

Қазақстан Республикасының  
білім және ғылым министрлігі

М.Х. Дулати атындағы  
Тараз мемлекеттік университеті

Қ.Қ. Мамырқұлов, Ж.А. Бейсмаков

**ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ  
СПОРТҚА ДЕГЕН  
ҚЫЗЫҒУШЫЛҚТАРЫН  
АРТТЫРУ**

*Әдістемелік нұсқаулық*

«Тараз университеті»  
баспасы  
Тараз, 2017

ӘОЖ 796  
КБЖ 75.5(5Каз)  
М 18

**Мамырқұлов Қ.Қ., Бейсмаков Ж.А.**

Жасөспірімдердің спортқа деген қызығушылықтарын арттыру.  
Әдістемелік нұсқаулық. –Тараз: Тараз университеті, 2017. – 41 б.

Пікір жазушылар:

Әбдікерімов С.А. – ТИГУ доцентті, ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы;  
Джекенов П.С. – М.Х. Дулати атындағы ТарМУ-нің доценті,  
ҚР-ның құрметті спорт қайраткері.

Бұл әдістемелік нұсқаулық жоғары, арнайы, орта оқу орындарының ұстаздары, мұғалімдері және Дене-шынықтыру және спорт мамандығының білімгерлеріне, қызмет істейтін нұсқаушы, жаттықтырушыларға арналған.

КБЖ 75.5(5Каз)

М.Х.Дулати атындағы университетінің ғылыми-әдістемелік кеңесінде қаралып, баспаға және бекітуге ұсынылған.

Дене тәрбиесі кафедрасы отырысында қаралған

«30» 03. 2017 ж. №8 Хаттама  
«26» 04. 2017 ж. №4 Хаттама

## Кіріспе

Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.

Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады. Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:

- Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

- Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Мектептегі оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене-қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының уәждамаларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру;

Олардың мінез-құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне-өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени – гигиеналық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек?

Өмір салты дегеніміз не?

Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. біздіңше, адамның әлеуметтік-психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;
- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;

- дұрыс жыныстық тәрбие алу;
- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Салауатты өмір салтының бүгінгі маңызды мәселелерінің бірі – жасөспірімдер арасындағы ішімдікке салыну десек, қазіргі зерттеулерге қарағанда, оған салынудың әлеуметтік-патологиялық дамуы мына себептерге байланысты екені белгілі болып отыр:

- әлеуметтік – экономикалық жағдай;
- отбасындағы психологиялық орта;
- жұмыссыздық, мақсатсыздық немесе шектен тыс бос уақыт, т.б.

Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл-ауқатының дамуына мұрындық болады. Сондықтан да Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі – жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді.

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі.

Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет.

Өзімнің «Акробатикалық жаттығулар» атты сабағымда алдымен оқушыларға өткен тақырыптарға байланысты сұрақтар бере отырып, бүгінгі жаңа сабақтың қандай тақырыпта өткелі тұрғанын ашып алдым. Сабақ барысында оқушыларға жеңілдетілген логикалық сұрақтар беріп, кейін күрделі сұрақтарды тапсырма ретінде бердім. Сұрақтарға байланысты жауабын тапқан оқушы, сол жерде практикалық түрде орындап көрсетеді. Сабақ кезінде оқушының ішкі позициялық көз қарасы мен бағыты айқын көрініс бере алады. Сонда ғана сабақ нәтижелі болып, білім сапасы артады. Осы бағыттарда әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет.

Олар мыналар:

- Әр оқушының білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- Оқушының бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;

- Оқушыларға қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу;

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру мақсатында сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Сондықтан да мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды да, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады.

Осылай ойын элементтерін, әдістерін деңгейлеп орындату арқылы оқушылардың тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, оқушы біліміне талдау жасап отыру қажет. Өтілетін тақырыптарға байланысты қызықты сергіту ойындарын ойнатудың да сабақ барысының сапасын арттыруға ықпалы көп. Атап айтсам: «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар!», «Мен чемпион!», сонымен қатар қозғалмалы ойындар және ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге машықтандыру.

Дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге сыныптан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Оқушылардың танымдық қабілеттерін артырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» – деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді.

Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалану.

Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады. (мыс: дене шынықтыру сабағында сабақты ойын түрінде ұйымдастыру керек) осы арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады.

Күтілетін нәтиже - дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтары артады. Оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы артады. Дене шынықтыру сабағында 5-6 сыныптарға сергіту сәтін алуға болады. Өз тәжірибемде 5-сыныптарға өткізген «Эстафеталық жарыстар» атты сабағымда, алдымен оқушыларға ой толғау жасау мақсатында қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталуды, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарладым. Міне, осы арқылы оқушылар сабақтың жарыс түрінде топтық ойын әдісінде болатына көз жеткізеді.

Сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиалық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырдым. Кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп алып, бұл бөлімінде оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келулері керек. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге, машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды.

Ал деңгейлеп саралап оқыту технологиясын қолдануда

Бұдан қандай нәтижелерге қол жеткізуге болады? Сабақ барысында: Алдымен оқушының «Не?» деген сұрағына: Сабақта шынайылық, оқыту бар екенін көрсету.

Оқушының «Қашан?» деген сұрағына: Сабақтан кейін болатын жағдайды толық анықтатуға көз жеткізу қажет.

Оқушының «Қайда?» деген сұрағына: Оқушының және ұстаз арасындағы серіктесін анықтап, нәтижеге қол жеткізу қажет.

Қорыта айтқанда, мен алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік, күзіреттілігін дамытуды керек еттім. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздім, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты.

Дене тәрбиесі жаттығулары негізгі амал болып табылады, өйткені ол білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру секілді дене тәрбиесінің міндеттерін орындайды. Табиғаттың сауықтыру күші мен гигиеналық факторлар дене тәрбиесінің қосымша амалдары, бұлар дене жаттығуларымен бірге қолданылады.

Қимыл - әрекетті тиімді жолмен орындау жаттығудың тәсілі, техникасы - деп аталады. Тиімділік дегеніміз жаттығудың ағзаға ұтымды әсер етуі (мысалы, күшін өсіру, бұлшық ет топтарын жаттықтыру) және әрекеттің нәтижелілігі (мысалы, жүгіріп келіп ұзаққа секіру жаттығуының техникасын дұрыс, тиімді орындау кезінде барынша алысқа секіру).

Қай жаттығудың орындалу техникасын алсақ та олар бір - біріне кеңістік, уақыт, кеңістікті - уақыт және қозғалыс тәрізді сипаттамаларда болады. Кеңістік сипаттамасына жататындар: дене мен дене мүшелерінің тұрысы, қалпы, қозғалыс траекториясы. Уақыт сипаттамасы - уақыт ұзақтығы, қарқын және қимыл ырғағы деп бөлінеді. Кеңістікті-уақыт сипаттамасы - жылдамдық және үдеу. Қозғалыс сипаттамасы. Адамның қозғалу үрдісі кезінде ішкі және сыртқы күштердің біріге жұмыс істеуі қозғалыс сипаттамасын көрсетеді.

Дене тәрбиесі және спорт тәжірибесінде өте көп мөлшерде дене тәрбиесі жаттығулары қолданылады. Дене жаттығуларының қасиетін танып, оларды тиімді, дұрыс пайдалану үшін оларды топтарға бөле қолдана білу қажет. Олар алты топқа бөлінеді:

1. Дене тәрбиесі жаттығуларын тарихи қалыптасып қалған белгі бойынша топтау. Бұл белгі бойынша барлық жаттығулар төрт топқа бөлінеді: а) гимнастикалық жаттығулар (жалпы дене дамыту жаттығулары, гимнастикалық снарядтағы жаттығулар т.б.); ә) ойын жаттығулар (ойын кезінде орындалатын қозғалмалы және спорттық ойындар элементтері); б) туристік жаттығулар (туризмнің әр түрінде кездесетін жүру, атқа міну, велесипед, шаңғы тебу, қайықта ескек есу т.б жаттығулар); в) спорттық жаттығулар-спорттың әр түрінде қолданылатын негізгі жаттығулар (100метрге жүгіру, ұзындыққа секіру т. б.). 2. Дене қуатын қасиеттерін дамыту бағыты бойынша топтау. 3. Жаттығуларды білім беру мақсатына қарай топтау: негізгі, дайындық, жақындататын жаттығулар. 4. Дененің бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар. 4. Қозғалыс құрылысына байланысты топталған жаттығулар: а) циклді жаттығулар (жүру, жүгіру, ескек есу т.б.); ә) ациклді жаттығулар (снарядтағы гимнастика, жеке сайыс т.б.) б) аралас жаттығулар (циклді, ациклді жаттығулары бар спорт ойындары). 6. Жаттығуларды күш қарқынына қарай топтау: а) өте жоғары қарқынмен орындалатын

жаттығулар (20 секунд аралығында орындалады); ә) жоғарғы қарқынмен орындалатын жаттығулар (20 секундтан 5 минутке дейін); б) қатты қарқынмен орындалатын жаттығулар (5 минуттен 30 минутке дейін); в) қалыпты қарқынмен орындалатын жаттығулар (30 минуттен көбірек).

Табиғаттың табиғи сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар дене тәрбиесінің қосымша амалдары

Өзін-өзі бағалауға тапсырма:

- Дене тәрбиесінің негізгі және қосымша амалдары.
- Дене тәрбиесі жаттығулары.
- Жаттығулардың техникасы, орындау кезеңдері.
- Қозғалыс техникасының сипаттамасы.
- Жаттығуларды топтау.
- Табиғаттың табиғи күші - дене тәрбиесінің қосымша амалы.
- Гигиеналық себептер \факторлар\ - дене тәрбиесінің қосымша амалы.

### Дене тәрбиесінің әдістері

Дәріс мақсаты: дене тәрбиесі және спорттың әдістерін оқу, үйрену.

Тақырып бойынша сұрақтар:

- Терминдер мен түсініктер, дене тәрбиесінің әдістерінің топтары
- Жарыс және ойын әдісі
- Қатаң шектелген жаттығулар әдістері.
- Дене тәрбиесінің жалпы әдістері.

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

*Дене тәрбиесінің әдістері.* Әдіс, әдістеме, әдістемелік тәсіл ұғымдары. Дене тәрбиесінің барлық әдістері арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екі топқа бөлінеді. Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: 1. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері. 2. Ойын әдісі. 3. Жарыс әдісі. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: 1. Сөз қолдану әдістері. 2. Көрнекі қолдану әдістері.

*Ойын және жарыс әдісі. Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық және қозғалмалы ойындардың элементтерін қолдану - ойын әдіс деп аталады. Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз.*

Жаттығу кезінде көп қайталанып жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл-әрекетті біз қатаң шектелген жаттығу әдістері деп атаймыз. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері екі топқа бөлінеді : 1. қимыл - әрекетке үйрету және дене қуаты қасиеттерін жетілдіру. Қимыл -



әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады. Күрделі қозғалыс техникасын үйренуді жеңілдету үшін жақындататын жаттығулар қолданылады. Жақындататын жаттығулардың техникасы негізгі, күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар бір тұтас түрде, оқушыларға түсінікті және қолайлы болуы керек.

Дене қуатының қасиеттерін дамыту үшін: бірқалыпты орындау, қайталау, өзгермелі орындау, аралық орындау, шеңберлі орындау әдістері қолданылады.

*Дене тәрбиесінің жалпы әдістері.* Сөз қолдану әдісі. Сөз қолдану әдісі үш топқа бөлінеді:

1. Баяндау, әңгімелесу, түсіндіру әдістері. Бұл әдістерді қолдану кезінде сөз оқушыларға білім беру мақсатында пайдаланылады.

2. Бұйрық беру, тапсырма, нұсқау беру әдістері. Бұл әдістер жаттығушылардың әрекеттерін басқаруға пайдаланылады.

3. Талдау, бағалау әдістері. Бұл әдістер жаттығушылардың әрекетін талдауға, баға беруге арналған. Көрнекі ықпал ету әдісі. Бұл әдістер жиынтығы көру, есту және үйренетін жаттығудың қимылын қабылдауды қамтамасыз етеді де, үш топқа бөлінеді: көру көнекілігі, есту көрнекілігі, қимыл көрнекілігі әдістері.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- <<Әдістемелік тәсіл>>, <<Әдіс>>, <<әдістеме>> дегеніміз не?
- Дене тәрбиесінің арнайы және жалпы әдістері.
- Қатаң шектелген жаттығулар әдістері.
- Қимыл- әрекетке үйрету әдісі.
- Дене қуаты қасиеттерін дамыту әдістері.
- Ойын әдісі.
- Жарыс әдісі.
- Сөз қолдану әдісі
- Көрнекілікті қолдану әдістері.
- <<Жүктеме>>, жүктеменің көлемі, қарқыны.
- Жатығу орындаған кездердегі тынығу аралықтары, түрлері.
- Шеңберлі орындау әдісі, оның варианттары.
- Бірқалыпты және аралықты орындау әдісі.
- Қайталап және өзгермелі орындау әдістері

### **Дене тәрбиесі қағидалары**

Дәріс мақсаты: дене тәрбиесі және спорттың қағидаларын, қимыл - әрекетке үйрету кезеңдерін оқу, үйрену.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Дене тәрбиесі қағидаларының топтары. Саналылық және белсенділік қағидасы.
2. Көрнекілік, жүйелілік қағидалары.
3. Біртіндеушілік, реттілік және даралық қағидалары.
4. Дене тәрбиесі мен спорттағы үйрету үрдісі, оның теориялық және тәжірибелік бөлімі.
5. Қимыл-әрекетін таныстыру, үйрету және жетілдіру кезеңдері.  
Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Саналылық және белсенділік қағидасы. Бұл қағиданың мақсаты - дене тәрбиесі үрдісі кезінде жаттығушылардың санасында дене тәрбиесі мен спорт әрекеттеріне деген саналы терең ой, тұрақты ынтығушылық, қызығушылық қалыптастыру және олардың осы әрекеттерге белсенді ұмтылуын ұйымдастыру.

Көрнекілік қағидасы. Көрнекілік дегеніміз адамның сезім мүшелерін тану, түсіну, ұғыну үрдісінде қолдану. Ал дене тәрбиесі мен спорт үрдісінде көрнекілік қағидасы үйрету және тәрбиелеу кездерінде қолданылады. Қозғалысқа үйретуді көру арқылы ғана емес, есту және бұлшық ет түйсігі арқылы да түсіне білу керек. Әр түрлі анализаторлар белгілері оқушылардың санасында үйренетін жаттығу туралы толық түсінік тудырады.

Жүйелілік қағидасы. Дене қуаты қасиетін дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі жақсы нәтиже тек қана дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі орындағанда ғана болады. Жүйелілік - сабақтар арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін түсірмеуі.

Реттілік қағидасы. Қимыл әрекетке үйрету және дене қуаты қасиетін дамыту реттілігіне арналған талаптар үш дидактикалық ережеден тұрады: 1. Жеңілден - қиынға. 2. Қарапайымнан - күрделіге. 3. Меңгерілген қимыл әрекеттен - меңгерілмеген қимыл-әрекетке.

Біртіндеушілік қағидасы. Орындайтын жаттығулар техникасының біртіндеп күрделенуін, жүктеме көлемі мен қарқыны біртіндеп өсуін біртіндеушілік қағидасы дейміз.

Даралық қағидасы - дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеру түрінде жүргізіледі. Даралық қағидасы әр адамның дайындық деңгейіне, жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты. Жеке басының, психикасының ерекшеліктеріне, жүктемеге шыдамдылығына, сыртқы орта әсерін сезіну мүмкіншіліктеріне, жұмыс істеу стиліне байланысты.

Дене тәрбиесіндегі оқыту дегеніміз адамның дене қуатына және психологиялық жетілуіне бағытталған арнаулы білім жүйесінің қимыл-әрекетке үйрету, қалыптастыру, меңгеру, жетілдіру үрдісі. Ол үш кезеңге бөлінеді. Теориялық мағлұматтың көлемі мен мазмұны жалпы

педагогикалық қағидалармен (жүйелілік, ұғынықтылық т.с.с.) анықталады, оқу мақсатына, оқушылар тобының ерекшеліктеріне байланысты төрт топқа бөлінеді. Олар: дене тәрбиесінің әлеуметтік керектігі туралы (денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттілікті арттыру т.б.), дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану ережелері туралы (футбол, баскетбол, волейбол ойындарын ойнау ережелері және т.б.), медициналық - биологиялық (дене гигиенасы, шынығу, ұйықтау, тамақтану, жаттығу режимдері туралы баяндаулар, әңгімелер), үйрететін қимыл - қозғалыс техникасы туралы мағлұматтар. Теориялық мағлұматтар алу көздері: қимыл тәжірибелілігі, арнайы оқулық, сөз және көрнекі қабылдау әдістері, мұғалімнің әрекеті, кино және бейнефильмдер көрсету т.б.

Нақтылы дене тәрбиесі және спорт тәжірибесінде қимыл-әрекеттердің техникасын үйрету үш кезеңнен тұрады: таныстыру, үйрету және жетілдіру.

Қимыл-әрекетін таныстыру кезеңі. Бұл кезеңнің міндеті - оқушыларға үйренетін жаттығу туралы түсінік беру және соны үйренуге ынтасын ояту. Түсіну, ұғыну үрдісі қалыптасу кездерінде бір-біріне байланысты, сабақтасты үш кезең пайда болады: 1. Үйрену міндеттерін ұғыну. 2. Орындау жобасын құру. 3. Жаттығуды орындап көру. Қимыл-әрекетке таныстыру кезеңінің негізгі әдістері: Тұтас және бөлшектеп үйрету әдістері. Сөз қолдану әдістері: түсіндіру, баяндау. Көрнекі қабылдау әдістері: қимыл- әрекетті көрсету, көрнекі құралдар қолдану ж.т.б.

Қимыл - әрекетіне үйрету кезеңі. Бұл кезеңнің міндеттері, оқушыларға техника негізін үйрету, оны тұрақты орындауға жеткізу және осылар арқылы қимыл шеберлігін қалыптастыру. Оқушының әрбір жаттығу техникасы бөлшегіне ықылас сала орындайтын қимыл әрекетін қимыл шеберлігін дейміз. Құрылым жоспары бойынша үйрету кезеңі екі бөлімге бөлінеді:

1. Қимыл шеберлігін қалыптастыру.

2. Қимыл шеберлігін жетілдіру.

Қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңі. Бұл кезеңнің мақсаты - қимыл дағдысын қалыптастыру, сол арқылы жоғары қимыл шеберлігіне жету. Жаттығуды көп қайталағаннан соң қимыл шеберлігі дағдыға айналады. Қимыл дағдысы деп- жеке қозғалыстарға емес, нақты әрекет нәтижесіне бағытталған қимыл әрекетін автоматтандыра орындай алу қабілеттілігін айтамыз. Жоғары қозғалыс шеберлігі дегеніміз қалыптасқан қимыл дағдыларын нақты өмір жағдайларында қолдану шеберлігі (жүгіру, секіру және басқа өнеркәсіптік, әскери әрекеттер). Жоғары қозғалыс шеберлігі үйрету үрдісінің соңғы межесі.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Дене тәрбиесі мен спорттың қағидалары, оларды топтау.

- Саналылық және белсенділік қағидасы.
- Жүйелілік қағидасы.
- Біртіндеушілік қағидасы.
- Реттілік қағидасы
- Даралық қағидасы
- Көрнекілік қағидасы.
- Қимыл-әрекетіне үйретудің кезеңдерін атаңыз.
- Қимыл әрекетіне таныстыру кезеңін сипаттаңыз.
- Қимыл әрекетіне үйрету кезеңін сипаттаңыз.
- Үйрету кезеңінде кезігетін қателер.
- Қимыл әрекетін жетілдіру кезеңін сипаттаңыз.
- Жоғары қимыл ептілігі.
- Қимыл-әрекетіне үйрету кезеңдерінде қолданылатын әдістерді атаңыз.

### **Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі**

Дәріс мақсаты: дене қуаты қасиеттерін зерттеу, оларды дамыту әдістерін, амалдарын білу, ұғыну.

Тақырып бойынша сұрақтар:

- Дене қуаты қасиеттері, анықтамасы, түрлері
- Күш және оны дамыту әдістемесі
- Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі
- Төзімділік және оны дамыту әдістемесі
- Ептілік және оны дамыту әдістемесі
- Икемділік және оны дамыту әдістемесі.

Тақырыптың қысқаша мазмұны

Адамның денесінде, санасында белгілі бір деңгейде сақталып тұрып, ол қозғалғанда, әрекет жасағанда пайда болатын қасиеттерді дене қуаты қасиеттері дейміз.

Күш және оны дамыту әдістемесі. Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық, ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсетуді күш дейміз. Күштің пайда болу түрлері: өз күш мүмкіншілігі статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде, күш жылдамдығының мүмкіншілігі тез, жылдам қозғалыста пайда болады (секіру, лақтыру т.б.). Бұл жағдайда спортшы күшіне жылдамдық қосу арқылы, жаттығуды тез орындау арқылы жоғарғы нәтижеге жетеді. Күшті дамыту үшін жоғарғы қарсылық жаттығулары қолданылады. Олар екі топқа бөлінеді: 1 Сыртқы қарсылық жаттығулары. Сыртқы қарсылықтарға: әр түрлі спорт құралдарының салмағы (штанга, гирлер, гантельдер т.б.), серігінің қарсы әрекеті (қосақ жаттығулар), сыртқы ортаның қарсылығы (құмда, қарда, суда жүгірулер

т.б.) жатады. 2 Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары (аспа темірде тартылу, еденнен итерілу, отырып тұрулар, секірулер т.б.). Дене тәрбиесі тәжірибесінде мынандай көп тараған күш дамыту әдістері бар: Жоғарғы күш салу әдісі. Қайталап күш салу әдісі. Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі.

Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі. Жылдамдық дегеніміз - адамның белгілі бір уақыт аралығында кеңістікте жылдам қозғалған әрекеті. Жылдамдық үш түрде пайда болады: 1 Қарапайым және күрделі қозғалыс әрекеті жылдамдығы. 2 Жалғыз қимыл жылдамдығы. 3 Қимыл жиілігі. Жылдамдық жаттығулары аздаған мөлшерде сабақтың негізгі бөлімінде, орталық жүйке жүйесі қалыпты жағдайда тұрған кезде беріледі. Қимыл жиілігі жылдамдығын дамыту үшін қайталау, өзгермелі орындау, ойын, жарыс әдістері қолданылады.

Төзімділік және оны дамыту әдістемесі. Төзімділік, анықтау әдістері, түрлері. Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін төзімділік дейміз. Төзімділікті анықтаудың тузу және жанама деген екі әдісі бар. Төзімділіктің екі түрі бар: жалпы және арнайы. Спортшы ағзасын жаттығу жасап жатқан кезде энергиямен қамтамасыз ету жағынан төзімділік: аэробты, анаэробты және аралас (аэробты-анаэробты) деп үшке бөлінеді. Төзімділікті дамытқанда ұзақ және қатты қарқында орындалатын қозғалмалы ойындар, біртіндеп ұзаратын қашықтыққа 300, 500, 700, 1000 метрге жүгіру, 2000 метрді жүгіру мен жүруді алмастыра өту т.с.с. Ақырын және орта қарқында жүруді алмастырып 2-3 шақырымға жүгіру, шаңғымен 3-5 шақырымға жүгіру т.с.с. Жоғары мектеп оқушыларына кросс дайындықтары, 3-5 шақырымға жүгіру, шаңғымен 5 шақырымға жүгіру, өзгермелі және қайталап жүгіру жаттығулары қолданылады.

Ептілік және оны дамыту әдістемесі. Адамның кеңістікте үйлесімді қозғала алуын, жаңа күрделі қозғалысты тез меңгере алуын, өзгерген жағдайға байланысты өз әрекетін тез басқаша құра алу қабілеттілігін ептілік деп атаймыз. Ептілікті тәрбиелеудің негізгі амалдары: жаңа немесе жаңадан пайда болған элементтері бар спорттық, қозғалмалы ойындар, гимнастика, акробатика жаттығулары. Жақсы үйренген жаттығуларды қайталау ептілікті дамытпайды. Сондықтан мұғалім әрбір дене тәрбиесі сабағында 1-2 жаңа жаттығу немесе бұрын үйренген жаттығудың элементтерін жаңалап үйретіп отыруы қажет. Ептілікті дамыту жаттығуларын сабақтың бірінші жартысында өткізген дұрыс, өйткені оқушы ағзасы болдыра бастағанда ол жаттығулар аз нәтиже береді. Ептілікті дамыту әдістері: қайталау, ойын, жарыс әдістері.

Икемділік және оны дамыту әдістемесі. Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігін икемділік дейміз. Икемділік белсенді және енжар болады. Икемділікті дамытудың негізгі амалы

созылу жаттығулары. Ол жаттығулар мынандай түрлерде орындалады: қарапайым созылу, серіппелі созылу, сермеу, дене қалпын ұстау, сыртқы көмектің әсерімен созылу т.с.с. Икемділікті дамытудың негізгі жолы қайталау әдісі. Сонымен бірге ойын, жарыс, шеңберлі орындау әдістері қолданылады.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Дене қуаты қасиеттері. Анықтама.
- Күш, күштің түрлері.
- Күшті дамыту амалдары мен әдістері.
- Жылдамдық, оның түрлері.
- Қарапайым қозғалыс жылдамдығы, оны дамыту.
- Күрделі қозғалыс жылдамдығы, оны дамыту.
- Жалғыз қимыл жылдамдығы мен қимыл жиілігі.
- Жас ерекшеліктеріне байланысты жылдамдықты дамыту.
- Төзімділік, оның түрлері.
- Аэробты төзімділік, дамыту амалдары мен әдістері.
- Анаэробты, аралас төзімділік, дамыту амалдары мен әдістері.
- Ептілік және оны дамыту әдістемесі.
- Икемділік, оның түрлері.
- Икемділікті дамыту амалдары мен әдістері.

### **Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің негіздері**

Дәрістің мақсаты: мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің негіздерін білу.

Тақырып бойынша сұрақтар:

- Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері.
- Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Мектеп жасындағы балалардың денсаулығына, дене қуаты дайындығына, өмірге қажет әр түрлі қозғалыс шебердігі мен дағдысының қалыптасуына дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері: сауықтыру міндеттері, білім беру міндеттері, тәрбие беру міндеттері.

1. Өмірге қажетті қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру және жетілдіру. Оқушылардың қалыптастыру керек қозғалыс шеберлігі мен дағдылары мынандай бес топқа бөлінеді (З.И.Кузнецов, 1968):

1. адамға кеңістікте қозғалуға көмектесетін қозғалыс шеберлігі мен дағдылары. Олар: жүру, жүгіру, суға жүзу, шаңғы тебу;
  2. адам қозғалғанда оның денесін басқаруға керек дене қалыптары мен тұрыстарының дағдылары. Олар: негізгі тұрыс, бастапқы қалып, әр түрлі дене қалыптары, тұрыстары, саптық жаттығулар және т.с.с.;
  3. әр түрлі қозғалыстарды спорттық құралдармен орындау дағдылары. Олар: доптармен, скакалқалармен, гантельдермен, гимнастикалық таяқтармен орындаулар;
  4. қол, аяқ қозғалыстарын дененің басқа мүшелерінің қозғалыстарымен үйлестіре басқара білу дағдылары. Олар: аунап түсулер, ілініп тұрулар, жоғары көтерулер, тірелулер, тепе-теңдік сақтаулар;
  5. Қолдан жасалған кедергілерден өтуді қамтамасыз ететін кешенді қозғалыстарды орындайтын дағдылар. Олар: тіреле секірулер, өрмелеулер, ұзындыққа және биіктікке секірулер;
2. Дене мәдениеті мен спорт саласында керекті білімді қалыптастыру.

Оқушылар білуі керек:

1. дене тәрбиесі жаттығуларының ережелері мен жолдарын;
2. ағзаның негізгі жүйелеріне дене тәрбиесі жаттығуларының әсерін;
3. өз бетімен жаттықтырулардың ережелері мен әдістерін;
4. дене жаттығулары сабақтары, жаттықтырулары кезіндегі өзін-өзі бақылаудың негізгі тәсілдерін;
5. жанұядағы дене тәрбиесінің рөлін;

Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы. Ғалымдардың дәлелдеулерінше осы кезеңдегі негізгі денсаулық белгісі - оқушылардың дене дамуы. Балалардың бойы мен салмағына қарап олардың өмір сүру жағдайы мен сыртқы ортаның бала ағзасына жағымды, жағымсыз әсерін білуге болады. Балалардың бойы мен салмағы олардың денсаулықтарын анықтайтын санитарлы - гигиеналық, дәрігерлік- қоғамдық көрсеткіш болып табылады.

Мектеп оқушыларынан жылына екі рет, қыркүйек, мамыр айларында алынатын, олардың дене қуаты дайындығы деңгейін көрсететін сынақ жаттығулары. Осы көрсеткіштер бойынша оқушылардың дене қуаты қасиеттерінің даму деңгейін анықтап, келешек жұмыстарға өзгерістер енгізуге болады. Бұл стандарттық сынақ жаттығулары қарапайым және дене қуаты деңгейі туралы көп ақпараттар береді. 1. 1000 м жүгіру. Сынақ жаттығуы төзімділік деңгейін анықтауға арналған. 2. 10 м 5 рет қайталап жүгіру. Сынақ жаттығуы жылдамдық және ептілікті бағалауға арналған. 3. Кермеде тартылу (ер балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің күш төзімділігін бағалауға арналған. 4. Кермеде салбырай асылу (қыз балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің статикалық күш төзімділігін бағалауға арналған. 5. Шалқалап жатқан қалыпта 30 сек бойы кеудені көтеру. Сынақ жаттығуы кеудені көтеру бұлшық еттерінің күшін

бағалауға арналған. 6. Отырған қалыптан алдыға еңкею. Сынақ жаттығуы омыртқа мен жамбас-сан буынының икемділігін өлшеуге арналған.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің міндеттері.
- Білім беру міндеті, оған сипаттама
- Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы.
- Оқушылардың дене қуаты дайындығы

### **Сабақ - мектептегі негізгі оқу түрі**

Дәрістің мақсаты: мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарының түрлерін, дене тәрбиесі сабағының мазмұны, құрылымын және сабақ өткізу негіздерін студенттерге үйрету.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру түрлері.
2. Дене тәрбиесі сабағы, сабақтың құрылымы мен мазмұны.
3. Дене тәрбиесі сабағына мұғалімнің даярлығы.
4. Сабақтарды жүйелеу.
5. Денсаулығы нашар оқушылармен дене тәрбиесі жұмысын жүргізу.

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі және спорт жұмыстары арнайы ұйымдастырылған екі түрде жүргізіледі. Ол дене тәрбиесі сабағы және басқа жаттықтыру жұмыстары деп аталады. Дене тәрбиесі үрдісін орындайтын негізгі түр-дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы мұғалімнің басшылығымен, арнайы мемлекеттік бағдарлама, белгіленген сабақтар кестесі бойынша, 1-11 сынып оқушыларына міндетті түрде жүргізіледі.

Жаттықтыру жұмыстары оқушылардың қозғалыс белсенділіктерін жоғарылату, денсаулықтарын нығайту, дене жаттығуларына деген қызығушылықтарын арттыру, жаттығулардың ағзаға керектігін қанағаттандыру мақсатында төмендегідей топтарға бөлініп жүргізіледі. Олар:

1. Күн тәртібі ішіндегі сауықтыру жұмыстары.
2. Сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары.
3. Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар.
4. Жанұяда орындалатын дене тәрбиесі жаттығулары.

Оқу сабағы жалпы білім беретін мектептерде басқа пәндермен қатар сабақтар кестесі бойынша аптасына үш рет жүргізіледі. Дене тәрбиесі сабағының бір-біріне байланысты сабақтың мазмұны және сабақтың құрылымы деген екі түрі болады.



Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындалуы. Сабақтың ойдағыдай өтуі, мұғалімнің жақсы даярлығына байланысты. Дайындық 12 түрлі дайындық іс-әрекеттері арқылы орындалады.

Барлық сабақтар мазмұнына байланысты құрама және пәндік сабақтар деп екі үлкен топқа бөлінеді. 1. Пәндік сабақтардың негізгі бөліміне оқу бағдарламасында берілген бір спорт түрінің негізгі жаттығулары кіргізіледі. Мысалы, шаңғы спорты, гимнастика, спорт ойыны волейбол ж.т.с.с. 2. Құрама сабақтарда, бір сабақтың негізгі бөліміне әртүрлі спорт түрлерінің негізгі жаттығулары кіргізіледі. Пәндік және құрама сабақтар орындайтын міндеттеріне байланысты оқу, жаттықтыру, бақылау, құрастырылған сабақтар деп бөлінеді.

Денсаулықтары және дене қуаты дайындығы деңгейіне байланысты мектеп оқушылары үш топқа бөлінеді: негізгі, дайындық және арнайы. Арнайы дәрігерлік топтардың негізгі жұмыс міндеттері: денсаулықты нығайту, тыныс алу органдарының жұмыстарын жақсарту, ағзаны шынықтыру, дене қуаты жұмыс қабілеттілігін, дене тәрбиесі жаттығулары арқылы ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін жоғарылату, ағзаның ауырудан әлсіреген дене қимылы белсенділігін арттыруға бағытталған. Сонымен қатар теориялық білім беру және қимыл ептілігі мен дағдысын меңгеру жұмыстары жүргізіледі

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру түрлері.
- Сабақтарды дене тәрбиесі бағыты бойынша топтау.
- Сабақтарды мазмұны мен міндеттеріне байланысты топтау.
- Дене тәрбиесі сабағының құрылымы мен мазмұны.
- Дене тәрбиесі сабағының бөлімдері, сипаттама.
- Дене тәрбиесіндегі үй тапсырмасы, оның маңыздылығы.
- Дене тәрбиесі сабағына мұғалімнің даярлығы.
- Денсаулығы нашар балалардың дене тәрбиесі.
- Денсаулығы нашар балалармен сабақтар жүргізу ерекшеліктері

### **Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық бақылау, бағалау**

Дәрістің мақсаты: дене тәрбиесі сабағын талдау, бағалау түрлеріне, оны ұйымдастыру жолдарына студенттерді үйрету.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығы.
2. Дене тәрбиесі сабағында жүктемені мөлшерлеу.
3. Сабақты талдау, бағалау

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығы, ол оқушыларға мүмкіншілік болғанынша көбірек жаттығулар орындату, оларды бос, тыныштық

күйінде көп болдырмау. Дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде сабақтың жалпы және қозғалтушы тығыздығы болады. Сабақтың бүкіл ұзақтығы кезінде педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылған уақытты сабақтың жалпы тығыздығы дейміз. Педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылған уақытқа жататындар: дене тәрбиесі жаттығуларын орындау, мұғалімді тыңдау, көрсетілген жаттығуды бақылау, түсінгенді ұғыну, сабақ өтер орынды дайындау, тынығу және т.б. Педагогикалық ақталмаған уақытқа жататындар: мұғалімнің немесе оқушылардың сабаққа кешігуі, снарядтарға ауысқан кездерде болатын ұзақ бос тұрып қалушылықтар, тәртіп бұзуға байланысты үзілістер, құрал-жабдықтардың істен шығуы, мұғалімнің спорт залдан себепсіз шығуы және т.б.

Сабақтың жалпы ұзақтығы кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға кеткен уақытты қозғалтушы тығыздық дейміз. Қозғалтушы тығыздық сабақтың негізгі бір өнімділігін сапасын көрсететін көрсеткіш.

Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысын өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргізу. Ол үшін сабақта белсенді, тәртіпті, дене тәрбиесі сабағында орташа үлгіретін бір оқушының тамыр соғуын әрбір 3-5 минут сайын 9-16 рет есептеп, хаттамаға тіркеп отырамыз. Әрбір 3 минут сайын тамыр соғысын өлшеулер орындалып, хаттама толық толтырылып, сабақ біткеннен кейін біз алынған мәліметтер бойынша оқушы ағзасындағы физиологиялық жүктеме өзгерістерінің қисық сызықтары графигін сызамыз.

Дене тәрбиесі мұғаліміне педагогикалық талдау және бағалау екі түрлі мақсатта қажет болады. Бірінші - өзінің сабақ беруін, қандай дәрежеде бере алатынын бағалау, қандай мәселелерге назар аудару керек екенін білу. Екінші - әріптестерінің сабақ өткізулерін талдау, бағалау. Қазіргі кезде мектеп мұғалімдері білетін бірнеше педагогикалық сабақ талдау әдістері бар, ол әдістер көптеген әдебиеттерде жазылған. Соның бірі дене тәрбиесі сабағының гистограммасы ең бір оңай, дене тәрбиесі сабағының қалай өткенін тез анықтайтын әдіс.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау.
- Тығыздықтың түрлері, анықтау жолдары.
- Сабақта жүктемені мөлшерлеу.
- Жүктемені мөлшерлеу хаттамасын толтыру.
- Жүктеме қисық сызығы графигін сызу.
- Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау.

### **Мектептегі дене тәрбиесі жұмысын жоспарлау**

Дәрістің мақсаты: дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау түрлеріне, жолдарына студенттерді оқыту, үйрету.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Дене тәрбиесі жұмыстарының жалпы жылдық жоспары.
2. Оқу ағымының жылдық жоспар графигі.
3. Тоқсандық және әрсабақтық оқу жоспары.
4. Сабақтың жоспар - конспектісі.

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Жалпы білім беретін мектептердегі жоспарлау құжаттары: жалпы дене тәрбиесі және спорт жұмыстары жоспары және дене тәрбиесі сабақтарының жоспары деп екіге бөлінеді. Оны дене тәрбиесі мұғалімі оқу жылының басталуына дейін құрастырады. Жалпы жылдық жоспар мынандай бөлімдерге бөлінеді:

1. Ұйымдастыру жұмыстары.
2. Оқу жұмыстары.
3. Күн тәртібіндегі дене тәрбиесі сауықтыру шаралары.
4. Сабақтан тыс уақыттардағы спорттық көпшілік жұмыстары.
5. Үгіт- насихат жұмыстары.
6. Дәрігерлік бақылау және тазалық тексерулер.
7. Шаруашылық жұмыстары.

Осы дене тәрбиесі және спорттық жұмыстардың жылдық жоспарын жалпы білім беру мектептеріндегі дене мәдениеті ұжымының төрағасы мектеп директоры бекітіп, оның жұмыстарын ұжым кеңесі, барлық ұжым мүшелері біріге, жұмыла орындаулары керек.

Мектептегі дене тәрбиесі сабағының жоспарлары төрт түрге бөлінеді:

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар кестесі.
2. Тоқсандық жоспар кесте.
3. Әрсабақтық жоспар.
4. Жоспар-конспект.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Дене тәрбиесіндегі жоспарлау.
- Мектептің оқу бағарламасы.
- Дене тәрбиесі жұмыстарының жалпы жылдық жоспарын құрастыру.
- Оқу ағымының жылдық жоспар графигін құрастыру.
- Тоқсандық оқу жоспары, оны құрастыру технологиясы.
- Әрсабақтық оқу жоспары.
- Сабақтың жоспар-конспектісі, оны құрастыру.

### **Дене тәрбиесі жұмысындағы бақылау және есепке алу**

Дәрістің мақсаты: дене тәрбиесі жұмыстарын бақылау және еске алу түрлерін студенттерге оқыту.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Бақылау және есепке алу жұмыстарын ұйымдастыру.

2. Мектептің бақылау және есепке алу құжаттары.
3. Мектептің дене мәдениеті ұжымы.

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Дене тәрбиесі жұмысын дұрыс жақсы ұйымдастыру үшін, жұмысты орнықты орындау үшін, орындаған жұмыстарды бақылау және есепке алуға, тіркеу жүргізуге өте үлкен мән беруіміз қажет. Бақылау, есепке алу, тіркеу оқу және сыныптан тыс жұмыстардың дұрыс орындалғанын білуге, оқу үлгірімін бақылауға көмектеседі. Мектеп тәжірибесінде есепке алу мен бақылау үш кезеңнен тұрады. Олар: алдын-ала есепке алу, ағымдық есепке алу және қорытынды есепке алу. Есепке алу жүйесінде жоғарда айтылған негізгі түрлерінен басқа статистикалық, бухгалтерлік, қолма-қол тексеру түрлері қолданылады. Негізгі есеп алу құжаты мектеп сынып журналы болып есептеледі.

Сыныптан тыс жұмыстарды есепке алу, олардың орындалуын бақылау үшін басқа жұмыс дәптері жүргізіліп, орындалғаны туралы белгілер қойылып отырылады. Есепке алу және бақылау құжаттарында дене тәрбиесі мамандарының саны, разряд орындағандар саны, спорт түрлерінен дайындаған төрешілер тізімі, жоспар орындалуы туралы мәліметтер, құрал-жабдықтар саны мен дұрыстығы, президенттік сынаман тапсырушылар туралы мәліметтер жазылады. Осы көптеген жұмыстардың құжаттарын сауатты дұрыс жүргізу, толтыру, мектепке келген тексеру комиссияларына толық көрсете білу мақсатында біз барлық мектептегі жоспарлау, бақылау, есепке алу құжаттарын жеті топқа бөліп жүйеледік.

Дене мәдениеті ұжымның мүшелері мектеп мұғалімдері мен оқушылар. Дене тәрбиесі жұмыстарын ұжым мүшелері сайлаған кеңес басқарады. Ұжым кеңесінің төрағасы мектеп директоры. Ұжымның барлық жұмыстарын белгілейтін, ұйытқы болатын, жүргізетін дене тәрбиесі мұғалімдері. Дене мәдениеті ұжымы ең алдымен өзінің жылдық, тоқсандық жұмыс жоспарларын дұрыс ойластырып, құрастыруы қажет. Әрбір ай сайын өткізілетін ұжым кеңесінің отырыстарында осы жоспарлар, олардың орындалуы, адамдардың жауапкершіліктері қатаң бақылануы, жұмыстары дұрыс бағаланулары керек. Мектептің дене мәдениеті ұжымының барлық құжаттарын дайындайтын дене тәрбиесі мұғалімі сауатты, білікті маман болуы қажет.

Дене мәдениеті ұжымының жалпы жиналысында мұғалімдер мен оқушылардың арасынан дене тәрбиесі мен спортқа қатысы бар, белсенді адамдар кеңес мүшелері болып сайланады. Кеңес құрамы 7-10 адам. Кеңес мүшелері арасынан төраға, төраға орынбасары, хатшы сайланады. Дене мәдениеті кеңесі жанынан көпшілік дене тәрбиесі, спорт шаралары, дене тәрбиесі белсенділерін дайындау, насихаттау және шаруашылық жұмыстарының комиссиялары құрылады.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Мектептегі бақылау және есепке алу жұмыстарын ұйымдастыру.
- Мектептің дене мәдениеті ұжымы, жұмыс сипаттамасы.
- Мектептің есепке алу және бақылау құжаттары.
- Үлгі ретінде берілген есепке алу құжаттары, оны жүйелеу.

### **Мектептегі сыныптан, мектептен тыс және күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру**

Дәрістің мақсаты: студенттерді сыныптан, мектептен тыс және күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыруға үйрету.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Сыныптан тыс жұмыстар, оларды ұйымдастыру.
2. Сыныптан тыс жұмыстарды жоспарлау.
3. Күн тәртібі ішіндегі сауықтыру шаралары.
4. Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының түрлері

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Мектептегі сыныптан тыс спорт, көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастыру. Жалпы білім беру мектептерінде жүргізілген дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының көп жылдық тәжірибесі әрбір мектептердегі дене тәрбиесі сабағынан кейінгі негізгі жұмыс түрі - сыныптан тыс өткізілетін спорт, көпшілік спорт және сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстары екенін көрсетті.

Сыныптан тыс жұмыстар төмендегідей түрлерге бөлінеді:

1. Спорт түрлерінен өткізілетін жаттықтырулар (секциялар).
2. Мектептегі жаттықтырулар ұйымдастырылған спорт түрлерінен өтетін жарыстар. Спорт түрлерінен өткізілетін жарыстарға оқушылардың тұрақты айналысып жүрген спорт түрлерінің жарыстары жатады. Ол жарыстар: мектепшілік біріншілік, басқа мектептің оқушыларымен жолдастық кездесулер, аудандық, қалалық, облыстық, республикалық жарыстар т.б. жарыстар.
3. Президенттік сынама сынақтарына дайындық және сынама нормаларын тапсыру шаралары.
4. Жазғы және қысқы Президенттік көпсайыс. Президенттік көпсайыс спорт түрінің жарыстарына дайындық және оған қатысуға барлық оқушылар ат салысуы керек.
5. Спорт түрлерінен өткізілетін жарыстар. Оқушылар арасында кең тараған жалпы мектепшілік спорт түрлері жарыстары.
6. Туристік жорықтар, саяхаттар. Спорттық жорықтар, саяхаттар жергілікті жердегі тарихи орындарға, табиғаты жақсы жерлерге, тауларға, өзен, көлдерге бару, танысу, көру мақсатында бір, екі, үш одан да көп күндерге созылып өткізілуі мүмкін. Жорық кездерінде оқушылар ұзақ

қашықтыққа жүк көтеріп жүру, әртүрлі кедергілерден өту, күрке (палатка) құру, от жағу, тамақ пісіру ж.т.б. жорық дағдыларын меңгереді.

7. Денсаулық топтары. Оқушылар мен мұғалімдерге арналған, денсаулықтарын нығайту, дене қуаты дайындығы деңгейлерін жоғарылату мақсатында жүргізілетін жаттықтырулар.

8. Спорт мерекелері. Оқу жылының ортасында, аяғында спортты насихаттау, дене тәрбиесі жұмыстарын қорытындылау, спортшыларды марапаттау, көңіл көтеру мақсатында жүргізілетін спорт кеші.

Жалпы білім беретін мектептерде сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру бір-бірімен тығыз байланысқан екі бағытта: көпшілік спортты дамыту және спортшылардың спорттық шеберліктерін жетілдіру бағытында жүргізіледі.

Сыныптан тыс спорт, көпшілік спорт жұмыстарын жоспарлаудың негізгі жоспарлау құжаты - көпшілік спорт шараларының жылдық күнтізбелік жоспары. Бұл жоспарды құрастырған кезде ауданның, қаланың жоспарын есепке ала отырып жасау керек. Жоспарды құрастырғанда оқу жылының басы қыркүйек айында өткізілетін жарыстардан бастап, оқу жылының аяғы мамыр айындағы қорытынды спорт мерекесіне дейінгі барлық спорттық шаралар қамтылуы қажет. Спорттық шаралар рет-ретімен өздерінің жүргізілетін кезеңдеріне байланысты құрастырылады.

Оқушылармен оқу күні ішінде жүргізілетін дене тәрбиесі - сауықтыру шаралары: сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттер, ұзартылған үзіліс кезіндегі дене тәрбиесі жаттығулары мен қозғалмалы ойындар.

Бұл жұмыстарды атқару мынандай міндеттерді орындауға көмектеседі: оқушылардың қозғалыстары белсендіріледі, денсаулықтарын нығайтылады, қимылдары жетілдіреді, әдемілендіреді, жаттығулардың керектігі туралы ұғынады, ақыл-ой және ағзаның жұмыс қабілеттіктері жақсартады, тәртіпке және ұйымшылдыққа деген дағдылары қалыптасады.

Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын мектеп ұжымы оқушылардың ата-аналарымен бірігіп, аудандық, қалалық халыққа білім беру басқармалары ұйымдастырады. Мектептен тыс дене тәрбиесі жұмыстары әртүрі ұжымды мекемелерде, жұмыс орындарында өткізіледі. Ол мекемелер: балалар және жасөспірімдер спорт мектебі, жаздық сауықтыру лагерлері, еңбек сауықтыру лагерлері, стадиондар, дене мәдениеті сауықтыру кешендері, спорт клубтары, бассейндер, спорт базалары, жергілікті тұрғын жерлердегі аула спорт клубтары. Бұл мектептен тыс жұмыстар, оқу және сыныптан тыс жұмыстарды толықтырады. Жаттықтыру түрлері әртүрлі болып келеді. Спорт түрлерін таңдауға балалардың мүмкіншіліктерін кеңейтеді.

Мектептен тыс мекемелер көптеген мектептің оқушыларын біріктіріп жаттықтырады. Әрбір мекеменің өз педагогикалық ұжымы болады. Әр

мекеме өзінің жұмыс істейтін бағыттарында оқушыларды үйрету, жетілдіру, тәрбиелеу жұмыстарын тиімді ұйымдастырады. Мекемелердің қызметші, педагогтар құрамы, бағдарламалар, ережелер бойынша балаларды оқыту, жаттықтыру, тәрбиелеу жұмыстарын жүргізеді.

Осы аты аталған мекемелердегі жұмыстар екі бағытта, ұйымдастырыла жүргізіледі:

1. Арнайы бағыт. Ол бағыт - спорт түрлері бойынша жоғары жетістіктерге жету бағыты. Бұл бағытта жұмыс істейтін мекемелер денсаулықтары мықты, дене қуаты дайындығы жоғары, тұрақты оқушылар контингентімен жұмыс істейді. Ол мекемелер: балалар, жасөспірімдер спорт мектебі (БЖСМ), олимпиадалық ізбасарлар спорт мектебі (ОІСМ), жоғарғы спорттық шеберлік мектебі (ЖСШМ), спорттық мектеп интернаттар

2. Жалпы немесе көпшілік бағыты. Бұл бағыттағы жұмыстар балалардың қозғалысқа деген табиғи қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін жүргізіледі. Ол бағытта жұмыс істейтін мекемелердің ерекшеліктері, олар денсаулықтары жақсы, белгілі бір уақытта топтың құрамдары ауысып тұрған балалармен жұмыс істейді. Ол бағыттағы мекемелер: жазғы сауықтыру лагері, еңбек сауықтыру лагері, стадиондар, су станциялары, жас туристер станциялары, мәдениет үйлері мен спорттық сауықтыру кешендері, мәдени демалыс парктері, аула клубтары.

Өзін-өзі бағалауға арналған тапсырмалар:

- Мектептегі сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары.
- Сыныптан тыс дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру.
- Күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі сауықтыру жұмыстар
- Сыныптан тыс жұмыстарды жоспарлау.
- Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары.
- Балалар жасөспірімдер спорт мектебі.
- Сауықтыру лагерлеріндегі дене тәрбиесі жұмыстары

### **Оқушы және студент жастардың дене тәрбиесі**

Дәрістің мақсаты: студенттерді еліміздегі колледж, жоғарғы оқу орындарында оқып жатқан оқушы, студент жастардың дене тәрбиесі жұмыстарымен таныстыру.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Жоғарғы оқу орнындағы студенттердің дене тәрбиесі, мақсаты мен міндеттері, оларды ұйымдастыру.
2. Дене тәрбиесі сабақтарының түрлері мен мазмұндары.
3. Жоғарғы оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы мен спорт клубының жұмыстары.

4. Арнайы орта оқу орындарының колледждердің оқушыларының дене тәрбиесі.
5. Кәсіптік техникалық училищелердігі дене тәрбиесі және спорттық жұмыстары.

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Келешек жас маманның тұлға ретінде қалыптасуына, жан-жақты жетілуіне жоғары оқу орнында оқыған уақыты өте қатты әсер етеді. Келешек маманды кәсіптік жұмысына даярлайтын оқу-тәрбие жүйесіндегі әртүрлі пәндер қатарындағы дене тәрбиесі пәні мен спорттық-сауықтыру жұмыстарының маңызы өте зор. Жоғарғы оқу орнындағы дене тәрбиесінің мақсаты - жоғарғы дәрежелі мамандардың жан-жақты дайындығына өз үлесін қосу, жағымды әсер ету, көмектесу.

Студенттердің оқу үрдістері денсаулық күйлеріне, дене қуаты дайындығына, спорттық дәрежелеріне, келешек мамандықтарына байланысты жүргізіледі. Дене тәрбиесі жұмыстарын орындау жоғары оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы мен спорттық клубқа жүктеледі. Оқу жоспары және оқу бағдарламасы негізінде оқу үрдісін ұйымдастыруға жауапты дене тәрбиесі кафедрасы болып табылады. Көпшілік - сауықтыру және спорттық жұмыстарды дене тәрбиесі кафедрасы оқытушыларымен бірігіп оқу орнының спорт клубы жүргізеді.

Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі сабағы мен жұмыстары барлық оқу ұзақтығы кезінде жүргізіледі. Ол жұмыстар мынандай түрлерге бөлінеді: оқу және жаттықтыру сабақтары, өз беттерімен жаттығулар, күн тәртібі ішіндегі дене жаттығулары, көпшілік-сауықтыру және спорт шаралары.

Дене тәрбиесі кафедрасы оқу сабақтары түрлеріне, сабақтың бағдарлама, оқу жоспары, кестесі арқылы өтуіне жауап береді. Жоғарғы оқу орнының факультеттерімен оқу жоспары негізінде оқу кестесін құрастыру, сабақ өткізілетін спорт залдарын белгілеу, сабақтың дұрыс жүргізілуін, оқу топтарының уақытында сынақ тапсыруларын қадағалау дене тәрбиесі кафедрасының міндеті. Өз бетімен жаттықтыру түрлерін, көпшілік-сауықтыру және спорттық шаралар түрлерін спорт клуб, дене тәрбиесі кафедрасының оқытушыларымен біріге тізе қосып жүргізеді. Жарыстарды өткізу, марапаттау, спорт түрлерінен разрядтар, атақтар беру, Республикалық жоғары оқу орындары арасындағы жарыстарға құрама команда дайындау, жарыстарға апару оқу орнының спорт клубының міндетіне жатады.

Студенттердің дене тәрбиесі жұмыстарының түрлері. Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі сабағы мен жұмыстары барлық оқу ұзақтығы кезінде жүргізіледі. Ол жұмыстар мынандай түрлерге бөлінеді: оқу және жаттықтыру сабақтары, өз беттерімен жаттығулар, күн тәртібі ішіндегі дене жаттығулары, көпшілік-сауықтыру және спорт шаралары. Бұл дене



тәрбиесі жұмыстарының түрлері бір-бірлерімен тығыз байланысты бірін-бірі толықтырып отырады.

1. Дене тәрбиесі жұмыстарының негізгі түрі - оқу сабақтары болып табылады. Оқу сабақтары барлық мамандықтардың оқу жоспарларына кіргізіліп, оқу үрдісінің 1-2 курстарында жүргізіледі. Сабақты дене тәрбиесі кафедрасының оқытушылары жүргізеді. Дене тәрбиесі сабақтары үш түрлі оқу бөлімдерінде жүргізіледі. Олар: негізгі дене тәрбиесі сабақтары, спорттық педагогикалық жетілдіру жаттықтырулары, арнайы медициналық топтардағы сабақтар деп бөлінеді.

Негізгі топтардағы дене тәрбиесі сабақтарына дәрігерлік байқаудан өтіп, денсаулықтары және дене қуаты дайындығы тексеріліп, негізгі және дайындық топтарына жатқызылған студенттер жіберіледі. Дене тәрбиесі сабағы жетісіне екі рет өткізіледі. Оқу курстарындағы сабақтар жоғарғы оқу орындарының мемлекеттік бағдарламасы негізінде жүргізіледі. Оқу бағдарламасын Білім және ғылым министрлігі бекітеді. Бағдарламаның оқу материалы теориялық және іс-тәжірибелік деген екі бөлімге бөлінген. Теориялық бөлімде теориялық мағлұматтар берілсе, бағдарламаның іс-тәжірибе бөліміндегі материалдар мазмұны, спорт түрлерінің жаттығулары студенттердің дене тәрбиесі міндеттерін нақты шешуге бағытталған.

Спорттық педагогикалық жетілдіру жаттықтырулары. Ол сабақтар түріне студенттердің әртүрлі спорт түрлерінен жаттықтырулары кіргізіледі. Жаттықтырулар студент спортшылардың өздері айналысқан спорт түрлерінен жоғарғы жетістіктерге жетулеріне бағытталған. Жаттықтыру сабақтарына дәрігерлік комиссиядан өткен денсаулықарымықты, негізгі топқа жатқызылған студенттер жіберіледі. Оқу-жаттықтыру сабақтары жаттықтырушының басқаруымен, жаттықтыру кестесі, арнайы бөлінген уақыттар арқылы орындалады. Спортшы студенттер жылдық күнтізбелік жарыстар жоспары арқылы өз спорт түрлерінен жарыстарға қатысып, спорт дәрежелерін орындайды. Спорт түрлерімен тұрақты айналысып, оқу бағдарламасындағы сынақ түрлерінің нормаларын, оқу талаптарын орындаған студент спортшылар негізгі топтардағы оқу сабақтарынан босатылады. Олар оқу семестрі басындағы сабаққа қатысып, бапкерінің спорт түрінен жаттықтыруға қатысуына рұқсат қағазын, бапкерінің аты-жөнін, жаттықтыру өтетін жерінің адресін, уақыттарын, негізгі топтағы оқытушыға хабарлауы қажет. Оқу бағдарламасымен, сынақ нормаларымен, теориялық мәліметтердің тақырыптарымен жақсы танысып, негізгі топтағы оқытушының талап еткен кезінде келіп оқу нормаларын, теориялық мағлұматтарын тапсырып отыруға міндетті. Семестр аяғындағы сессия кезінде бапкерінен жаттықтыру сабақтарына тұрақты қатысқаны, спорт жарыстарындағы орны, орындаған разрядтары туралы мөр басылған, қол қойылған

анықтама қағазын әкелуге тиісті. Студент спортшыға дене тәрбиесінен сынақты негізгі оқу тобындағы дене тәрбиесі кафедрасының оқытушысы қояды.

Арнайы медициналық топтардағы сабақтар. Арнайы медициналық топтардағы сабақтарға дәрігерлік комиссия денсаулықтары нашар деп таныған, тұрақты немесе уақытша ауыратын студенттер жіберіледі. Оларға сабақтар негізгі оқу тобынан бөлек уақыттарда жүргізіледі. Оқу тобындағы студенттер бірнеше оқу топтарынан іріктеліп құрастырылады. Оларға сабақты арнайы дайындықтан өткен дене тәрбиесі кафедрасының оқытушылары жүргізеді.

Осы сабақтарға қатысқан, оқу бағдарламасының нормаларын, талаптарын тапсырған студенттерге дене тәрбиесінен әрбір семестрлерде сынақ қойылып отырылады.

2. Өз беттерімен жаттықтыру түрлері студенттердің өз еріктерімен сабақтан бос уақыттарында жүргізіледі.

Ол жаттықтырулар спорт ойындары түрлері: волейбол, футбол, баскетбол, хоккей; жүгіру түрлері; атлетикалық гимнастика; гир спорты; ұлттық ойын түрлері болуы мүмкін. Дене тәрбиесі кафедрасының оқытушылары мен спорт клуб қызметкерлері әдістемелік көмек жасап, жаттықтыруларды дұрыс жолға бағыттап отырады. Дұрыс жүргізілген өз бетімен жаттықтыру түрлерінің маңызы өте зор.

3. Күн тәртібі ішіндегі дене жаттығуларына жататындар: таңертеңгілік гигиеналық гимнастика, күн тәртібіндегі гимнастикалық жаттығулар т.б. қозғалыс түрлері.

4. Көпшілік-сауықтыру және спорттық шаралар түріне жататындар: спорттық жарыстар, денсаулық топтары, жүгіруді жақсы көрушілер топтары, спорттық мерекелер, спорт түрлерінен көрсетілімдер, сенбі, жексенбі күндері өткізілетін белсенді демалыстар (саяхатқа шығу, жорықтар, таза ауада серуендеу, ойын түрлері, суға түсулер т.с.с.), әртүрлі сауықтыру шаралары, спорттық сауықтыру лагерлеріндегі сауықтыру, дене жаттығулары түрлері.

Арнайы орта оқу орындарының, колледждердің оқушыларының дене тәрбиесінің мақсаты дене тәрбиесі жаттығуарымен тұрақты шұғылдану, оны кәсіптік, әлеуметтік, мәдени - спорттық қызметтерде қолдана білу қабілеттілігін қалыптастыру. Колледждегі дене тәрбиесі жұмыстары төмендегідей түрлерде жүргізіледі: оқу орнының оқу кестесі бойынша жүргізілетін оқу сабақтары, жаттықтырушы, оқытушылардың басқаруымен жүргізілетін спорт түрлерінен жаттықтырулар, оқушылардың сабақтан тыс кездерінде өз беттерімен орындайтын дене тәрбиесі жаттығулары мен спорт түрлері, саяхаттар мен туристік жорықтар, көпшілік спорттық - сауықтыру шаралары, семестр кезінде бір рет өткізілетін <<денсаулық күні>>. Негізгі оқу топтарындағы дене

тәрбиесі сабақтары жетісіне екі рет, төрт сағат барлық оқу курстарында, оқу орындарын бітіргенше өткізіледі.

Жоғарғы дәрежелі кәсіптік жұмысшылар дайындайтын кәсіптік техникалық училищелер өздерінің оқу жұмыстарын бағдарлама, оқу жоспары бойынша атқарады. Оқу пәндерінің бірі дене тәрбиесі сабақтары. Кәсіптік техникалық училищелердің барлық дене тәрбиесі жұмыстары Қазақстан мемлекетінің Білім және ғылым министірлігі бекіткен жоғарғы және орта кәсіптік техникалық училищелерінің оқушыларының дене тәрбиесіне арналған оқу бағдарламалары бойынша жүргізіледі. Оқу күн тәртібінде сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттері, кіріспе гимнастика және <<спорт сағаты>> жүргізіледі. Сабақтан тыс уақыттарда спорт түрлерінен жаттықтыру сабақтары, жарыстар, көпшілік спорт жұмыстары, президенттік сынама сынақтарына дайындық жұмыстары жүргізіледі.

Ересек және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі

Дәрістің мақсаты: Ересек және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі, оны ұйымдастыру туралы студенттерге білім беру.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Ересек және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі адамдардың дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері.
2. Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі.
3. Ересек орта және үлкен жастағы адамдармен күнделікті тұрмыс жағдайында сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру

Тақырыптың қысқаша мазмұны:

Ересек және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі адамдардың дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері. Біздің мемлекетіміздегі адамдар жалпы және кәсіптік білімді 17-21 жастары кезінде алады. Оқуларын аяқтаған, армия қатарында Отан қорғаған жастар әртүрлі өнеркәсіп, мекеме, ұжымдарда еңбек қызметтеріне кіріседі. Осы кезеңде еңбекшілер мен қызметшілердің еңбек қызметтері мен денсаулықтарына жағымды әсер беретін дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Ол төмендегідей мәселелерде айқын көрінеді.

1. Еңбек етудің қандай түрлерінде болмасын адамдар дене және психикалық күштерін жұмсап шаршайды, жұмысқабілеттіліктері төмендейді. Осы кезде дене тәрбиесі амалдары көмегімен шаршаған адам ағзасын тез қалпына келтіріп, жұмысқабілеттіліктерін жоғарылатуға болады.

2. Көптеген еңбек түрлері арнайы дене қуаты дайындығын керек етеді. Ол дайындықтар арнайы амалдар және дене дайындығы әдістерімен іске асырылады.

3. Қандай сақтанғанымызбен ХХІ ғасырдың өзінде көптеген кәсіптік аурулар бар. Дене тәрбиесі амалдары олардың алдын алады, сауықтырады.

4. Техника дамыған дәуірде көптеген еңбек түрлерінде жұмыс істейтін адамдарда қимыл тапшылығы - гиподинамия бар. Ол еңбек түрлері, отырып не болмаса басқа бір дене қалпында тұрып істейтін жұмыстар. Дене тәрбиесі мен спорт жаттығулары ол қимыл тапшылықтарының орнын толтырып, денсаулықты нығайтады.

Еліміздегі ересек, үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесінің міндеттері, жаттықтыру түрі, амалдары мен әдістері олардың жас ерекшеліктеріне байланысты.

Ересек жастағы адамдардың жас кезеңдері төмендегі кестеде көрсеткендей болып бөлінеді:

Ересек, үлкен жастағы адамдардың жас кезеңдері

№

Кезеңдері

Ерлер

Әйелдер

1

Жастық шақ

18 - 28

18 - 28

2

Ересек кез I кезең

29 - 39

29 - 34

3

Ересек кез II кезең

40 - 49

35 - 44

4

Орта жастағы адам

50 - 59

45 - 54

5

Үлкен жастағы адам

60 - 74

55 - 74

6

Қарттық кезең

75 - 90

75 - 90

7

Ұзақ өмір сүрушілер

91 жоғары

91 жоғары

Осы көрсетілген жас кезеңдерін алғанда паспорттық жасын ғана емес, биологиялық, қозғалмалы жасын да ескерген дұрыс. Қозғалмалы жасы олардың дене қуаты дайындығы мен денсаулық күйі деңгейіне байланысты. Дене қуаты дайындығын олардың әртүрлі дене қуаты қасиеттерін бағалайтын сынақтар тапсыруы арқылы анықтаймыз. Денсаулық деңгейі дәрігерлік тексерулер және физиологиялық, спорттық жүктемелер беру арқылы бағаланады.

***Дене тәрбиесінің міндеттері:***

Жастық шақ, ересек кез - I кезең:

- ағзаны жан-жақты дамыту, жоғарғы денсаулық деңгейіне жеткізу, ағзаның жұмыс қаблеттілігін, ақылдылық қабілеттілігін жоғарылату; қозғалыс ептілігі мен дағысын жетілдіру, жігер-күші қасиеттерін дамыту;
- жеке өз бетімен жаттықтыруларға қажетті білім, біліктілік пен дағдыны қалыптастыру;
- спорттық жаттықтырулармен белсенді айналысуға, жоғарғы спорттық жетістіктерге жетуге қызығушылықтарын арттыру.

***Ересек кез - I-II кезең, орта жас:***

- денсаулық деңгейін, сыртқы әсерге ағзаның тұрақты бейімділігін сақтау, ағзаның ақылдылық және дене қуаты, жұмысқабілеттілік деңгейін сақтау;
- еңбек ету және тұрмыс жағдайы кезінде қажетті жігер-күші, дене қуаты қасиеттерін, қимыл ептілігі мен дағдысын жоғары деңгейде тұрақтату;
- еңбек және еңбектен бос уақыттарда қолданылатын жаттықтырулар туралы білімдерді тереңдету.

***Үлкен жас, қарттық кезең:***

- қозғалыс белсенділігін, ағзаның жақсы денсаулық деңгейін, шығармашылық жас ұзақтығын шамаң келген деңгейде сақтау;
- күнделікті тұрмыс жағдайларына керек қимыл ептілігі мен дағдысы деңгейін төмендетпей тұрақты ұстау;
- дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға жағымды әсері, олардың сауықтыру бағыттары туралы білімдерді тереңдету, сол арқылы жеке өз беттерімен жаттықтырулар жасауға тұрақты қызығушылықтарын ояту.

Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі

Негізгі дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар адамдардың жұмыс істеген ұжымдарында, мекемелерде, тұрған жерлерінде, әртүрлі спорттық ғимараттарда, мамандардың басқаруымен, өздерінің құрған топтарымен және өз бетімен жеке жүргізіледі.

Біздің еліміздегі ересек, орта, үлкен жастағы адамдармен дене тәрбиесі, сауықтыру дене тәрбиесі және спорт жұмыстары өнеркәсіп орындарындағы, әртүрлі мекемелердегі, оқу орындарындағы спорт клубтары, ерікті спорт қоғамдары, кәсіподақ комитеттері арқылы іске асырылады.

Ерікті спорт қоғамдарының негізгі мүшелері оқу, өнеркәсіп орындарындағы жұмысшы, қызметкер, оқытушы, оқушы, студенттер. Олар ерікті спорт қоғамына мүше болған соң, дене тәрбиесі ұжымының мүшелері деп аталады. Ұжымды басқаратын, жұмыс ұйымдастыратын ұжым төрағасы, есепші жалпы жиналыс кезінде сайланады. Жиналыс жыл сайын өткізіліп төраға есеп беріп отырады. Дұрыс жұмыс істемесе жиналыс төрағаны ауыстыру құқығына ие.

Дене тәрбиесі ұжымының жұмыстарының міндеттері:

- ұжым мүшелерінің санын көбейту;
- жаттықтырулар, денсаулық топтарын, жарыстар, саяхаттар, туристік жорықтар, спорт мерекелерін ұйымдастыру.

Дене тәрбиесі ұжымының құжаттары:

- Жылдық жоспар.
- Әрбір үш айға жоспарланатын жұмыс жоспары.
- Істелген жұмыстарды есепке алу журналы.
- Мәжілістер хаттамасы.
- Бұйрықтар кітабы.
- Ұжым мүшелерінің тізімі.
- Статистикалық есептер.
- Дене тәрбиесі мамандарын есепке алу кітабі.
- Көпшілік дене мәдениеті және спорт жұмысының жылдық күнтізбе жоспары.
- Бес жылдық даму жоспары және т.б.

Еңбек қызметтері кезінде дене тәрбиесі жұмыстарының жүргізілуі ғылыми зерттеулер негізінде дәлелденген. Ол дене тәрбиесіндегі зерттеулер еңбекті ғылыми ұйымдастыру (ЕҒҰ) жүйесіне кіргізілген. ЕҒҰ жүйесінің міндеттері: алдыңғы қатарлы тәжірибе мен ғылыми жаңалықтарды тұрақты қолдану, дамыту арқылы еңбек өнімділігін жоғарылату, адамдардың денсаулықтарын нығайту, кәсіптік шеберліктерін жақсарту, өнеркәсіпте қолданылатын техникаларды жетілдіру.

ЕҒҰ жүйесінде дене тәрбиесі жұмыстарының төмендегідей түрлері ұсынылады:

*Кіріспе гимнастика.* Жұмыс күнінің басында 4-9 минут, 6-10 шақты дене дамыту жаттығуларын орындау арқылы орындалады.

*Сергектік сәттері.* Жұмыс кезінде 2,5 сағаттан кейін, ағза шаршай бастағанда 5-8 минут, 6-8 жеңіл жаттығулар орындау.

*Саулық минуты.* Үзіліс кезінде 3-4 жаттығу, 1-2 минут уақытында орындалады.

*Түскі тамақ кезіндегі дене тәрбиесі жаттықтыруы.*

Мақсаты - тамақ алдында бой жазу, қан тарату, тәбет ашу. 5-6 жеңіл созылу, керілу жаттығуларын, 3-4 минут уақытында орындау.

*Денсаулық топтарындағы жаттықтырулар.* Жетісіне 3 рет 1,5-2 сағат уақытында орындалады. Бұл жаттықтырулар негізінен жүгіру, шаңғы тебу, жалпы дене дамыту жаттығуларын орындау түрінде жүргізіледі.

*Жалпы дене қуаты дайындығы секцияларындағы жаттықтырулар.* Денсаулықтары мықты адамдарға арналған жетісіне 3 рет, 2 сағаттан жүргізіледі. Амалдары: ЖДДЖ, жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, ырғақтық гимнастика, жүгіру т.б.

*Спорт секцияларындағы спорт түрлерінен жаттықтырулар.* Бұл жаттықтыруларға денсаулықтары мықты жастар мен орта жастағы адамдар қатысады. Спорт секциясы құрамы 10-15 адамнан тұрады.

*Туристік жорықтар секциясы.* Секцияның негізгі жұмыс мазмұны демалыс кездерінде 1-3 күндік жорықтар ұйымдастыру. Жорық түрлері жаяу, шаңғымен, атпен, велосипедпен, қайықпен т.б. қозғалыс түрлерімен, жолдарымен ұйымдастырылады.

*Жарыстар.*

3. Ересек орта және үлкен жастағы адамдармен күнделікті тұрмыс жағдайында сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру

Спорттық жаттықтырудан сауықтыру жаттықтыруларының көп айырмашылығы бар. Спорттық жаттықтырудың негізгі мақсаты спорт түрлерінен жоғарғы жетістіктерге жету болса, сауықтыру жаттықтыруларының мақсаты денсаулықты нығайту және дене қуаты мүмкіншіліктерін жоғарылату болып келеді. Сауықтыру дене мәдениетінің негізгі бағыты ағзаның функционалдық күйін және дене қуаты дайындығын жоғарылату. Денені сауықтыру әсері болу үшін адам жаттығу орындаған кезде қан айналу және тыныс алу органдарына ұзақ, бірқалыпты жүктеме беруі, бірталай энергия жұмсауы, тканьдарды оттегімен қамтамасыз ететін аэробты жағдайда жұмыс істеуі қажет.

Сауықтыру жаттықтыруларының тиімділігі сабақтардың кезеңдері мен ұзақтығына, қарқындылығына, қолданылатын амалдардың түріне, жұмыс тәртібіне, тынығу арасына байланысты. Сауықтыру жаттығулары

адамға тиімді әсер ету үшін мынандай әдістемелік ережелерді сақтау керек:

1. Жүктеме көлемі мен қарқындылығын біртіндеп арттыру. Бұл мынандай жолдармен іске асырылады:
  - жаттықтырулардың бір жеті ішіндегі санын көбейту;
  - жаттықтырудың уақыт ұзақтығын көбейту;
  - жаттықтырудың тығыздығын жоғарылату. Бастапқы жаттығу кезінде 45-50% болса, ағзаның бейімделгеніне байланысты 70-75% дейін жеткізуге болады;
  - жаттығуларды орындау қарқындылықтарын жоғарылату;
  - жаттықтыруда қолданылатын амалдарды көбейту.
2. Қолданылатын амалдардың әртүрлілігі.

### *3 Сабақтардың жүйелілігі.*

Дене тәрбиесі мен спорт саласының мамандарының ұсынулары бойынша орта жастағы адамдар дене жаттығуларын аэробты тәртіпте орындағандары дұрыс болады. Алдыңғы тарауларда айтылғандай аэробты жаттығуларды орындау кезінде жүрек соғу жиілігі аз, оттегі адам ағзасына еркін, жеткілікті жетіп тұрады. Жаттығушылар өз беттерімен жаттықтырулар жасаған кездерінде қалай жүктеме беруді, жүктеменің жоғарғы және төменгі шектерін білулері қажет. Олар өздерінің жаттықтыруларын бақылау мақсатында жүктеме қарқындылығының жоғарғы және төмен шектерін білгісі келсе, тамыр соғысын есептеу арқылы анықталатын мынандай формуланы қолдануларына болады:

Тамыр соғысының төменгі шегін анықтау формуласы:  $220 - \text{адамның жасы} \times 0,6$ .

Тамыр соғысының жоғарғы шегін анықтау формуласы:  $220 - \text{адамның жасы} \times 0,7$ .

Жүктемені анықтаудың, мөлшерлеудің бірнеше жолдары бар. Ол жолдар:

- жүктеменің жалпы күшін анықтау. Бұл жол бойынша адамның оттегіні жоғары деңгейде қабылдау (ОЖДҚ)\* пайызын (%) анықтаймыз;
- жүрек соғу жиілігі арқылы жүктеме мөлшерін анықтау;
- жаттығуларды қайталау саны, серия саны, күрделілігіне байланысты анықтау;
- субъективті сезіну арқылы анықтау.

Сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесі амалдарының сипаты

Сауықтыру бағытында дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің жаттығуларын таңдағанда негізгі орынды аэробты тәртіптегі циклділік жаттығулар алады. Циклділік жаттығулар, жаттығу орындау кезінде көп оттегіні пайдаланатын үлкен бұлшық ет топтарын жұмысқа кірістіруді керек ететіндіктен тыныс алу және жүрек-қан тамыры жүйесінің қызметін дамытады. Бұл жүйелердің жақсы жұмыс істеуі - мықты денсаулық кепілі.



Қазіргі кезде адамдар арасында кең тараған, төзімділікті дамытуға бағытталған циклді жаттығулар түрлері: жүру, жүгіру, суға жүзу, шаңғы тебу және т.б. жаттығулар. Осы жаттығуларға, ол жаттығулармен сауықтыру мақсатындағы жаттықтыру әдістемесіне сипаттама берейік.

Сауықтыру жүрісі. Сауықтыру жүрісі дене тәрбиесі жаттығуларының ішіндегі ең бір қарапайым түрі. Қимыл тапшылығы аз адамдарға ең бір таптырмайтын дене тәрбиесі амалы. Жүру кезінде бұлшық ет, жүрек-қан тамыры, тыныс алу жүйесі жаттығады. Жүру арқылы жүйке ширығуын ақырындатып, жүйке жүйесін тыныштандыруға болады.

Жүру шапшаңдығына байланысты сауықтыру жүрісінің мынандай түрлері бар:

**Ақырын жүру.** Шапшаңдық 70 қадам/минут. Денсаулығы мықты адамдарға жаттықтыру әсерін бермейді. Жүрек ауырулары: инфаркт, стенокардиямен ауырған адамдарға ұсынылады;

Орта шапшаңдық 71-90 қадам/мин (сағатына 3-4км). Дені сау адамдарға өте аз жаттықтыру әсерін береді. Жүрек-қан тамыры ауыруларымен ауыратын адамдарға ұсынылады;

**Жылдам жүру.** Қарқыны 91-110 қадам/мин (сағатына 4-5км). Дені сау адамдарға жаттықтыру әсерін береді;

**Өте жылдам жүру.** Қарқыны 111-130 қадам/мин. Бұл жүру түрі өте күшті жаттықтыру әсерін береді. Бірақ денсаулығы мықты, жаттықпаған адамдар бұл қарқынмен ұзақ уақыт жүре алмайды.

Сауықтыру жүруінің әсері жүрек соғу жиілігімен анықталады. Жүрек-қан тамыры жүйесіне тиімді әсер беретін ЖСЖ әрбір жастағы адамдардың жоғарғы ЖСЖ - нен 65-80 % мөлшерінде болуы керек. Сауықтыру жүруі кезінде қандай тиімді тамыр соғу жиілігі болу керектігін 35-кестеден қарап білуіңізге болады.

Сауықтыру жүруі кезіндегі ер адамдардың тамыр соғу жиілігі (соғу/мин)

Жүру уақыты,  
минут  
Жастары

20 - 29

30 - 39

40 - 49

50 - 59

60 - 69

30

145-155

135-145

125-135  
110-120  
100-110  
60  
140-150  
130-140  
120-130  
105-115  
95-105  
90  
135-145  
125-135  
115-125  
100-110  
90-100  
120  
130-140  
120-130  
110-120  
95-105  
85-95

Ескерту: Әйелдер үшін осы көрсеткіштерге 5-7 соғуды қосу керек.

Жүрудің сауықтыру әсері болуы үшін үш негізгі көрсеткішті ескеру қажет: жүру уақыты, қарқыны, қашықтығы.

Сауықтыру жүруімен айналысқысы келген адам жетісіне 3-5 рет жаттықтыру сабақтарын орындауы керек. Бірінші күні 1,5 км жүруі, келесі жаттықтыруларда ауыру сипаты мен жас ерекшеліктеріне байланысты 200-300 м-ден қосып жүру қашықтығы 4,5-5,5 км дейін жеткізіледі. Жаттықтыру ұзақтығы бірінші сабақтарда 25 минут, біртіндеп 60 минутқа дейін созылады. Бастапқы кездерде жазық жерлермен, сонан соң әртүрлі ойлы-қырлы жерлермен жүре беруге болады. Жүру жаттықтыруларын бастаған кезеңдерде ақырын қарқынмен, кеуде қысуы, жүрек тұсында шаншулар, жүрек қағуы, бас айналулары болмаса ақырындап жүру қарқынын тездете беруге болады.

Жаттығушылардың дене қуаты дайындығы күйін, жүрек-қан тамыры жүйесінің жүктемелерге бейімділігін Американың маманы К. Купер ұсынған арнайы кесте арқылы тексеріп білуге болады (37-кесте). Егер жаттығушылар 5 км қашықтықты 45 минут уақытта жүріп өтетін жағдайға қол жеткізсе сауықтыру жүгіру жаттығуына кірісуіне болады.

Сауықтыру жүгірісі. Жүгіру ағзаның барлық функцияларына, тыныс алу, жүрек қан тамыры жүйесіне, сүйек-бұлшық ет аппаратына және психикаға әсер етеді. Сауықтыру жүгірісінің спорттық жүгірістен айырмасы оның жылдамдығында. Жеңіл атлетика мамандары сауықтыру жүгірісі кезіндегі жылдамдық қарқыны 7-11 км/сағат мөлшерінде болу керек деп есептейді.

Жүгіру жаттықтыруларының тәртібі жынысына, жасына, денсаулық күйіне, дене қуаты дайындығына байланысты әртүрлі болып өзгереді. Барлық жастардағы жаттығушыларға ортақ талап, ағзаның жаттықтыруға бейімделуін қамтамасыз ететін біртіндеушілік қағидасы. Жаттықтыру кезінде тамыр соғысын қатаң бақылау керек. Жүгіруді жаңа бастаған адамдар үшін ЖСЖ орташа 120-130 соғу/минут, орта жастағылар мен денсаулықтары мықты адамдарға 130-140 соғу/минут, жастар үшін 150-160 соғу/минут болуы қажет. Жүгірушілер үшін жүгіру қарқыны мен ұзақтығын бақылайтын қарапайым тәсіл ол - әңгімелесу. Егер жүгіру кезінде адамдар бір-бірлерімен әңгімелесе алса, онда бәрі дұрыс, сол қарқында жүгіре беруге болады. Әңгімелесу қиын болса жүгіру қарқынын азайту немесе жүру түріне ауысқан дұрыс болады.

Бірқалыпты ақырын жүгіру кезіндегі энергия жұмсау сағатына 600 ден 800 ккал болады. Осындай энергия жағу дұрыс ойластырылған тамақтанумен бірге артық салмақтан құтылудың бір таптырмайтын амалы болып келеді. Сауықтыру жүгіруінің қарқыны жаттығушының жеке бас ерекшеліктеріне байланысты 1 километрді 5-10 минутта жүгіру болуы мүмкін. Жаттықтырудың жалпы ұзақтығын 60 минутқа жеткізуге болады. Негізінде ағзаны жаттықтыру және сауықтыру әсерін алу үшін 15-30 минут жүгірсе де болады. Сауықтыру жүгірісі жаттықтыруларының көптеген жолдары бар. Ол жолдардың бәрі адамның жасына, жынысына, дене қуаты дайындығына байланысты, жүгіру қашықтығын, жүгіру уақытының ұзақтығын, қарқынын өзгерту арқылы жүктемені дұрыс мөлшерлеуге негізделген. Жүгіруге ниеті бар адамдардың бастапқы кезеңде, жастарына байланысты қалай жаттығулары керек екені жазылған кестені назарларыңызға ұсынамыз (36-кесте).

Сауықтыру жүгірулерімен жаттығатын адамдардың денсаулық күйлері мен дене қуаты дайындығы деңгейін Американдық ғалым К. Купер ұсынған 12 минуттық жүгірудің тест - сынағы арқылы анықтауға болады (кесте 36).

Суға жүзу. Суға жүзу жаттықтыруларымен шұғылданду тұлға түзулендіреді, бұлшық еттерді үйлесімді дамытады, тыныс алу және жүрек-қан тамыры жүйесінің қызметтерін жақсартады, жалпақтабандылықты болдырмайды. Судың, ауаның температуралары әртүрлі болатындықтан адам ағзасын шынықтыру ролін де орындайды.

Суда көлденең қалыпта болып (омыртқа тік жүрген кездегі дене ауырлығы қысымынан босайды), тура және біркелкі жүзу қимылдарын орындайтындықтан суда жүзу кездерінде тұлға түзуленеді, әртүрлі қисаюлар болса дұрыс қалыптарға келеді.

Жүзу жаттығулары жүрек-қан тамыры жүйесіне өте жақсы әсерін береді. Судағы көлденең дене қалпы, үлкен бұлшық еттер тобының үйлесімді қимылы, терең, ретті тыныс алу венадағы қандардың қайтуына, қанның систоликалық көлемінің ұлғаюына әсер етеді. Жүзу кезіндегі жүрекке түсетін жүктеменің жеңілдігі кәрі жастағы адамдардың осы спорт түрімен шұғылданыуына мүмкіншілік береді.

Суға жүзу тыныс алу бұлшық еттері мен кеуде клеткасын дамытады. Тыныс алу кезінде кеуде клеткасы мен бұлшық еттер үлкен жүктемемен жұмыс істейді. Тыныс алып, ауаны ішке сорған кезде судың кеудені қысу күшін, ауаны сыртқа шығарған кезде судың итеру күшін жеңу арқылы тыныс алу жүйесі жоғары деңгейде дамиды.

Сауықтыруға арналған суға жүзу жаттықтыруымен айналысу екі кезеңге бөлінеді. Бірінші кезеңде жаттықтырулар жүзу жаттығуларының техникасын үйрену, жетілдіру түрінде жүргізіледі. Екінші кезеңде біртіндеп жүзу қашықтығын өту, ағзаның жалпы төзімділік қасиетін дамыту түрінде жүргізіледі. Екінші кезеңдегі жұмыс адам суда 20-30 минут уақыт жүзе алатын кезден бастап қана басталады. Суда жүзудің сауықтыру әсерінің ең тиімді қашықтығы тоқтамай 800-1000метр жүзу болып есептеледі. 50 жастан асқан адамдарға қашықтық қысқартылады. Жүзу кезіндегі жеңіл жүктеме жүрек соғу жиілігі 120 соғу/минуттан, орта жүктеме - 130 соғу/минуттен, үлкен жүктеме 140 соғу/минуттен аспайтын жұмыс істеу тәртібі болып есептеледі.

Мамандар суға жүзу жаттықтыруларының әдістемесінің әртүрлі нұсқаларын ұсынады. Ең негізгі мәселе жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйесінің қызметтерін жақсарту, жетілдіру үшін кем дегенде бір жетіде үш -төрт рет, 20-30 минут тоқтамай суға жүзу жаттығуларын орындау қажет.

Суға жүзу жаттықтыруларымен шұғылданатын адамдардың денсаулық күйлерін мен дене қуаты дайындығы деңгейін Американдық ғалымы К.Купер ұсынған 12 минуттық суға жүзу тест-сынағы арқылы анықтауға болады (39-кесте).

Шаңғы тебу. Спорт жаттығуларының ішінде ағзаны оттегімен еркін қамтамасыз етіп, ұзақ уақыт аэробты тәртіпте орындалатын жаттығулар денсаулыққа пайдалы әсер береді. Сондай жаттығуларды бірі шаңғымен жүгіру. Жүгіру, велосипед тебу секілді жаттығуларды орындағанда аяқ бұлшық еттеріне көп күш түсетін болса, шаңғымен жүгіру кездерінде қол және кеуде бұлшық еттеріне де көп күш түсіріледі. Шаңғымен жүгірген кезде ағзаның бүкіл бұлшық еттері симетриялы, біркелкі дамиды. Біркелкі

ырғақты қимыл, жұмысқа қатысатын көп бұлшық ет топтары, таза ауада жаттығу ағзаның тыныс алу, қан айналу жүйесіне жағымды әсер етеді. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы жоғарылайды.

Шаңғымен жүгіру кездерінде үлкен энергия күші жұмсалады. Адам ағзасы бір сағат уақыты кезінде жүктеме мөшеріне, жер жағдайына, ауа райына, жүгіру қарқынына, дене қуаты дайындығына байланысты шамамен 500-900 ккал жағады. Жас ерекшеліктеріне байланысты шаңғымен жаттығушылардың жүктеме мөлшері 36-кестеде көрсетілген.

Әр түрлі жастағы шаңғымен жүгіретін адамдардың жүрек соғу жиілігіне байланысты жүктеме мөлшері (В.Е. Капланскийдің зерттеуі бойынша)

Жасы

Орта жүктеме, соғу/мин

Үлкен жүктеме, соғу/минут

Ең жоғарғы жүктеме, соғу/минут

20

25

30

35

40

45

50

55

60

65

150

145

140

137

133

129

126

122

118

114

177

172

168

164

160

155

150

145  
141  
137  
200  
195  
190  
185  
180  
175  
170  
165  
160  
155

Сауықтыру мақсатындағы шаңғымен жүгірулерді 5-6 км бастап біртіндеп 10-25 км дейін жеткізуге болады. Жүгіру қарқыны сағатына 4 километрден 5-6 км/сағатқа дейін жоғарылайды. Жаттықтыру бастаған кездегі уақыт ұзақтығы 30-60 минут болса, бірте бірте көбейтіп 2-3 сағатқа дейін созуға болады.

Велосипедпен тебу. Велосипед тебу жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйесін нығайтады. Денсаулықты нығайту үшін жетісіне 3 рет, ең аз дегенде 30 минут уақыт, тоқтамай велосипед теуіп отыру керек. Жаттықтырудың жақсы әсері сағатына 25 км/сағат жылдамдықпен жүру. 15 км/сағат жылдамдықпен жүру төмен аэробты әсер береді. Кәрі жастағы адамдарға сағатына 4-5 км/сағат жылдамдықпен ақырындап жүрсе жеткілікті.

Велосипед тебу жаттықтыруларымен шұғылданатын адамдардың денсаулық күйлерін мен дене қуаты дайындығы деңгейін Американ ғалымы К. Купер ұсынған 12 минуттық тест-сынағы арқылы анықтауға болады (40-кесте).

Аэробика. <<Аэробика>> сөзі гректің аэро - ауа, биос - өмір деген сөзінен алынған. Оны ең алғаш Американ физиологі, профессор Кеннет Купер өзінің <<Аэробика>> - деген 1968 жылғы шыққан кітабында жазған. Ол оттегіні адам ағзасына жеткілікті аэробты тәртіпте қолданып төзімділікті дамыту арқылы жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйесінің қызметін жақсартуға негізделген. Негізгі аэробты сауықтыру жаттығулары: жүру, жүгіру, суға жүзу, велосипед тебу, шаңғымен жүгіру және т.б. Аэробты жаттығуларға қойылатын негізгі талап - бүкіл жаттықтыру ұзақтығы кезінде жүрек соғу жиілігі 130 соғу/минуттан төмен түспеуі.

## Қорытынды

Жаңа идеяларды қолдана отырып, орындалатын жұмыс бағытым;

1. Оқушымен қарым-қатынасты қалыптастыру.
2. Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.
3. Әр оқушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.
4. Оқушының ұлттық моралының орындалуын қамтамасыз ету.
5. Оқушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.
6. Оқушының парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

Осы нұсқаулықтарды дұрыс орындаған адамдардың барлығы спортқа деген қызығушылығы артады. Ең алдымен дене тәрбиесінің қағидаларын негізгі бағыттарын, дене мәдениетін оқып үйрену қажет сонда ғана тек жасөспірімдер емес ересек адамдардың да қызығушылығы артады.

Жұмысымның нәтижесінде:

1. Әр оқушының білімі, қабілеті қалыптасады.
2. Оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді.
3. Оқушылар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.
4. Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

## Пайдаланылған әдебиеттер

1. Закон РК "О физической культуре и спорте" 2.12.99г № 490
2. Указ Президента РК" О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 годы 12.03.2001г. №570
3. Программа оздоровления населения Республики Казахстан средствами физической культуры и спорта- МОК от 20.11.1997г.
4. Постановление правительства РК от 24.06.1996г. № 774. "О президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан".
5. Аманбаев Р.Р. Сборник типовых учебных программ цикла общепрофессиональных дисциплин для вузов: "Теория и методика физической культуры и спорта".- Алматы, 2001г.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., Просвещение, 1979г.
7. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе. М., ФиС, 1980.
8. Волков Н.Н. Развитие физических качеств школьников К, 1980г.
9. Гажуловский А.А. Основы теории и методики физической культуры- М., 1986г.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1970г.
11. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., 1980г.
12. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М., ФиС, 1983г.
13. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания (т-1) М., ФиС, 1976г.
14. Наталов Г.Г. Теория физического воспитания - Алма-Ата,1976г.



## Мазмұны

Кіріспе .....	3
Дене тәрбиесінің әдістері .....	8
Дене тәрбиесі қағидалары .....	9
Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі .....	12
Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің негіздері .....	14
Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық бақылау, бағалау .....	17
Мектептегі дене тәрбиесі жұмысын жоспарлау .....	18
Дене тәрбиесі жұмысындағы бақылау және есепке алу .....	19
Мектептегі сыныптан, мектептен тыс және күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру .....	21
Оқушы және студент жастардың дене тәрбиесі .....	23
Қорытынды .....	39
Пайдаланылған әдебиеттер .....	40

Қ.Қ. Мамырқұлов, Ж.А. Бейсмаков

# Жасөспірімдердің спортқа деген қызығушылықтарын арттыру

*Әдістемелік нұсқаулық*

Баспаға 16.05.2017 ж. қол қойылды.  
Пішімі 60X80 1/16. Есепті б.т. 5,0. Шартты б.т. 4,5.  
Таралымы 100. Тапсырыс 454.

М.Х. Дулати атындағы ТарМУ  
«Тараз университеті» баспасы  
080000, Тараз қаласы, Төле би көшесі, 60