникалық редакторы Г. Әзімқұлова

Корректоры Ә. Кенжалина

ИБ № 887

Теруге 15.05.2002 берілді. Басуға 31.05.2002 қол қойылды. Пішімі 84×108¹/₃₂.
Офсеттік қағаз. Шартты баспа табағы 4,2. Есептік баспа табағы 4,08. Таралымы 6 500 дана.
Тапсырыс №139.

«Атамұра» баспасы, 480091, Алматы қаласы, Абылай хан даңғылы, 75-үй.
Қазақстан Республикасы «Атамұра» корпорациясының Полиграфия комбинаты,
480002, Алматы қаласы, М. Мақатаев көшесі, 41-үй.