

796.01(045.8)

У-12

Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева



**ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
С. АМАНЖОЛОВ АТЫНДАҒЫ ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК УНИВЕРСИТЕТІ

Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы

Өскемен

С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы

2006

796.01(075.8)

УДК 796.01 (075,8)

ББК 75.0 я 7

У 12

У 12 **Уанбаев Е.Қ.** Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі: Оқу құралы / Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. – Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ Баспасы, 2006. – 267 б.

ISBN 9965-687-86-2

Бұл еңбекте дене мәдениеті мен спорттың маңызы, мәні айқында-лып, адамдарды қимыл, қозғалысқа үйрету, дене қуаты қасиеттерін дамыту жаттығуларының амалдары, қағидалары, әдістері, дене тәрбиесін оқу орындарында оқыту үрдісі туралы теориялық және әдістемелік мәселелер кеңінен қамтылады.

Оқу құралы жоғары, арнайы орта оқу орындарының ұстаздары мен студенттеріне, мектеп мұғалімдеріне, спорт мамандарына арналған.

Оқу құралы ретінде С.Аманжолов атындағы ШҚМУ-дың Ғылыми кеңесінде 24.04.06 ж. бекітілді (№ 9 хаттама).

Пікір жазғандар:

педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор М.Ф. Жақсылықов
филология ғылымдарының кандидаты, доцент А.К. Қонарбаева

У 4201000000
00(05) – 05

ББК 75.0 я 7

© Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж.

ISBN 9965-687-86-2

© С.Аманжолов атындағы

Шығыс Қазақстан

мемлекеттік университетінің
Баспасы, 2006



АЛҒЫ СӨЗ

Бұл «Дене тәрбиесі және спорттың ілімі мен әдістемесі» атты оқу құралы дене мәдениеті және спорт мамандығы бойынша, оқу ағарту, жоғарғы білімді мамандарды даярлау саласындағы мемлекеттік тілде жазылған алғашқы оқулықтардың бірі.

Кеңес заманы кезінде дене мәдениеті мен спорт бағытындағы көптеген жұмыстар, соның ішінде арнайы орта және жоғарғы дәрежелі мамандар даярлау тек қана орыс тілінде жүргізілді. Мамандар даярлау орыс тілінде жүргізілгендіктен барлық терминдер, ұғымдар, анықтамалар, саптық бұйрықтар мен нұсқаулар осы тілде дамыды. Орыс тілінде оқып қазақ мектептеріне барған дене тәрбиесі мамандары сабақтарды екі тілде араластыра беруге мәжбүр болды. Жоғары оқу орындарының басшылары арасында бұл үлкен мәселені түсінген, түзетуге әрекет жасаған адамдар да болды. Солардың бірі - Өскемен педагогикалық институтының дене тәрбиесі факультетінің деканы Алексей Николайұлы Трунов болатын. Ол Көкпекті балалар үйінде тәрбиеленіп, Қазақ мемлекеттік физкультура институтын бітірген, қазақ тілін, әдет-дәстүрін өте жақсы білген адам еді. 1988 жылы Труновтың ұсынысымен, қолдауымен Өскемен педагогикалық институтының дене тәрбиесі факультетінде қазақ тілінде оқытатын бөлім ашылып, қазақ тілінде оқу тобы қабылданды. Оқу тобында дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі сабағын жүргізуге мен шақырылдым. Ізденіс, орыс тіліндегі термин, ұғымдардың баламасын қазақ тілінен іздеу, Москва, Ленинградтың ғалымдары жазған оқулықтарды оқу, соның ішінен бал арасы секілді нәрлісін сору, алу сол кезден қалыптаса бастады. Қабылданған қазақ тіліндегі оқу тобы бітіргеннен соң басқа оқу топтары қабылданбады. Оған факультетте қазақ тілді мамандар аз, көптеген оқу пәндері орысша өткізілуі себеп болды.

Еліміз егемендігін алып, мемлекеттік тіл қазақ тілі болып, мемлекетімізде қазақ мектептері көптеп ашылып, қазақ халқы балаларын өз ана тілінде оқытып жатқан кезеңде, оларды өз тілдерінде оқытатын жоғары білімді мамандар даярлау керектігі өте келелі мәселеге айналды.

Мәселе тек қана мектептерде жүргізілетін дене тәрбиесі сабағы ғана емес, еліміздің намысын халықаралық жарыстарда қорғайтын, жоғары

дәрежелі спортшылар даярлайтын спорт саласы, салауатты өмір салтының негізгі, әрекетті бағыты денсаулық, сауықтыру топтарында сабақтар жүргізетін мамандар даярлау саласы, кәсіптік және әскери қолданбалы дене мәдениеті мамандарын даярлау саласында да мемлекеттік тілде жұмыс істейтін мамандар даярлау керектігі, олардың мемлекеттік тілде білім алғандарының жетіспеушілігі қазір айқын білінеді. Кешегі 2004 жылғы Афинадағы олимпиада ойындарына барған спортшылардың 21 пайызы ғана жергілікті ұлт өкілдері болғаны, мықты спортшылар шығатын ауылдық жерлерде, қазақ арасында жоғары спорттық дәрежелі, жоғары білімді, мемлекеттік тілде сөйлейтін мамандардың аздығынан емес пе?

Мемлекеттік тілдегі оқулықтарға қажеттілік туған кезде, өткен жылдарда жиналған материалдар құрастырылып, жазылып, Алматы қаласының «Санат» баспасында 2000 жылы «Дене тәрбиесінің негіздері»-атты оқу кітабым басылып шықты. Ол оқу кітабында дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі пәнінің бірінші бөлімі теория мәселелері қамтылған болатын.

Қазіргі сіздерге ұсынылып отырылған бұл оқу құралында жоғары білімді «дене мәдениеті және спорт» маманын даярлауға қажет негізгі пән «дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесінің» барлық бөлімдері, негізгі мәселелері қамтылып отыр. Ол мемлекеттік стандартқа, типтік оқу бағдарламасына сай жазылып отыр. Жоғарғы оқу орындарының студенттеріне арналған оқу құралында дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрінің жаттықтырушысы, басқа дене мәдениеті мен спорт саласында жұмыс істейтін мамандарға қажетті дене мәдениетінің негізгі ұғымдары, жүйесі, амалдары, әдістері, қағидалары туралы, жаттығулар техникасын үйрету, дене қуаты қасиеттерін дамыту, әр түрлі жастағы адамдармен дене тәрбиесі, спорт жаттықтыруларын жүргізу әдістемесі туралы жазылған.

Оқу құралы төрт бөлімнен тұрады:

1. Дене тәрбиесі ілімінің жалпы негіздері бөлімі. Бұл бөлімде дене мәдениеті мен спорт жүйесіндегі дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесінің алатын орны анықталып көрсетілген. Дене тәрбиесінде жиі кездесетін терминдерге, ұғымдарға теориялық түсініктер берілген. Дене тәрбиесі амалдары мен әдістеріне олардың заңдылықтары, дене тәрбиесі тәжірибесінде қалай пайдалану керектігі көрсетілген.

2. Дене қуаты қасиеттерін дамыту бөлімі. Дене қуаты қасиеттері ұғымына терең түсіндірме берілген. Дене қуаты қасиеттері: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікке анықтамалар берілген. Олардың түрлері, дамыту әдістері, әдістемелері, жас ерекшелік дамулары туралы жазылған.

3. Дене тәрбиесінің әдістемесінің жас ерекшелік негіздері бөлімі. Өр түрлі жастағы адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері, заңдылықтары көрсетілген. Дене тәрбиесі сабағының мазмұны, құрылымы, түрлері, ұйымдастыру әдістері, әдістемелері, оқыту жолдары берілген.

4. Спорттың теориясы мен әдістемесі бөлімі. Спорттық жаттықтыру, спортшылар дайындығына, оларды жоғарғы көрсеткіштерге жеткізу жолына бағытталған жұмыстарды жүргізу түрлері көрсетілген.

Бұл кітаптағы негізгі идеялар мен тұжырымдар, Кеңес дәуірі, одан кейінгі кезеңдерде, қазіргі күндерде жазылған оқулықтардағы Ресей және шет ел ғалымдарының ғасырлар бойы дене мәдениеті мен спорт саласында қалыптасқан идеялары, көзқарастары, ойлары, тұжырымдарына, ғылыми еңбектеріне сүйене отырылып жазылған. Оқу құралында Ресей, шет ел ғалымдары ұсынған көптеген кестелер қолданылған. Дүние жүзі ғалымдары зерттеген білім Ресей ғалымдары арқылы зерттелініп, анықталып, толықтырылып бізге жетіп, біз арқылы қазақ ұғымымен, бай сөз қорымен, менталитетімен сұрыпталып, қосылып, оқырман сіздерге жетіп жатса, сол арқылы қазақ мемлекетінің дене мәдениеті, дене тәрбиесі, спорт саласы білімденіп, біліктеніп жатса авторлардың мақсатының орындалғаны.

Бірінші бөлім. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ІЛІМІНІҢ ЖАЛПЫ НЕГІЗДЕРІ

1. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ІЛІМІНІҢ ТҮРЛЕРІ МЕН ӘЛЕУМЕТТІК ҚЫЗМЕТТЕРІ

1.1. Дене мәдениеті, оның бөлімдері

Дене тәрбиесінің, спорттың ілімі мен әдістемесі пәнінің әлеуметтік орнын анықтау алдында біз одан да кең ұғымдарды зерттеп білуіміз қажет. Ол «дене мәдениеті» деген ұғым.

Дене мәдениеті жалпы мәдениеттің бір саласы. Адамзат баласы жаратылғаннан бастап рухани дами келе, осы мәдениет салаларын өз қолымен жасап келе жатыр. Ал адамзат баласын, табиғатты, тау, өзен, көлдерді, жан-жануарларды ұлы күш, ұлы ақыл иесі жаратты. Адамзат баласына сана берді. Санасы, жаны, рухани жетілгені себепті адамзат баласы үйлер, сарайлар, керемет архитектуралы қалалар салды. Ғылымды игерді, космосқа ұшты, техниканы, экономиканы дамытты. Осының бәрін адам өз қолымен жасаса, сол адамды мәдениеттендіріп, денесіне, санасына әсер етіп тұрған дене мәдениеті. Адамның денесін, бүкіл ағзасын жаттықтыратын, шынықтыратын, денсаулығын нығайтатын, қимылын, әрекетін әдемілендіретін, кеңістікте дұрыс, үйлесімді қозғалуға үйрететін, дене қуатын жетілдіріп, жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жеткізетін – «дене мәдениеті».

Адам мәдениеттің барлық салаларын қолдан жасаса, оның денесіне, ағзасына әсер етіп, оны осы салаларды өркендетуге мүмкіншілік беріп отырған дене мәдениеті болып табылады.

Дене мәдениеті – адамдардың дене, мүсін сұлулығын, қимыл, қозғалыс үйлесімділігін, әдемілігін, дене қуатын жетілдіруге қолданылатын мемлекеттің, қоғамның материалдық және рухани байлығын құрайтын, халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы. Материалдық байлықтар - спорт сарайлары, стадиондар, бассейндер, спорт залдары, түрлі спорттық ғимараттар, құрал жабдықтар. Рухани байлықтар - дене тәрбиесі мен спорт саласындағы арнаулы білім, ғылыми зерттеулер, озық тәжірибелер, әдістемелер, идеялар.

Дене мәдениетінің бағыттары: негізгі дене мәдениеті, спорт, сауықтыру, қолданбалы дене мәдениеті.

Негізгі дене мәдениетінің міндеттері - біріншіден адамдардың өмірге керек қимылының ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, дене қуаты қасиеттерінің деңгейін дамыту, екіншіден осы жинақтаған қасиеттерді (базаны, негізді) адамдардың қалап алған мамандықтарына (кәсіптік, спорттық т.б.) қолдану. Негізгі дене мәдениеті жалпы білім беретін мектептерде, колледждерде, жоғарғы оқу орындарында, оқу-тәрбие мекемелерінде дене тәрбиесі сабақтары, әр түрлі жаттықтыру түрлерінде жүргізіледі. Ол еліміздегі ересек адамдардың дене қуаты дайындығы деңгейін арттыруға, денсаулықтарын нығайтуға, жұмысқа ынтасын, төзімділігін дамытуға көмектеседі.

Дене мәдениетінің бір саласы спорт, әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғары жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған өнер түрі. Ол адамның психикасының, дене қуатының жетілуін қамтамасыз етеді. Спорттық әрекеттің негізгі мақсаты, спорттың бір түрінен биік жетістіктерге жету, сол арқылы адамның қабілетін, жақсы қасиеттерін дамыту.

Қолданбалы дене мәдениеті кәсіптік және әскери деп екіге бөлінеді. Ол өмірге, келешек мамандыққа өте қажет кешенді қимыл-әрекеттерді игеру, дене тәрбиесі арқылы өз мамандықтарын (әскери, азаматтық) жақсы меңгеру, терең түсінуге бағытталады.

Сауықтыру дене мәдениеті: емдік және денсаулық нығайту дене мәдениеті деп бөлінеді. Емдік дене мәдениетінің мақсаты адам ағзасы мүшелерінің ауырып, уақытша жоғалтып алған қызметтік мүмкіншіліктерін дене жаттығулары арқылы қалпына келтіру. Емдік дене мәдениеті кабинеттері еліміздің поликлиникаларында, ауруханаларында, спорттық дәрігерлік мекемелерде жұмыс істейді. Денсаулық нығайту дене мәдениеті—денсаулықты нығайтуға, жаттығушылар ағзасының жұмыс істеу қабілетін арттыруға қызмет етеді. Сабақ арасында, жұмыста (сергектік сәттері, өндірістік гимнастика, дене жаттығулары) күнделікті тұрмыста (танертенгі бой жазу, өз бетімен жаттықтыру сабақтары, серуендеу, саяхат, жорық т.б.) қолданылады.

1.2. Дене мәдениетінің қызметтері

Дене мәдениеті қызметтерін арнайы және жалпы дене мәдениеті қызметтері деп екіге бөледі.

Арнайы дене мәдениеті қызметтері:

- білімділік қызметі – қозғалысқа үйрету арқылы, қимылдың ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, дене мәдениеті саласында теориялық білім беру.

- қолданбалы қызмет – келешек жұмысқа дайындау үшін қолданылатын арнаулы дене тәрбиесінің жүйесі.

- сауықтыру қызметі - дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру, адам ағзасының ауырып, уақытша жоғалтқан қызметтік мүмкіншіліктерін қалпына келтіру, денсаулықтарын нығайту.

Жалпы дене мәдениеті қызметтері:

- нормативтік қызмет – адамның қимыл - әрекетін тиімді мөлшерлеген оқу бағдарламасы, президенттік сынамалар, және спорт классификациясы нормаларынан тұрады.

Жалпы білім беретін мектептердің, колледждердің, институттардың, университеттердің дене тәрбиесі бағдарламаларында әрбір сынып оқушыларына, әрбір курс студенттеріне арналған дене қуаты дайындығын анықтайтын, бағалайтын сынақ нормалары бар.

Президенттік сынамаларға бүкіл Қазақстан мемлекетінің 12 жастан бастап үлкен жастағы адамдарға дейін арналған сынақ нормалары кіргізілген. Президенттік сынама нормаларын тапсырту арқылы Қазақстан үкіметі халықтың жер-жерлердегі дене қуаты дайындығы деңгейін біліп отырады. Оның халықты Отан қорғау және еңбек етуге дайындауға үлкен әсері бар.

Спорттық классификация нормалары арқылы мемлекетімізде спорт түрлерінен разрядтар, атақтар беріледі.

- Эстетикалық қызметі - адамның әсемдікке деген құштарлығын дене сымбаттылығы, әсем қимыл, қозғалыс арқылы қанағаттандыру. Адамдар осы эстетикалық құштарлықтарын қанағаттандыру үшін спортпен шұғылданады, жарыстарды көруге барады. Дене сымбаттылығы, сұлулығын, әсем, әдемі қозғалысты көру үшін атлетикалық, көркем, спорттық гимнастика, культуристер, конькимен мәнерлеп сырғанау және т.б. жарыстарды көреді.

- Хабарлау қызметі – адамның денсаулығын сақтау, нығайту

жолдарын, спорттық шеберлікті жетілдіру жолдарын, әр түрлі жарыстар өтілуін ақпараттық құралдар (газет, журнал, теледидар, радио) арқылы халыққа хабарлау, тарату.

- Қарым-қатынас қызметі – адамдардың бір-бірімен араласуы, өзара түсінісу жолдары. Спорттық жаттықтыру, дене тәрбиесі сабақтары, жарыстар адамдарды таныстырады, араластырады. Спортшының спорттық дәрежесі артқан сайын оның адамдармен араласу кеңістігі кеңи береді. (Аудан, облыс, республика, шет елдер)

- Тәрбиелік қызметі – адамның адамгершілік, зейінділік, еңбек сүйгіштік, шыдамдылық, батылдылық, патриоттық қасиеттерін қалыптастыру.

Дене мәдениетінің бағыттары, түрлері мен қызметтерінің тұжырымдалған жүйесінің тек танымдық қана емес, тәжірибелік маңызы зор. Ол көптеген әр түрлі қоғамдық ұйымдардың, жеке адамдардың талабын қанағаттандыруға бағытталған. Дене мәдениетінің мүмкіншіліктерін, оны қолдану жолдарын, амалдарын, әдістемелерін көрсетеді, оларды дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде қалай қолдану керек екенін түсіндіреді.

1.3. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі пәнінің мазмұны мен құрылымы

Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі пәні жоғарғы білімді дене мәдениеті мен спорт мамандарын даярлайтын оқу пәндерінің ішіндегі негізгі пән болып табылады. Ол өз ілімінің мазмұны бойынша студенттерге теориялық және әдістемелік білім негіздерін береді.

Дене тәрбиесінің ілімі дегеніміз – ол ғылымның жалпы заңдылығының ішінде адам тәрбиесі жүйесіне кіретін дене тәрбиесі пәнінің педагогикалық ұйымдасқан үрдісінің мазмұны мен құрылысын анықтайтын ілім.

Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі пәні төрт бөлімнен тұрады.

1. Дене тәрбиесінің ілімінің жалпы негіздері – дене тәрбиесі мен спорт жүйесіндегі дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесінің алатын орнын зерттейді. Дене тәрбиесінде жиі кездесетін терминдерге, ұғымдарға теориялық түсініктер береді. Қазақстан дене тәрбиесі жүйесіне, дене тәрбиесі амалдарына, әдістеріне, дене қуаты қасиеттеріне, қағидаларына, қозғалысқа үйретуге т.б. дене тәрбиесінде кездесетін әр түрлі мәселелерге

терең ғылыми теориялық түсінік береді, олардың заңдылықтарын анықтайды, дене тәрбиесі тәжірибесінде қалай пайдалану керек екенін оқытады.

2. Дене қуаты қасиеттерін дамыту. Дене қуаты қасиеттері ұғымы түсіндіріледі. Дене қуаты қасиеттері: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікке анықтамалар беріледі. Олардың түрлері, дамыту әдістері, әдістемелері, жас ерекшелік дамулары туралы оқытылады.

3. Дене тәрбиесінің әдістемесі - әр түрлі жастағы адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін, заңдылықтарын белгілейді, талқылайды. Жүргізілетін сабақтардың мазмұнын, құрылымын, түрлерін, жоспарлауды, ұйымдастыру әдістерін, әдістемелерін оқытады. Педагогикалық талдау, сабақ тығыздығын анықтау, жүктемені мөлшерлеу жолдарын үйретеді.

4. Спорт теориясы мен әдістемесі - жаттықтыру өткізу әдістемесін, кезеңдерін, әр түрлі ерекшеліктерді оқытады. Балалармен, жасөспірімдермен, ересек жастағы спортшылармен жаттықтыру сабақтарын жоспарлау, жүктеме беру, әр түрлі амалдарды, әдістерді, қағидаларды, әдістемелерді қолдану секілді спорттық жаттықтыруға, спортшылар дайындығына, оларды жоғарғы көрсеткішке жеткізу жолына бағытталған жұмыстарды жүргізуді үйретеді.

Бұл пән - дене тәрбиесі маманының кәсіптік білімінің деңгейін көрсететін негізгі пән. Ғылымдық және тәжірибелік мәліметтерді жинақтай отырып бұл ілім адамның дене тәрбиесі үрдісін басқару заңдылықтарын белгілейді, мамандарға дене тәрбиесі мен спорт саласында керекті білім береді.

Қазіргі кезде дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесінің дамуының негізгі көздері:

1. Қоғамымыздың денсаулығы мықты, Отанын қорғауға, еңбек етуге дайын адамдарды керек етуі.

2. Тәжірибе жұмыстары. Теориялық, әдістемелік жаңалықтар, терең ойлар осы тәжірибе жұмыстарымен тексеріледі, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесін байыта түседі.

3. Президенттің, Үкіметтің еліміздегі дене мәдениетінің орны, оны дамыту жолдары туралы қарарлары, үкімдері, заңдары.

4. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің көлеміндегі, басқа

ілімдер көлеміндегі ғылымдық зерттеулердің нәтижелері.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі өзінің даму жолында педагогикалық, психологиялық, физиологиялық, анатомиялық ғылымдық ілімдермен қосыла отырып, олардың білімі мен тәрбиесін жас ұрпаққа білім беру, тәрбиелеу, денсаулықтарын нығайту жолдарында тиімді пайдаланып отырады.

Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесіне гимнастика, жеңіл атлетика, шаңғы спорты, спорттық ойындар т.б. спорттық – педагогикалық пәндер өте жақын, олар теория зерттеген жалпы заңдылықтарға сүйенеді. Ал осы пәндерден алынған нақты нәтижелер дене тәрбиесінің ілімі мен әдістеме пәніне негіз болып табылады.

1.4. Негізгі ұғымдар мен анықтамалар

Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі пәнін оқу барысында біз мынандай ұғымдарды танып, түсіне білеміз: «Дене тәрбиесі», «Спорт», «Дене қуатының реабилитациясы», «Дене қуатының рекреациясы», «Дене қуаты дайындығы», «Дене қуатының жетілуі», «Дене қуаты білімі», «Дене дамуы».

Дене тәрбиесі – дене мәдениетінің әрекетті бір саласы, тәрбиенің түрі. Оның ерекшеліктері қозғалысқа үйрету, дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу, дене тәрбиесі мен спорт саласында теориялық білім беру.

Дене тәрбиесі сабақтарында біз жаттығушыларды ең бірінші өмірге қажетті қимылға, әрекетке, қозғалысқа үйретеміз. Ол әрбір спорт түрлері жаттығуларының техникалары, жүгіру, секіру, лақтыру т.б. кеңістіктегі қозғалыс жаттығулары. Екіншіден, жаттығушылардың дене қуаты қасиеттерін, күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділіктерін дамытамыз. Үшіншіден, дене тәрбиесі мен спорт саласына қатысты әр түрлі теориялық білім береміз.

Дене қуаты дайындығы дегеніміз – әр түрлі әрекеттердің әскери, спорт, өнеркәсіп талабына сай дамытылған дене қуаты қасиеттерінің, қимыл дағдысының нәтижесі.

Ол жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы деп бөлінеді.

Жалпы дене қуаты дайындығы – жалпы әр түрлі әрекет түрлеріне

бағытталған дене тәрбиесі үрдісі.

Арнайы дене қуаты дайындығы дегеніміз – арнайы бір спорт немесе кәсіп түріне қарай бағытталған дене тәрбиесі үрдісі.

Дене қуатының дамуы дегеніміз – адам ағзасының табиғи және мақсатты жолмен өсуі. Табиғи жолмен өскенде баланың морфофункционалдық көрсеткіштері: бойы, салмағы, дене мүшесі көлемі өзінің табиғи өсу жолымен өзгереді. Мақсатты жолмен өсуі әр түрлі арнаулы құрастырылған жаттығулар көмегімен өседі, өзгереді.

Спорт дегеніміз – әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғарғы жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған өнер түрі. Спорт көпшілік спорт және жоғарғы көрсеткіштер спорты деп екіге бөлінеді. Жоғарғы жетістіктер спорты ол – жоғары көрсеткіштерге бағытталған жеңімпаздар, рекордсмендер спорты. Жоғарғы жетістіктер спорты әуесқой және кәсіпқой спорт деп бөлінеді. Әуесқой спортшылар көпшілік спортпен айналысады. Көпшілік спорт – ол барлық адамдар қатыса алатын, қатысушылар санына шек қойылмайтын спорт жаттығуларының түрі. Мысалы, көп адамдар қатысатын кросс, шаңғы жарыстары т.б.

Дене қуатының рекреациясы – жаттығулар жасау арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру. Ол дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен халықтың көңілін көтереді, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіреді.

Дене қуатының реабилитациясы – адам ағзасының жарақат алып ауырған жүйелерін жаттығулар, массаж, монша буы, су процедурлары арқылы емдеу, қалпына келтіру.

Дене қуатын жетілдіру – адамның дене қуаты қасиетін үйлесімді дамыту және жан-жақты дайындығын жоғарғы деңгейге жеткізу.

Дене қуаты білімі – адамды қозғалыс шеберлігі мен дағдысына үйрету және теориялық біліммен қаруландыру.

2. ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ЖҮЙЕСІ

2.1. Дене мәдениеті жүйесінің мақсаты мен міндеттері

Дене мәдениеті жүйесі дегеніміз - әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, нормативтік-бағдарламалық негіздердің жиынтығы және республикада дене тәрбиесі мен спорт мәселелерін үйлестіріп, әрі басшылық етіп отыратын ұйымдар мен мекемелер. Дене мәдениеті жүйесінің басты мақсаты – күш қуаты мықты, жан – төні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмысқа құштар, жан-жақты дене тәрбиесі дайындығынан өткен адамдарды тәрбиелеу. Бұл мақсат төмендегідей жалпы міндеттерге негізделген:

1. Білім беру міндеттері – қимылдың ептілігі мен дағдысын меңгеру және дене тәрбиесі көлемінде арнайы білім беру.
2. Сауықтыру міндеттері – дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен денсаулықты нығайту.
3. Тәрбиелік міндеттері – адамгершілік, жігерлілік қасиеттерді қалыптастыруға, өнегелі, көркемдік танымдарды үйренуге негізделген.

2.2. Бұрынғы дене тәрбиесі жүйелеріне тарихи шолу

Біздің дәуірімізге дейінгі (б.д.д.) VI-V ғасырларда осы Қазақстан жерінде тұрып, өмір сүрген біздің арғы ата-бабаларымыз сақтар кезінде өз заманына сай дене тәрбиесі жүйесі болған. Сақтардың дене тәрбиесі жүйесінің негізі әскери-жауынгерлік және жарыс-сайыс бағытында болды. Ашық аспан астында киіз үйлерде тұрып негізгі кәсіптері мал өсіру болған сақтарға кенеттен келген жауларынан от басын, елін, жерін қорғау үшін өте сезімтал, күшті, епті, төзімді, батыл болу керек болды. Сондықтан да олар бала кездерінен атқа міну, садақ ату, күрес жаттығуларымен айналысқан. Сақтардың балалары 4-5 жастарынан атқа шауып, 7-8 жасынан ат үсті сайыс жаттығуларына үйреніп, меңгере бастаған. Он үш жаста «отау иесі» болатын бозбалалар, он үш жасқа келгендерінде ер қаруы бес қаруды еркін меңгерген. Сол кездердегі сақ жауынгерінің қарулары шабуыл жасайтын, шабатын қарулар – айбалта, қылыш, соғатын қарулар - шокпар, сұғатын қарулар - найза, ақинақ, қорғаныс қарулары қалқан, сауыт, дулыға,

тізелерін, аяқтарын қорғайтын қалқаншалар болған. Ұзақтан ататын садақ, садақ қаптары, жебе салынатын қорамсақтары, қорамсақтарында әр түрлі жебелері болған. Осы аты аталған қаруларды соғыста пайдалану, оларды өте жетік меңгеру үшін сақ жауынгерлері өте көп жаттыққан. Садақ ату, найзамен, ақинакпен сұғу, қылышпен, айбалтамен шабу, шокпармен соғу жаттығулары көп рет әр түрлі жағдайларда қайталана орындалған. Жаудың қаруларынан жалтару, қалқан тосу, алдын алу жаттығулары жетілдірілген. Осы қару қолдану жаттығулары жерде, ат үстінде, аттың тізгінін ұстап басқару кезінде орындалған. Соғыс жағдайына жақындатылған жағдайда шауып келе жатып қарулар қолдану, бірнеше адам жабылғанда қорғану, шабуыл жасау жаттығулары сайыс түрінде орындалған.

Сол кездерде сақтармен қатар өз жерлерінде өмір сүріп жатқан гректердің «спартандық», «афиндық» дене тәрбиесі жүйелері болғанын біз білеміз. Сол спартандық құрбылары секілді сақтардың да қыз-келіншектері ерлермен бірдей дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысқан, жаумен соғысқан. Сақ патшайымы Томирис пен оның құрған «шығыс амазонкалары» әйелдер әскер бөлімі, «бабыл» Византия патшасы Кирмен соғыстың шешуші кезеңіндегі жеңісте өте үлкен рөл атқарғаны тарихта белгілі.

Б.д.д. II ғасырда Шығыс Түркістанда пайда болып, біздің дәуірімізде Қазақстан жерінде қоныстанған ғұндардың дене тәрбиесі жүйесі сақтардың дене тәрбиесі жүйесіне ұқсас болған. V-VI ғасырда бүкіл Европаны жаулап алған ғұндарда тәртіп өте қатал болған. Қылмыс жасап тәртіп бұзған, ұрлық жасаған адамдардың беттері тілініп жазаланған. Ғұндар ат үсті жаттығуларына өте жетік болған, шауып келе жатқан аттың үстінде теріс отыру, тік тұру, жерге секіріп түсіп қайта отыру, аттың бауырынан өтіп қайта отыру, шауып келе жатып жерден қамшы алу, жамбы атып түсіру секілді жаттығуларды ғұндар өте жетік меңгерген. Осы кездегі Европа цирктеріндегі ат үсті жаттығуларын ғұн дене тәрбиесі жүйесінен алынған деген цирк өнерін зерттеушілердің дәлелдері бар.

Монғолдар билік жүргізген кезде (XIII-XIV ғасыр) әскери-дене тәрбиесі жүйесі іске асырылды. Ол кезеңде әрбір ер адам, атымен, қару жарағымен соғысқа аттануға дайын тұруы керек болды. Сол кезде «Ерлердің үш ойыны» дене тәрбиесі жүйесі болды. Ол күрес, садақ ату

және атқа шабу спорт түрлеріне негізделген болатын.

Өмір Темір билігі кезінде жеке сайыс, шахмат (шатрантаж) өнерлері дамыды. Темірдің өзі де сайыс өнеріне жетік, дене қуаты жетілген, шахматты да жақсы ойнайтын адам болған.

XV ғасырдан бастап Қазақ хандығы кезеңінде дене тәрбиесі жүйесі ұлттық ойындарды және әскери-жауынгерлік өнерлерді жетілдіру сипатында болды. Сол кезеңде қазақ арасында батырлар, балуандар, шабандоздар, сал-серілер, ақындар қадірлі болды. Қазақтың ұлттық ойындары ат бәйгесі – аламан бәйге, жорға жарыс, күрес дамыды. Ат үсті ойындары - көкпар, аударыспақ, күміс алу, қыз қуу, шауып келе жатып жамбы ату, ат үсті әр түрлі жаттығуларын орындау (ат үстінде тік тұра, теріс отыра, ат бауырынан өте, жерге түсе қайта шыға шабу) өнерлері дамыды. Жәрменкелерде, ас беру жиындарында, үйлену, сүндет т.б. той, жиындарда осы спорт түрлерінен жарыстар өткізіліп, жеңімпаздар марапатталып отырылды. Ол жеңімпаздар халық арасында аттары аталып, аңыз-өңгімелеріне арқау болып, ақындардың өлең-жырларында айтылып өте жоғары сый-сыйапатқа бөленді.

Қазақ хандығының дене тәрбиесі жаттығулары жүйесі тек қана жарыс сипатында ғана емес күнделікті тіршіліктерінде де жетілдіріліп отырылды. Күнделікті атқа отыру барысында орындалатын әр түрлі ат үсті жаттығулары, күнделікті орындалатын бие байлау, бұғалық тастап - құлын ұстау, жүгіріп малдарды жаю, мал қайыру, мал ұстау, аңға шығу, тауда, жазықта жүгіру, кешке ойналатын әр түрлі қазақтың ойындары (ақ сүйек, арқан тарту, алтыбақан тебу т.б. ойындар), қолдары босағанда күреспен айналысу, садақ ату, қару жарақ түрлері жаттығуларын меңгеру жастарды шынықтырды, батырлыққа, батылдыққа тәрбиеледі, дене қуаты қасиеттерін жетілдірді. Сол кездегі дене тәрбиесі жүйесінің өз заманына сай болғанының дәлелі қазақ халқының ұлан байтақ жерді сақтап қалғаны, өздеріндей саны бар, тұрақты әскері бар, темірдей тәртібі бар, бір орталыққа бағынған жоңғар әскерін, жоңғар елін жеңуі.

XXVIII-XXIX ғасырдағы Ресей патшалығына қосылған кезеңдерде қазақ жеріндегі дене мәдениеті орыс мәдениеті арқылы әртүрленіліп, күрделеніле түсті. Ресей мемлекетінің дене мәдениетінің негізін қалаған П.Ф. Лесгафт он алты Еуропа елдерін аралап, дүние жүзі дене тәрбиесі мен

спорт жүйелерін орыс жеріне әкелсе, енді ол классикалық спорт түрлері, дене тәрбиесі жүйелері орыстар арқылы қазақ жеріне тарады.

XX ғасырдағы Кеңес дәуірінің де өзіне тән ерекше социалистік дене мәдениеті жүйесі болды. Оның бір ерекшелігі дене тәрбиесі және спорт түрлерімен айналысу тегін, коммерцияланбаған болды. Барлық спорттық құрылыстар, құрал-жабдықтар мемлекет қарауында, иелігінде жұмыс істеді. Жұмысшы, шаруа, студент, оқушы, барлық адамдарға спорттық құрылыстардың есігі ашық тұрды. Кеңес одағының спортшылары соның арқасында олимпиада ойындарында, халықаралық жарыстарда басқа мемлекеттің спортшыларын ұтып, тұрақты жеңімпаздар қатарында болды.

Қазақстан Республикасы егемендігін алып, жеке дербес мемлекет болғалы, он төрт жылда өз Конституциясы - ата заңы шығарылып, өзіне тән дене мәдениеті жүйесі дамыды.

2.3. Қазақстан мемлекетінің дене мәдениеті жүйесінің негіздері

Дене мәдениеті жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді.

Әлеуметтік-экономикалық негіз. Дене мәдениеті жүйесі қоғамымыздың басқа әлеуметтік-экономикалық жүйелерінен, саясатпен, ғылыммен, мәдениетпен тығыз байланысты. Бұл байланыстардың объективті негізі – дене мәдениеті жүйесінің қоғамдық өндіріске керектігінде. Жүйе қоғамдық өнім шығармаса да сол ортаға өндірістік қатынастардың иесі – адам арқылы әсер етеді. Ол адамның әлеуметтік жағдайын қалыптастырып, қоғамдық қатынастарды жетілдіреді.

Заң-құқықтық негіз. Дене мәдениеті жүйесі өз жұмысын бағыттайтын құқықтық күші бар, көптеген нормативтік актілерге сүйенеді. Ол ата заңымыз Қазақстан Республикасының Конституциясының 23-бабында нақтылы көрсетілген.

Еліміз егемендігін алған кезеңнен бері дене тәрбиесі мен спортты дамыту туралы көптеген заңдар, қарарлар қабылданды. Олар:

1. Қазақстан Республикасының 1999 жылы шілде айының 6-жұлдызында қабылданған № 389-І «Білім туралы» заңы.

2. Қазақстан үкіметінің 1999 жылы, ақпан айының 2-жұлдызында қабылдаған «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңы.

3. «Дене мәдениеті мен спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған» № 570 мемлекеттік бағдарламасы.

4. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің № 148 бұйрығымен 11.03.2003ж. бекітілген «Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы».

Дене мәдениеті жүйесі ғылыми-әдістемелік негізде құрылады. Оның барлық теориялық және іс-тәжірибелік жұмыстары ғылыми түрде негізделген.

Дене мәдениеті жүйесінің құрылу және даму заңдылықтарын қоғамдық, педагогикалық-психологиялық, әдістемелі-биологиялық ілімдер (дене мәдениеті тарихы, әлеуметтік спорт, гигиена, физиология, спорттық медицина т.б.), спорттық-педагогикалық пәндер (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, гимнастика т.б.) зерттейді. Осылардың ішінде негізгі орынды дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» пәні алады.

Дене мәдениеті жүйесінің бағдарлама – нормативтік негізіне жататындар:

1. Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламалары.

2. Президенттік сынама.

3. Мемлекеттік спорттық классификация.

Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы барлық оқу-тәрбие орындарында, балабақшаларында, жалпы білім беру мектептерінде, жоғарғы оқу орындарында, республика қарулы күштерінде т.б. оқу орындарында болады. Бұл бағдарламаларда дене тәрбиесінің амалдары, жүргізу керек спорт түрлері, оның негізгі жаттығулары, сынақ түрлері, қалай жұмыс істеу жолдары көрсетілген.

Дене мәдениеті мен спорт қозғалысында президенттік сынаманың маңызы өте зор. «Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының президенттік сынамалары туралы» ереже Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жылғы 24-маусымдағы № 774 қаулысымен қабылданды.

Президенттік сынамалары – бұл бақылаулық нормативтер арқылы халықтың оқуға, еңбекке, әскери қызметке дене қуаты дайындығының



жалпы деңгейін анықтайтын әр түрлі сынақ – жаттығулар жиынтығы.

Президенттік сынама-ларда халықтың дене қуаты даярлығын күштілікті, шыдамдылықты, ептілікті, жылдамдықты көрсететін жеті сынақ түрі қамтылған.

12-ден 23-ке дейінгі жас шамасындағы жастар үшін сынама-лар дене қуаты даярлығының екі деңгейден, яки президенттік және ұлттық деңгейден тұрады.

1. Президенттік деңгейі жан-жақты дене қуаты даярлығы бар дені сау адамдар үшін арналған.

2. Ұлттық даярлық деңгейі оқу немесе жұмыс орны бойынша спорттық секцияларда, топтарда, командаларда дене мәдениеті және спортпен жүйелі түрде айналысатын адамдар үшін арналған.

23 жас-тан асқан адамдар үшін олардың денсаулық деңгейін айқындайтын президенттік сынама сынақтары ретінде, адам организмі қызметін бағалаудың неғұрлым сенімді тәсілі ретінде Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған 1,5 милге (2400 м) жүгіру сынағы енгізілді.

Президенттік сынама-лар сынақтарының түрлері бойынша жарыстар жалпы білім беретін мектептердің 5,9,11 сыныптарында, кәсіби – техникалық лицейлердің, колледждер мен жоғары оқу орындарының соңғы курсына барар жылы өткізіледі.

Еңбекші жастар үшін дене тәрбиесі сауықтыру бағытындағы жарыстарда өткізіледі.

Президенттік сынама-лар нормативтерін тапсыруға дәрігердің рұқсаты бар спортпен арнайы немесе өз бетінше айналысып жүрген адамдар жіберіледі.

Президенттік сынама-лар сынақтарының түрлері бойынша жарыстарды қалалық, аудандық, облыстық ғылым және білім басқармаларының дене тәрбиесі бөлімі, туризм және спорт басқармалары бекіткен ережелерге сәйкес әр оқу орнының, кәсіпорынның дене тәрбиесі мұғалімдерінен, жаттықтырушыларынан, спорт нұсқаушыларынан құрылған төрешілер алқасы өткізеді.

Президенттік сынама-ларды республикада, облыстарда, аудандарда, қалаларда орындау жөніндегі жұмысқа басшылық және бақылау жасау

Қазақстан Республикасының Туризм және спорт басқармалары, Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің дене тәрбиесі басқармалары арқылы жүзеге асырылады.

Президенттік сынамалар бойынша жарысты ұйымдастырудың жауапкершілігі жалпы білім беретін мектептерде, кәсіби – техникалық мектептерде, колледждерде, жоғары оқу орындары мен кәсіпорындарда – әкімшілікке жүктелген.

Президенттік сынамалар бойынша негізгі практикалық жұмыстарды орындау оқу орындарында – дене тәрбиесі мұғалімдеріне, медициналық қызметкерлерге, ал кәсіпорындар мен ұйымдарда спорт мамандарына, спорт жөніндегі нұсқаушыларға, жаттықтырушылар мен медициналық қызметкерлерге жүктелген.

Президенттік сынамаларға кіргізілген сынақтардың түрлері: 60, 100, 1000, 2000, 3000 метрге, 1,5 мильге (2400м) жүгіру, тұрған орыннан ұзындыққа секіру, биік кермеге (турникке) тартылу, шалкалап жатқан қалыптан кеудені көтеру, мылтық ату, шаңғымен жүгіру, қол добын лақтыру.

Тағы да бір маңызды нормативтік негіз – **спорт классификациясы**. Республикалық спорт классификациясы дегеніміз – спорттың әр түрінен жасөспірімдер разрядынан бастап, халықаралық дәрежедегі спорт шебері атағын беру тәртібі, нормалары, ережелері. Ол спортта жоғарғы жетістіктерге жетуге, жаттықтырушы жұмысын жетілдіруге, балалар және жасөспірімдер спорт мектептерінің, олимпиадалық спорт мектептерінің, арнаулы орта және жоғары оқу орындарының, спорт қоғамдарының жұмысын жақсартуға ықпал етіп, Қазақстан спортының дамуына негіз қалайды. Спорттық классификация КСРО-да 1935 жылы қабылданды. Одан кейінгі жылдары спорттың даму деңгейіне байланысты өзгертіліп отырылды. Қазақстан Республикасының егеменді ел болып, тәуелсіздік алуына байланысты қазір елімізде классификация мазмұны мен құрылымы көп өзгерді, әлі де жетілдіріп келеді.

Дене мәдениеті жүйесі Республикамызда **мемлекеттік, қоғамдық және жеке дербес негізде** ұйымдастырылады.

Мемлекеттік ұйымдастыру түрі Қазақстан Республикасының мемлекеті деңгейінде қаржыландыруымен, жауапты министрліктердің

қатысуымен орындалады. Республикамызда дене мәдениеті және спорт жұмыстарын басқарып, бағыт беріп отыратын арнаулы мемлекеттік екі министрлік бар. Бірі - Қазақстан үкіметінің Туризм және спорт министрлігі. Бұл министрлікке республикалық спорт мекемелері, ұлттық ғылыми-іс-тәжірибелік орталығы, облыстық спорт басқармалары, спорт мектептері, спорт интернаттары бағынады. Бұл министрлік негізінен жоғарғы жетістіктер спорты мәселелерімен айналысады. Аудандық, облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар өткізу, спортшыларды сол жарыстарға дайындау, қаржыландыру осы министрлік мекеме, басқармаларының міндеті. Мемлекетіміздегі Ұлттық Олимпиада Комитетімен бірігіп еліміздің құрама командасын төрт жылда бір болатын Азия ойындары мен Олимпиада ойындарына дайындау, қатысу да осы министрлік басқармаларының, мекемелерінің жұмысы.

Екіншісі – дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарына жауап беретін Білім және ғылым министрлігі, оның құрамындағы дене тәрбиесі және спорт басқармасы. Бұл министрліктің қарауындағы облыстық, қалалық, аудандық білім басқармалары, балалар, оқушылар, студенттер арасында мектептерде, колледждерде, институттар мен университеттерде жүргізілетін дене тәрбиесі сабақтары мен барлық спорттық жұмыстарға жауап береді. Дене тәрбиесі сабақтары мектепке дейінгі балалар мекемелерінде, мектептерде, орта және жоғары оқу орындарында және басқа да мемлекеттік, қоғамдық мекемелерде ұйымдастырылады. Сабақ мемлекеттік бағдарлама, ресми кесте бойынша жүргізіледі. Ол үшін арнайы уақыт белгіленіп, қаржыландыру мәселесі шешіліп, материалдық база жасалады. Дене тәрбиесі сабақтары мен спорт түрлерінен жаттықтыруларды, жарыстарды, басқа да көпшілік спорт жұмыстарын арнайы мамандандырылған мұғалімдер, оқытушылар, сондай-ақ кәсіби жаттықтырушылар, нұсқаушылар жүргізеді.

Қоғамдық ұйымдастыру барлық жастағы адамдарды дене тәрбиесіне неғұрлым көбірек қамтуға бағытталған. Елімізде көптеген ерікті спорт қоғамдары жұмыс істейді. Ол ерікті спорт қоғамдарында қоғам мүшелері өздерінің қосатын жарналары мөлшерін белгілеп, басқаратын адамдарын жиналыс негізінде сайлайды. Қоғамдық ұйымдастыру түрінің ең бастапқы ұйымы – спорт клубы. Бұл ерікті спорт қоғамдары Кеңес дәуірінен келе

жатқан ерікті спорттық қозғалыс түрі. Ол кезеңде республикамызда ауыл-село ерікті қоғамы «Қайрат», студент жастар қоғамы «Буревестник» т.б. әрбір шаруашылық салаларының ерікті спорт қоғамдары болған. Қазіргі кезде де осындай қоғамдық спорт қозғалыстары жандана бастады. Мысалы, ішкі істер министрлігі қызметкерлеріне арнап құрылған «Динамо» ерікті спорт қоғамы жұмыс істейді, жалпы білім беретін мектептерде, арнайы орта оқу орындарында оқушылардың ерікті спорт қоғамы «Жастар» құрыла бастады.

Кейінгі жылдары **жеке, дербес жаттықтыру** түрінің маңызы артты. Жер жерлерде жеке меншік өзін өзі қаржыландырған клубтар, тренажер залдары, боулинг, аэробика, шейпинг т.б. денсаулық нығайту, спорт жаттықтырулары арқылы халықтың көңілін көтеру, сауықтыру кешендері жұмыс істей бастады. Денсаулық сақтауға бағытталған көптеген қозғалыстар, клубтар пайда болды. Бұл жеке, дербес жаттықтыру түрінің ерекшелігі, мекемелердің өзін өздері қаржыландыруларында, жеке меншік түрі екенінде. Жеке адамдардың бір ғимаратты, спортзал, бассейнді жеке меншігіне сатып алып, сол жерде өз мүмкіншілігі бойынша қаржыландырып, спорт түрлерінен жаттықтыру жұмыстарын ұйымдастыруы. Жеке меншік түрі өзін өзі қаржыландыратын болғандықтан ол жаттықтырулар міндетті түрде ақылы болады. Жеке жаттығу ұйымдары әрбір адамға ұнайтын спорттың түрімен әр түрлі белгіленген уақытта айналысуына мүмкіндік береді. Мемлекеттік, қоғамдық және жеке дербес спорттық ұйымдар бірін-бірі толықтырып отырады.

Дене мәдениеті жүйесінің жұмыс істеу жағдайы материалдық база мен мамандарға көп байланысты. Дене тәрбиесі мамандарын Алматыдағы спорт және туризм академиясы, еліміздегі жоғары оқу орындары, университеттер мен педагогикалық институттардағы дене тәрбиесі факультеттері, көптеген арнаулы орта оқу орындары колледждерде дайындайды. Арнаулы курстар мен семинарларда қоғамдық кадрлер (спорт төрешілері мен нұсқаушылары, жаттықтырушылар) білім алады. Жоғары, орта білімді мамандардың әрбір бес жыл жұмыс істеген мезгілі толған сайын еліміздегі білім көтеру институттары ол мамандардың білімдерін толықтыру, жаңалықтармен таныстыру, білім деңгейлерін жоғарылату курстарын өткізіп тұрады. Қазіргі кезде дене мәдениеті жүйесінің

материалдық – техникалық базасы нығайып келеді.

2.4. Дене мәдениеті жүйесінің негізгі бағыттары

Дене мәдениеті жүйесінің үш бағыты бар:

1. Жалпы дене дайындығы.
2. Кәсіптік қолданбалы дайындық.
3. Спорттық дайындық.

Жалпы дене дайындығы бағыты денсаулықты нығайтуға, дене қуатын барынша арттыруға, қозғалыс шеберлігіне дағдылануға, осылардың негізінде арнаулы спорттық дайындыққа ауысуға бағытталған. Жалпы дене дайындығына әр түрлі дене тәрбиесі амалдары, жаттығулары, табиғаттың табиғи күші және санитарлық – гигиеналық факторлары жаттады.

Кәсіптік қолданбалы дене тәрбиесі дайындығы дегеніміз – еңбек пен әскери іс-әрекеттерге тікелей бағытталған дене тәрбиесінің арнайы мамандану үрдісі. Кәсіптік дене тәрбиесі дайындығы тәсілдерін қолдану еңбекте қозғалыс шеберлігі мен дағдысының қалыптасуын тездетеді, еңбек өнімділігін арттырады, адам ағзасының сыртқы қоршаған қолайсыз факторларға қарсылығын күшейтеді.

Адамның өзі қалаған спорт түрінен биік жетістіктерге жету жолындағы жаттығуларын, ізденістері мен талпыныстарын **спорт дайындығы** дейміз.

2.5. Дене мәдениеті жүйесінің қағидалары

Қағида – түпкі бастапқы қалпы, қандайда бір теория ілімінің даму заңдылығы. Дене тәрбиесі жүйесінің қағидаларына мыналар жатады:

1. Адамның жан – жақты үйлесімді даму қағидасы;
2. Дене тәрбиесі қағидасының еңбек ету және Отан қорғау тәжірибесімен үйлесімі;
3. Дене тәрбиесінің денсаулықты нығайту қағидасы.

1. Адамның жан-жақты үйлесімді даму қағидасы дене тәрбиесі жүйесінде екі бағытқа бөлінген: а) дене тәрбиесі тәрбиенің басқа түрлерімен еңбек, ақыл-ой, өнегелілік, эстетикалық тәрбиелермен тығыз байланыса отырып, жастарды өнегелі тәрбиеге, тәртіптілікке баулиды, зейінділікті, еңбек сүйгіштікті қалыптастырады, адамның көркемдік-

әсемдік танымына көп әсерін тигізеді; б) дене тәрбиесінің әр түрлілігі. Жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы, дене қуаты қасиеттерін дамыту, қимылдың ептілігі мен дағдысын меңгеру сияқты дене тәрбиесі үрдісінің әр түрлілігі споршыларды, жаттығушыларды қызықтырады. Адамның жан-жақты дамуы үшін қимыл шеберлігін меңгерумен бірге барлық дене қуаты қасиеттерін дамыту қажет.

2. Дене тәрбиесі қағидасының еңбек ету және Отан қорғау тәжірибесімен үйлесуі дене тәрбиесінің жеткіншек ұрпақты еңбекке және Отан қорғауға баулитын қолданбалы ерекшелігін көрсетеді. Қазір азаматтық және әскери мамандық адамның дене күшін көп талап етеді. Дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу адамның денсаулығын нығайтып, кең көлемде қозғалыс шеберлігі мен дағдысын меңгеруге көмектеседі, жұмыс істеуге ынтасын арттырады. Дене мәдениеті және спортпен айналысқан адамдар мамандық игеру кезінде, спортпен айналыспаған адамдармен салыстырғанда 1,5 -2 есе аз уақыт жұмсайды.

Дене қуаты дайындығына, әсіресе әскерде үлкен мән беріледі. Сарбаздың соғысқа қабілеттілігі – оның жылдам жүгіретініне, төтенше жағдайға бейімділігіне, әскери мамандықты тез меңгеруіне т.б. байланысты. Сондықтан жалпы білім беретін мектептерде, кәсіптік – техникалық училищелерде, арнаулы білім беру орындарында жеткіншектерді әскер қатарына шақыруға дейін дайындаған жөн. Әскери мамандықты жақсы игеру үшін сол кезден бастап ептілікке, жылдамдыққа, шыдамдылыққа т.б. тәрбиелеу керек.

3. Дене тәрбиесінің денсаулықты нығайту қағидасы. Барлық дене тәрбиесі жаттығулары, сабақтары адам денсаулығын нығайтуға тиіс. Бұл сабақтардың нәтижесі олардың көлемі мен жаттығудың орындау қарқынына байланысты. Оқытушы өсіп келе жатқан ағзасының биологиялық заңдылықтарын, адамның жас ерекшеліктері мен барлық мүмкіндіктерін білуі керек, педагогикалық тәсілдерді және дәрігерлік бақылауды жақсы меңгеруі қажет. Сонда ғана ол денсаулықты нығайту жолында жемісті жұмыс істей алады.

3. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ АМАЛДАРЫ

Адамдарды дене тәрбиесімен тәрбиелеу, спорт түрлерімен жаттықтыру, денсаулықтарын нығайту кездерінде мынандай дене тәрбиесі амалдары қолданылады:

1. Дене тәрбиесі жаттығулары.
2. Табиғаттың табиғи күші.
3. Гигиеналық тазалық факторлары.

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.

3.1. Дене тәрбиесі жаттығулары

Арнайы дене тәрбиесі міндеттерін орындауға арналған, көп рет қайталанған адамның қозғалысын дене тәрбиесі жаттығулары дейміз. Қимылдың бәрі емес, тек дене тәрбиесі міндеттерін шешуге бағытталып, педагогика заңдылықтарына бағынған қимыл, қозғалыстар ғана дене тәрбиесі жаттығулары деп аталады. Дене тәрбиесі міндеттері – жаттығуды орындауды үйрену, жетілдіру, күшті, жылдамдықты дамыту т.с.с. Кейбір ұқсастықтары болса да дене тәрбиесі жаттығуларын еңбек, тұрмыс қозғалыстарынан бөліп қарау керек. Еңбек ету кезіндегі қозғалыстар материалды бағалы заттар шығаруға бағытталған, өнеркәсіп заңдылықтарына бағынады. Кейбір қимыл, қозғалыстар (мысалы, отырып-тұру) дене тәрбиесі жаттығулары емес, ол бір ғана негізгі элементі. Дене тәрбиесі жаттығулары көп ретте қайталанатын күрделі құбылыс. Қазір пайдаланылып жүрген дене тәрбиесі жаттығулары өте көп. Олардың мазмұны әр түрлі. Дене тәрбиесі жаттығуы негізіне қимыл қозғалыстармен бірге, адам ағзасында жаттығу жасалып жатқан кезде жүретін өзгерістер, жаттығудың адамға қандай әсер еткенін көрсететін үрдістер де кіреді.

Бұл әр түрлі күрделі үрдісті біз мынандай аспектілерде қараймыз: психологиялық (сезім, ойлау, әрекетінің өзгеруі), физиологиялық (ағзаның белсенді жұмыс істеу деңгейі өсуі, қан айналым, тыныс алу жүйесінің

жақсаруы), биохимиялық (қимылды энергиямен қамтамасыз ету, шөгінділер шығару), педагогикалық (білім беру, тәрбиелеу міндеттерінің орындалуы т.б.).

Дене тәрбиесі жаттығуларының түрі олардың сыртқы және ішкі құрылысын көрсетеді (кұралымы, ұйымдастырылуы). Дене тәрбиесі жаттығуларының ішкі құрылысын қарасақ жаттығу кезінде ағзаның әр түрлі жұмыс істеу үрдістері бір-бірімен бірігіп, ұйымдаса қимылдап жатады (моторлық және вегетативтік қызметі). Мысалы, жүгіргенде, штанга көтергенге қарағанда ағзадағы вегетативтік жүйе басқадай болып өзгереді.

Жаттығулардың сыртқы түрі – ол көрініп тұрған жағы, адамның кеңістіктегі қозғалысын, уақытын, қозғалыс параметрін көрсетеді.

Жаттығулардың түрі мен құрылымы бір-біріне байланысты. Белгілі бір жаттығуды дұрыс орындау үшін құрылысын өзгертсек, оның формасы, түр қозғалысы да өзгереді (мысалы, жүгіргенде артатын күш пен шыдамдылық, қозғалыс амплитудасына да әсерін тигізеді т.б.).

Жаттығулардың жаттықтыратын әсері үш кезең арқылы орындалады.

1. Тез әсер. Жаттығу жасап жатқан кезде ағзаның функционалдық жұмыс істеуі өзгеруі айқын көріне бастайды. Бұлшық еттердің көлемі үлкейеді, жүрек соғу, тыныс алу жиіленеді, ағза қызынады, қызарады, терлейді т.с.с.

2. Із әсері. Жаттығу орындалып біткен соң қимыл әрекетімен пайда болған құбылыс іздері ағзада жоғалмайды, бірталай уақыт сақталынып тұрады, шамамен бір, бір жарым тәуліктен артық. Адамның денесі қызып, қимыл қозғалысы ширақ болады, асқа тәбеті жақсарады және т.б. Бұрын жаттықпаған адамдардың бұлшық еттері ауырып, дел-сал болып жүреді.

3. Бейімделу әсері. Егер қимыл әрекет алдыңғы қимыл әрекеттің із әсері сақталынып тұрған кезде қайталанса, бұндай қабатталу адамды осы қимыл әрекетке белсенді бейімдетеді. Егер ол апта, айларға созылып жаттыға берсе барлық дене мүшелерінің қызметі жақсарады, денсаулық нығаяды, дене қуаты қасиеттерінің жұмысқа қабілеттілігі жоғарылайды, қимыл шеберлігі пайда болады. Адам жаттығу уақыты келгенде ширығып, белсенділеніп жаттыққысы келіп тұрады.

Қимыл әрекет → тез әсер → із әсер → бейімделу әсері.

3.2. Дене тәрбиесі жаттығуларының техникасы

Кез келген жаттығуды екі түрлі техникасын, тәсілін дұрыс немесе тәсілсіз, техникасын қате орындауға болады. Жаттығудың тәсілі, техникасы дегеніміз не? 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).

Жаттығуды орындау техникасы әрқашанда дамып отырады. Ескі тәсілдер орнына жаңа, тиімді тәсіл, жаттығуды орындау техникасы келеді. Бұл құбылыс жаттығуды орындаудың жетілген жолын үздіксіз ізденуге, үйрену әдістемесінің кемеліне келуіне, осы арқылы күрделі, тиімді жаттығуларды орындауға қол жеткізеді. Спорт дайындығының деңгейіне қойылатын өскелең талап, жаңа жетілдірілген спорт құрал-жабдықтардың пайда болуы, ескі тәсілдің орындалуының өзгеруі, жаңа жетілген жаттығу техникаларының пайда болуы. Мысалы, жүгіріп келіп биіктікке секіру техникасын алсақ, ерте кезде аяқты кезекпен қайшылап секірсе, келе келе қырымен келіп аунап секіру, ал қазіргі кезде арқаны бере аунап секіру техникалары өмірге келді. Әрбір техника түрі ауысқан сайын биіктік планкасы да, әлемдік рекордтар да жоғарылай берді.

Дене тәрбиесі жаттығуларының эталондық орындау тәртіптері бар. Бірақ әрбір спортшы, өзінің дене күшінің мүмкіндігін, психоқимылдық қабілетін ескере отырып, өзіне ғана тән техника қолданады. Жаттығулардың техникасының өзіне тән бөлімі, бөлшегі болады. Жаттығу техникасының негізі – спортшының толық жаттығу орындаған қозғалыс суретінен тұрады. Мысалы, жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді алсақ ол екпіндеп жүгіру, серпін жасау, ұшу, жерге түсу секілді техника бөлшектеріне бөлінеді. Қозғалысты орындау кезінде ең керекті шешуші техника бөлшегі болады. Мысалы, ұзындыққа секіруде – аяқ күшімен серпін жасау. Басқа техника бөлшектері екпіндеп жүгіру, ұшу, жерге түсу ол негізгі дене қозғалысына көмектесетін қосалқы қимылдар. Жаттығуды орындау техникасы үш кезеңге бөлінеді:

1.Дайындық кезеңі – негізгі қозғалыс әрекетіне жақсы жағдай тудыруға арналған қимыл, қозғалыс. Мысалы, ұзындыққа секіру алдында екпіндеп жүгіру.

2.Негізгі кезеңі – негізгі мақсатты орындауды шешетін қимыл, қозғалыс. Мысалы, ұзындыққа секірудегі – серпін жасау, ұшу.

3.Қортынды кезеңі – қозғалыстың аяқталу кезі. Мысалы, ұзындыққа секірудегі жерге түсу.

3.3. Қозғалыс техникасының сипаттамасы

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. Кеңістіктегі дене тұрысын біз иық және аяқ – жамбас буындарының орналасу тәртібіне қарай білеміз. Ол тік болуы мүмкін -тік тұру, ілініп тұру (аспа темірде, шығыршықта), тіреліп тұру (бруссияда, аспа темірде т.б.) немесе көлденең (көлденең тепе-теңдік, суда жүзу) және сүйену (еденде, скамейкада тірей сүйену) түрінде де кездеседі.

Дене мүшелерінің бір-біріне үйлесімді орналасуы, дененің қалпы жаттығуларды орындау техникасында үлкен рөл атқарады. Тәжірибеде ол үш түрлі жағдайларда кездеседі:

а) жаттығудың басында. Жаттығудың басында дұрыс алынған негізгі дене қалпы жаттығуларды орындауда ең тиімді жағдай жасауға және белгілі бір анатомиялық, физиологиялық тиімді әсерге жетуге көмектеседі. Мысалы, 100 м жүгіру алдындағы төменгі сөреге тұру қалпы, балуанның өз әдісіне керек қалыпты ұстауы т.б.

ә) қозғалыс кезінде. Қозғалыс барысы кезінде керек дене қалпын сақтау спортта көп кездеседі. Мысалы, конькимен сырғанаушының жартылай отыру қалпы, шаңғышының секіру кезіндегі ұшып келе жату қалпы т.б.

б) жаттығуды аяқтағандағы керек дене қалпын сақтау. Мысалы, гимнастикадағы спортшының снарядтағы жаттығуды орындап болғаннан кейінгі секіріп түсіп, дұрыс дене қалпын сақтауы т.б.

Әрбір қозғалыста ең алдымен қозғалып келе жатқан дененің, дене мүшелерінің траекториясын айыра білу қажет. **Траектория** дегеніміз кеңістіктегі қозғалыс шамасы және елестеткендегі қозғалған дене бі Траекторияға қарап дене мүшелері қозғалысының бағытын, түрін амплитудасын анықтайды. Қозғалыс траекториясы түзу сызықты және қисық сызықты болады. 100 м жүгіруді – түзу сызықты, ядро итеруді – қисық сызықты деп шартты түрде айтамыз. Өйткені тәжірибе бойынша та түзу сызықты қозғалыс жоқ. Олардың ішінде әрқашанда қисық сызықты қозғалыс жүреді (дене серпілуі, ауырлық нүктесінен ауытқу амплитудасы т.б.). Жаттығушылардың ағзасына дене тәрбиесі жаттығуларымен тиімді әсер ету және қозғалыс техникасын жақсы орындау, қозғалып келе жатқан дене немесе оның мүшелерінің траекториялық бағытына байланысты (мысалы, биіктікке секіру үшін спортшылар жерден аяқпен дұрыс серпіл бұрышын, тиімді қозғалыс бағытын дұрыс анықтай білуі керек).

Қозғалыс бағыттары: жоғары – төмен, алға – артқа, оңға – солға болып бөлінеді. Дене мүшелерінің бір шеткі қалыптан екінші шеткі қалыпқа дейін жеткізе сілтеген қозғалысын қозғалыс амплитудасы дейміз (мысалы, аяқты алға – артқа сілтеу қозғалысы). Қозғалыс амплитудасы белсенді және енжар болып екіге бөлінеді. Белсенді қозғалыс амплитудасы жаттығушының жаттығуды өзінің, өз бұлшық еттерінің күшімен орындауы. Енжар – серігінің, тренажердың көмегімен орындалатын керілу, созылу, икемділік жаттығулары. Белсенділік амплитудасы енжар амплитудадан қарағанда әрқашанда аз болады.

Уақыт сипаттамасы - **уақыт ұзақтығы, қарқын және қимыл ырғағы** деп бөлінеді. **Ұзақтық** - әрбір қозғалысқа кететін уақыт шамасы. Мысалы, 1000 м жүгіру. Жаттығу уақытын азайта отырып, оқушы өзінің шеберлігін арттырады немесе жүктеме көлемін азайтады, көбейтеді. **Қарқын** – белгілі бір уақытта қайталана беретін қозғалыс (мысалы, палуанның бір минуттағы қарсыласын лақтыру саны, ескек есушінің ескекті бір минутта 40-45 рет есуі т.б.). Қозғалыс қарқынын өзгерте отырып, жүктеме шамасын басқаруға болады. Уақыт азайса, қозғалыс қарқыны артады, ал уақыт көбейсе, қозғалыс қарқыны азаяды. Уақыт мөлшері мен қозғалыс бөлімдерінің ұзақтық қатынасын **ырғақ** деп атаймыз. (мысалы, уақыт бойынша шаңғымен жүгірудегі алма – кезек екі адым әдісінің фазаларын өзгерту).

Бірғақ тек қана күрделі қозғалыстарда болады. Баланың жасы ұлғайған сайын, спорттық дайындық деңгейі жоғарылаған сайын өзгеріп отырады (мысалы, аяқ, қолдың күштері көбейген сайын қозғалыс фазаларына кететін уақыт азайып отырады).

Кеңістікті-уақыт сипаттамасы – жылдамдық және үдеу. Спортшының кеңістікте шапшаң қозғалуын жылдамдық дейміз. Бір уақыт мөлшерінде спортшының жылдамдығын көбейте, өзгерте қозғалуын үдеу деп атаймыз. Ол болымды үдеу (мысалы, 100 м жүгіруде сөреден шыға үдей жүгіріс) және болымсыз үдеу (мысалы, мәре сызығынан өткеннен кейінгі ақырын жүгіріс) деп аталады. Спортшының кеңістікті уақыт қозғалысын білуі, кеңістік сипаттамасы (мысалы, жүгіргендегі адым ұзындығы) және уақыт сипаттамасының (мысалы, жүгіру қарқыны) тиімді арақатынасын табуына, жүгіргенде қатты бар мүмкіншілігімен жүгіре алуына, жақсы көрсеткіш көрсете алуына көмектеседі.

Қозғалыс сипаттамасы. Адамның қозғалу үрдісі кезінде ішкі және сыртқы күштердің біріге жұмыс істеуі қозғалыс сипаттамасын көрсетеді. Ішкі күштерге жататындар: бұлшық еттердің тарту, созылу, қарсыласу күші және қозғалыс кезіндегі пайда болған дене мүшелерінің біріккен күші. Сыртқы күштерге жататындар: дене мүшелерінің тірелу нүктесі, сырқы ауырлық заттар, сыртқы ортаның үйкелу және қарсылық күші, басқа жанды, жансыз денелердің, нәрселердің қозғалып келе жатқан күштері. Дене мүшелерінің тірелу нүктесі - жүгіріп келіп планкыға, гимнастикалық көпірге, сырыққа тіреле секіру, қарға тірей шаңғымен жүгіру, суға тірей ескек есу т.с.с. Сыртқы ауыр заттар - штанга, гантельдер, гирлер, күрестегі маникендер және т.б. Сыртқы ортаның үйкелу және қарсылық күші - су, ауа, қар, құм т.б. Бұлар адам жүгіргенде, қозғалғанда үйкеледі, қарсылық тудырады. Басқа күштер - адамның өз дене салмағының ауырлық күші, басқа дене күштері (күрестегі қарсыласының күші т.б.). Сондықтан да адамның әрбір қимыл әрекетін өзінің бұлшық етінің тарту, итеру, созылу күшімен бірге сыртқы және ішкі күштерге де байланыстыра қарастыру керек.

3.4. Жаттығуларды топтау

Дене тәрбиесі және спорт тәжірибесінде өте көп мөлшерде дене

тәрбиесі жаттығулары қолданылады. Дене жаттығуларының қасиетін танып, оларды тиімді, дұрыс пайдалану үшін оларды топтарға бөле қолдану білу қажет.

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, велосипедпен шаңғы тебу, қайықта ескек есу т.б. жаттығулар); в) спорттық жаттығулар (спорттың әр түрінде қолданылатын негізгі жаттығулар (100 м жүгіру, ұзындыққа секіру т.б.))

2. Дене қуатын қасиеттерін дамыту бағыты бойынша топтау: а) күш-жылдамдығы жаттығулары, жаттығушылардың күштерін дамытатын жаттығулар; ә) төзімділік пайда болуына әсер ететін жаттығулар (ұзақ қашықтықтарға жүгіру, шаңғы тебу т.б.); б) үйлесімді қозғалысты талап ететін жаттығулар (гимнастика снарядтарындағы жаттығулар, суға секіру т.б.); в) икемділікке арналған жаттығулар (созылу, бүгілу, еңкею т.б.); г) комплексті қимыл қасиеттері (еңгілік) пайда болуын талап ететін жаттығулар.

3. Жаттығуларды білім беру мақсатына қарай топтау: а) негізгі жаттығулар. Сабақтың негізгі бөлімінде өткізілетін, спорт түрлерінің негізгі жаттығулары. Мысалы, волейбол спортындағы допты жоғарыдан, төменнен алу, ойынға қосу, шабуыл соққысы. Жеңіл атлетикадағы гранат, ядроларды лақтыру, биіктікке, ұзындыққа секіру т.с.с.; ә) дайындық жаттығулары. Негізгі жаттығуларды үйренуге керек дене қуаты қасиеттерін дамытатын жаттығулар; б) жақындататын жаттығулар — негізгі жаттығуларды үйрететін, оңайлататын, техника негізі оларға ұқсас қимыл - әрекеттер (мысалы, ұзындыққа жүгіріп келіп секіруге жақындататын жаттығулар (бір, үш адымдап келіп ұзындыққа секіру)).

4. Дененің бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар. Қолдың бұлшық еттеріне, кеуде бұлшық еттеріне, аяқ, іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.

5. Қозғалыс құрылысына байланысты топталған жаттығулар: а) циклдік

жаттығулар (жүру, жүгіру, ескек есу т.б.); ө) 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 с аралығында орындалады); ө) жоғарғы қарқынмен орындалатын жаттығулар (20 с 5 мин дейін); б) қатты қарқынмен орындалатын жаттығулар (5 мин 30 мин дейін); в) қалыпты қарқынмен орындалатын жаттығулар (30 мин көбірек).

3.5. Дене тәрбиесі жаттығуларының адам ағзасына әсер етуін анықтайтын себептер

Жаттығулардың адам ағзасына әсер етуі әр түрлі себептерге байланысты:

1. Оқыту, үйрету үрдісі екі жақты – ұстаз оқытады, оқушылар үйренеді. Сондықтан жаттығулардың әсер етуі ұстаз өнегесіне, ақылына, білім деңгейіне, қимыл шеберлігіне, дене қуатына сондай-ақ оқытушы мен оқушының белсенділігі мен ынтасына байланысты.

2. Ғылыми себептер – адамның дене тәрбиесі заңдылықтарын ғылыми деңгейде түсінуі, білуі.

3. Әдістемелік себептер – жаттығуларды орындар кезінде ескеретін көптеген әдістемелік талаптар.

Жаттығулардың күшті әсері осы әдістемелік талаптарды орындап, дұрыс пайдалануына байланысты. Олар: жаттығуларды орындау уақыты, орындау қарқыны, жаттығуларды орындау саны, аралық тынығу уақыты, қайталау арасындағы тынығу уақыты, демалыс түрі.

4. Санитарлық–гигиеналық себептер. Дене тәрбиесі жаттығулары адам ағзасына тиімді әсер ету үшін тамақтану, демалу, жұмыс істеу тәртібін сақтап, жаттығатын орынды, спорт залды санитарлық нормада ұстау.

5. Метеорологиялық себептер (ауа температурасы, ылғалдылығы, жел күші т.б.)

6. Материалдық себептер. Дене тәрбиесі жаттығуларын қамтамасыз ететін спорт ғимараттары, жабдықтар, снарядтар, спорттық құрал-жабдықтар, спорт киімдері т.б.

3.6. Табиғаттың табиғи сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар дене тәрбиесінің қосымша амалы

Табиғи күштер (күннің қызуы, судың, ауаның температурасы, атмосфераның қысымы т.б.) денсаулықты нығайтуға, шынықтыру жұмыс қабілетін өсіруге, жаттығуларды тиімді пайдалануға көмек тигізетін дене тәрбиесінің қосымша амалдары болып есептеледі.

Дене тәрбиесі үрдісінде табиғи күштер жаттығуларды қолай жағдайда орындау бағытында пайдаланылады. Еңбек және оқу тәртібі бұл процедураларды тиімді пайдаланса, белсенді демалысқа немешаршаған ағзаны қалпына келтіруге қол жетеді.

Дене тәрбиесінің бір қосымша амалы – гигиеналық факторлар. Е амалдың тәсілдерін екі топқа бөлуге болады.

1. Дене тәрбиесі үрдісіне кірмейтін тәсілдер. Олар: еңбек гигиенасы, тамақтану, демалыс режимдері, яғни дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысуға толық мүмкіндік беретін жағдайлар.

2. Дене тәрбиесі үрдісіне кіретін тәсілдер. Бұған марафонды жүгіз кезіндегі арнайы тамақ беру, жаттығу кезінде жайлы жағдай туғызу (с тазалығы, жақсы жарық беру т.б.) ағзаны тез қалыпқа келтіруге гигиеналық тәсілдері (ауаны аэризациялау, ауа – температура ортасы жатады.

Ауа – температура ортасы. Оларға жүзу бассейндері, су бүркебез, қондырғылары, ванналар, монша – сауна, термокамералар жатады.

Ауаны аэризациялау – спортшылар дем алып жатқан жердің ауасын қосымша оттегі жіберу. Бұлардың бәрі спортшылардың көңіл күйлерін көтеріп, бойын сергітеді.

4. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ӘДІСТЕРІ

4.1 Терминдер мен түсініктер

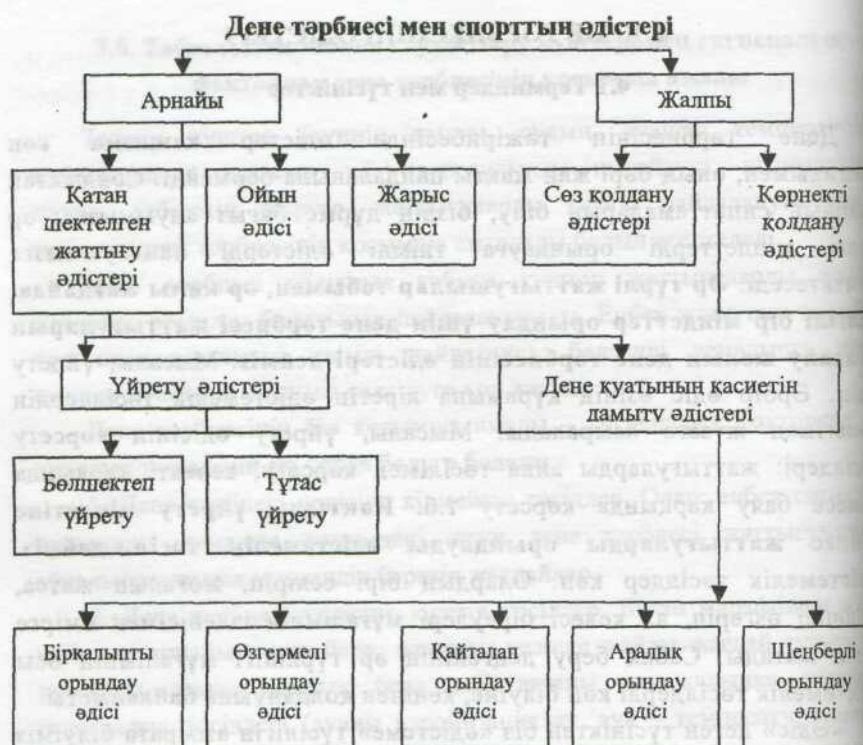
Дене тәрбиесінің тәжірибесінде әдістер қаншама көп болғанымен, оның бәрі жан-жақты пайдаланыла бермейді. Сондықтан олардың сипаттамаларын білу, біздің дұрыс бағыт алуымызға, әр түрлі міндеттерді орындауға тиімді әдістерді таңдауымызға көмектеседі. **Әр түрлі жаттығушылар тобымен, әр қилы жағдайда, белгілі бір міндеттер орындау үшін дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану жолын дене тәрбиесінің әдістері дейміз.** Мысалы, үйрету әдісі. Әрбір әдіс өзінің құрамына кіретін әдістемелік тәсілдердің көмегімен жүзеге асыралады. Мысалы, үйрету әдісінің көрсету тәсілдері: жаттығуларды айна тәсілімен көрсету, керекті қарқында немесе баяу қарқында көрсету т.б. **Нақтылы үйрету міндетіне сәйкес жаттығуларды орындауды әдістемелік тәсіл дейміз.** Әдістемелік тәсілдер көп. Олардың бірі ескіріп, жоғалып жатса, екіншісі өзгеріп, ал келесі біреулері мұғалімнің ізденісімен өмірге келіп жатады. Сабақ беру деңгейінің әр түрлілігі мұғалімнің осы әдістемелік тәсілдерді көп білуіне, кеңінен қолдануына байланысты.

«Әдіс» деген түсініктен біз «әдістеме» түсінігін ажырата білуіміз керек. **Әдістеме деп дене тәрбиесі үрдісінде белгілі бір нәтижеге жету жолына бағытталған амалдар мен әдістер жүйесін айтады.**

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.



4.2. Ойын және жарыс әдісі

4.2.1. Ойын әдісі

Дене тәрбиесі үрдісінде спорттық және қозғалмалы ойындардың элементтерін қолдану – ойын әдіс деп аталады. Ойын әдісінің мынандай өзіне тән ерекшеліктері мен белгілері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды оқиғалы ұйымдастыру.
2. Ойын әрекеттері кезінде ойнаушылардың бәсекелестік, жеңіске деген талас, көңіл – күйлерінің көтерілуі.
3. Ойын барысында жаттығушылардың өз бетімен қимыл, әрекетке шешім қабылдауы (ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі таңдайды).

4. Қимыл, әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әр түрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы.

5. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әр түрлі қарым – қатынастары.

Ойын әдісінің көмегімен дене қуаты қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуға, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуге (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық) және бұдан басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады.

Жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу оқушыларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бірқалыптылықтан құтқарады. Ойын әдісінің бір кемшілігі, жүктеме мөлшерін дәл біле алмайтынымыз.

4.2.2. Жарыс әдісі

Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі – біріншілікті, қарсыласынды, команданы, топты жеңіп алу үшін бәсекелесу, күрес, күш сынасу жағдайында жоғарғы көрсеткіштерге жету. Бұл әдіс әр түрлі мақсаттарды орындауға пайдаланылады. Мысалы, адамгершілік, жігерлілік, дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу, күрделі жағдайда қимылдың ептілігі мен дағдысын жетілдіру. Жарыс әдісі адам ағзасының мүмкіншіліктеріне жоғарғы талаптар қояды да, оның ары қарай тез дамуына ықпал етеді. Бұл жарыс әдісінің міндетті түрде орындалу керек шарты: жарыс, бәсеке жаттығуларына оқушылар өте жақсы дайындықпен, дайындалып келулері керек, ондай болмаса берілетін үлкен қарқынды жүктемелер олардың денсаулығына зиян келтіруі мүмкін.

Сонымен қатар бұл әдіс оқушылардан жаттығуды орындау кезінде пайда болатын міндетке өз шешімін тез қабылдауын талап етеді (өйткені, мұғалімнің, жаттықтырушының ақылын жарыс кезінде ести қою мүмкіндігі өте аз).

4.3. Қатаң шектелген жаттығу әдістері

Жаттығу кезінде көп қайталанып жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл, әрекетті біз қатаң шектелген жаттығу әдістері деп

атаймыз.

Қатаң шектелген жаттығулар әдістерін пайдалану көптеген мүмкіншіліктерге қол жеткізеді:

1. Жүктеме көлемін қатаң мөлшерлеуге. Бұл әдісті қолдану кезінде жүктемені ең төменгі шамадан, жоғарғы шамаға дейін жоғарылатып басқаруға болады.

2. Әр түрлі дене қуатының қасиетін дамыту және жаттығулармен әрбір дене мүшесіне әсер ету.

3. Дене тәрбиесі үрдісінде жеке үйретуді пайдалану.

4. Кез келген күрделі жаттығуларға үйрету.

5. Дене тәрбиесі жаттығуларын әр түрлі жастағы адамдар арасындағы сабақ, жаттықтыру кездерінде пайдалана алу мүмкіншілігі. Біз осы әдісті көмегімен жаттығуларды жас балалардан бастап егде тартқан адамдарға дейін қолдана аламыз.

Қатаң шектелген жаттығулар әдістері екі топқа бөлінеді: 1. Қимыл-өрекетке үйрету. 2. Дене қуаты қасиеттерін жетілдіру.

4.3.1. Қимыл, өрекетке үйрету әдістері

Қимыл, өрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп та үйретуге болады.

Тұтас үйрету әдісі жаттығуларды бөлшектемей толық үйрету кезінде мынадай жағдайларда қолданылады:

1. Қарапайым қимыл, өрекетке үйрету кезінде.

2. Дене қуаты және техникалық дайындығы жоғары оқушылармен жаттықтыру сабақтарында.

3. Қимыл, өрекетті бөлшектеп үйретуге болмайтын, бөлшектесе техника негізінің сапасы болмайтын жағдайда.

4. Бұрын үйренген жаттығуларды жетілдіруде.

Жаттығуларды бөлшектей үйрету әдісі кезінде қимыл, өрекетті бөлшектеп жеке-жеке меңгеріп, сонан соң бәрін қосып толық қайталайды (мысалы, гимнастика сабағындағы алдыға аунап түсу, басқа түру, дөңгелек айналу жаттығуларының техникасын жеке жеке үйреніп, меңгергеннен кейін толық қайталау және т.б.).

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.

4.3.2. Дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістері

Дене қуаты қасиеттерін дамытуға бағытталған қатаң шектелген жаттығулар әдістері әр түрлі формадағы жүктеме мен тынығудың түрлерін ұштастыру мүмкіндігіне байланысты қолданылады. **Жүктеме** дегеніміз дене тәрбиесі жаттығуларымен адам ағзасына әр түрлі көлемде әсер ету. Жүктеменің шамасы оның қарқындылығы мен көлеміне байланысты. **Жүктеменің көлемі** – орындалған дене қуаты жұмысының саны (мысалы, 10 мин жүгіру, жаттығуды қайталау саны т.б.).

Жүктеме қарқындылығы – ол белгілі бір уақытта дене тәрбиесі жаттығуларын қарқынды тездете орындау. Жүктеменің ішкі және сыртқы қарқынды көрсеткіштері болады. Сыртқы көрсеткіш – қозғалыс жылдамдығы (жүгіру, шаңғы жарысы, суда жүзу т.с.с.), спорт ойындарындағы ойын қарқыны т.б. Қарқындылықтың ішкі көрсеткіштері жүректің соғу жиілігі, белгілі бір уақытта күш жұмсау өлшемі. Адам ағзасына әсер ету көлеміне байланысты жүктеме:

- кіші (жүректің мин 130 ретке дейін соғуы)
- орта (жүректің мин 131 – 155 рет соғуы)
- үлкен (жүректің мин 156 -175 рет соғуы)
- жоғары (жүректің мин 176 -190 рет соғуы)
- өте жоғары (жүректің мин 190 – нан көп рет соғуы) болып бөлінеді.

Спортшының жаттығуларды орындау, жұмыс істеу қарқынына байланысты жүктеме бірқалыпты және ауыспалы болып келеді. Бірқалыпты жүктеме – ол спортшының белгілі бір уақытта жаттығуды орындаудағы тұрақты қарқынды жұмысы. Ауыспалы жүктеме – ол спортшының жұмысты орындаудағы қарқындылығының өзгеруі (ол жоғары немесе төмен болып өзгеруі мүмкін). Жүктеме әрқашанда тынығумен кезектесіп отыруы керек.

Тынығу аралықтарының үш түрі бар. Олар: қарапайым, қатаң және төтенше.

1. Қарапайым немесе толық тынығу аралығы деп, бір жаттығуды орындап болып келесі қайталанар жүктеменің алдында ағзаның жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келуін айтамыз. Толық қалпына келуі тамыр соғысын есептеу арқылы анықтаймыз.

2. Қатаң тынығу аралығы дегеніміз – бір жаттығуды орындап болып келесі қайталанар жүктеме жаттығушының ағзасының жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келмеген кезде қайталануы.

3. Төтенше тынығу аралығы дегеніміз – келесі жүктеме ағзаның жұмыс қабілетінің көтерілген кезіне, жаттығушының өзіндік дайындық ниетінің толық көрінген кезіне тап келуі. Мазмұны жағынан тынығу бәсеке (қозғалмай жату, бұлшық еттердің белсенді қызмет етпеуі) және белсенді болып екіге бөлінеді. Белсенді тынығу – спортшының алдыңғы жаттығу қарағанда қарқыны аз түріне көшуі (мысалы, жүгіруден соң ақырын жүру).

Дене қуатының қасиеттерін дамыту үшін мынандай әдістер қолданылады:

1. Бірқалыпты орындау (стандартты) әдісі. Бұл әдіс жаттығуларды үзбей, ұзақ уақытта, бір қарқында орындауды талап етеді (мысалы, ұзақ уақытта бірқалыпты жүгіру, жүзу, ескек есу және т.б.). Жүктеме бұл кезде жоғары деңгейдің 70 пайызынан аспауы керек (жүрек соғуының жиілігі мин 130-150 рет). Ұзақ уақыт бір қалыпты істелген жұмыс жүрек қан тамыры және тыныс алу жүйелерін нығайтып, ағзаның жалпы төзімділігін дамытады.

2. Өзгермелі орындау әдісі. Бұл әдісте жүктеме қарқыны жаттығуды орындау кезінде өзгеріп отырады (мысалы, 400 м қашықтыққа жүгіруді жылдамдық – бірінші 100 м жүгірген кезде $1\frac{1}{2}$ жартылай күшпен, екінші 100 м қатты қарқында, үшінші 100 м – еркін, төртінші 100 м $3\frac{1}{4}$ күшпен орындалып отырылады). Жүктеме бұл жүгіру кездерінде кіші жүктемеден үлкенге және керісінше өзгеріп отырады. Өзгермелі орындау әдісінің көмегімен біз жалпы төзімділікті және жылдамдық төзімділігін дамытамыз, спортшыларды жігерлілікке тәрбиелейміз.

3. Қайталап орындау әдісі. Бұл әдіс кезінде жаттығу көп қайталанылады, аралықтағы тынығуда ағза толық бастапқы қалпына келуі қажет.

(мысалы, қысқа қашықтыққа өте жоғары жылдамдықпен қайталап жүгірген кезде, аралық тынығу толық болуы қажет). Қайталап орындау әдісі күшті, жылдамдықты және күш жылдамдығын, жылдамдық төзімділігін дамытады.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде қайталап орындау әдісінің бірнеше түрі кезігеді. Мысалы, циклді жаттығуларды орындау кезінде мынадай түрлер жиі кездеседі:

- а) тұрақты бірдей қашықтықтарға жүгіру (7 x 100м).
- ә) біртіндеп ұзартылып отырылған қашықтыққа жүгіру (200 x 400 x 600 x 800)
- б) біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (800 x 600 x 400 x 200).
- в) біртіндеп ұзартылған, сонан соң біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (200 x 400 x 600 x 800 x 600 x 400 x 200).

4. Аралық орындау әдісі. Бұл әдістің мәнісі көп рет қайталанған жаттығудың орындалу қарқыны жоғары (мин 160 – 180 рет жүрек соғу жиілігі) және тынығу аралығы қатаң болуында. Жаттығуларды орындаған соң тынығу кезіндегі жүрек соғуы мин 120 – 140 ретке жеткенге дейін созылады да, сонан соң жаттығу қайталанады. Әрбір жаңа жүктеме ағза толық бастапқы қалпына келмеген кезде беріледі. Тынығу белсенді немесе бәсең болуы мүмкін, жаттығу сериялы орындалады (мысалы 7x200). Бұл әдістің көмегімен аз мерзімде жалпы және арнайы төзімділік қасиетін дамытуға болады.

Жоғарыда аталған әдістер дене тәрбиесі тәжірибесінде жеке ғана емес топтастырыла, жіктестіріле қолданылады (мысалы, бірқалыпты аралық жаттығулар әдісі, өзгермелі–аралық жаттығулар әдісі т.б.). Осындай әдістерді топтастыру тәсілдері ағзаның функционалды мүмкіндіктерінің өсуіне тиімді әсер етеді және кең көлемде дене қуаты қасиеттерін дамытады.

5. Шеңберлі орындау әдісі. Спорт зал мен спорт алаңдарында шеңбер бойынша орналасқан «станцияларда» жаттығуларды шеңбер бойымен айналып жүріп орындау шеңберлі орындау әдісі деп аталады.

“Станцияларда” (саны 6-10 болуы мүмкін) қарапайым, үйренген бір жаттығу орындалады (мысалы, штангаганы иықта ұстап отырып-тұру, аспа темірде тартылу және т.б.). Жаттығуды орындау саны әрбір “станцияда”

жеке тағайындалады. Бір сабақта “шеңберді” бір реттен үш ретке дейін тынықпай немесе тынығу аралығымен өтуге болады. Шеңберді бір айналы жаттығуды орындау уақытын, тынығу аралық уақытын, жаттығуды қайталау санын мөлшерлеп белгілеу қажет. Шеңберлі орындау әдісінің бірнеше түрі бар:

1. Жаттығуларды ұзақ, үзбей орындау әдісі. Сабақ тынығусыз, шеңбер бойынша бірден үш ретке дейін қайталана орындалады. Сабақ міндеті жалпы және арнайы төзімділікті дамыту.

2. Аралық орындау әдісі бойынша. Жаттығуларды орындау аралығында тынығу қатаң аралықты. Күш және жылдамдық, күш төзімділігін тәрбиелеуге қолданылады.

3. Бірқалыпты орындау әдісі бойынша. Тынығу аралығы толық. Күш және жылдамдықты тәрбиелеуге қолданылады.

Шеңберлі жаттығу әдісін қолданар алдында жаттығуларды топтастырып жүйелеп алады, «станциялардың» орындары белгіленеді, жаттығуларды орындау мөлшері тағайындалады.

4.4. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері

Сөз қолдану әдісі. Қозғалысқа үйрету үрдісінде, дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеуде сөз қолдану әдісінің табысқа жету мүмкін емес. 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.

Енді осы әдістердің маңызына және оларды қолдану ерекшеліктерін тоқталайық.

Баяндау теориялық бір түсінікті айтуға, ойын кезіндегі қозғалыс әрекетін түсіндіруге, спорттық жаңалықтарды хабарлауға пайдаланылады. Оқушыларды жаттығуды орындау техникасымен таныстыруға түсіндіру әдісі қолданылады. Оқушылардың білімін, бір нәрсеге құштарлығын білу

ойлау қабілетін дамыту, белсенділігін арттыру үшін **әңгімелесу әдісі** қолданылады.

Қыска, бұйрықты раймен белгілі бір істің, қимылдың бұлжытпай орындалуын талап ете сөйлеу түрін **бұйрық беру әдісі** дейміз. Бұйрық саптық (әскери) және төрешілдік (сөреден жүгіру кезіндегі бұйрықтар, төрешілердің бұйрық сөздері) болып бөлінеді. Бұйрық көп адамдар қатысатын әрекеттерді ұйымдастыруда қолданылады. Мысалы, жаттығуды орындауға берілетін бұйрықтар, жаттығушылардың саптағы әр түрлі қозғалыстарын басқаруға берілетін бұйрықтар т.б.

Сабақ алдында немесе сабақ кезінде кейбір жеке міндеттер қою **тапсырма әдісінің** қызметіне жатады.

Қысқаша айтылып, бұлжытпай орындауды талап ететін сөз әсерін – **нұсқау беру** деп атаймыз. Бұл әдіс көбінесе қозғалысты үйретуде қолданылады. «Жылдамдат», «тездет», «асықпа», «еркін жүр», «тізені бүкпе», «шынтақты түсірме» т.с.с. нұсқаулармен мұғалім қимыл, қозғалысты басқарып отырады. Белгілі бір тапсырма орындалған соң (мысалы, ойын) **талдау** жасалады. Талдау әдісінің көмегімен қателер, оларды түзету жолдары көрсетіледі, келешектегі оқу, дайындық әрекетінің сипаты, бағыты белгіленеді. Қимыл, әрекет орындалып болғаннан соң, оған «жаксы», «орташа», «жаман» деген ауызша баға беріледі. Сабақ аяғында оқушылардың жаттығулар техникасын, сынақ жаттығуларын орындағаны бағаланады, баға қойылады. Осы жұмыстар **бағалау әдістері** көмегімен орындалады.

Көрнекі ықпал ету әдісі. Бұл әдістер жиынтығы көру, есту және үйренетін жаттығудың қимылын қабылдауды қамтамасыз етеді де, үш топқа бөлінеді:

1. Көру көнекілігі әдістері.
2. Есту көрнекілігі әдістері.
3. Қимыл көрнекілігі әдістері.

Көру көнекілігі әдістеріне жататындар:

Үйренетін қозғалысты мұғалімнің немесе мұғалімнің тапсырмасымен оқушының көрсетуі. Көрсету кезінде мұғалім мынандай әдістемелік талаптарды басшылыққа алуы керек:

1. Көрсетудің мазмұны сөз қолдану әдісімен қатар жүруі тиіс.

2. Көрсетудің мазмұны, үйретудің мақсатына сәйкес келуі қажет: а) бірінші рет жаттығу тәсілін көрсеткенде ол стандартты түрде, оқушылар түсінікті деңгейде толық орындалуы керек; ә) үйрету кезінде оқушылар қиын элементтерді жақсы игеруі үшін қозғалыс толық немесе бөлшектеп ақырын өз қарқынында немесе баяу қарқында көрсетіледі; б) жетілдіру кезеңінде оқытушы жаттығуды жоғары дәрежедегі спорт шеберлер орындағандай көрсетуі керек, ол оқушыларды ынталандырады, сол деңгейде орындауға ұмтылдырады.

3. Жаттықтырушы жаттығуды көрсеткенде спорт залдың, алаңның ыңғайлы, оқушылардың бәріне көрінетін, өзі де жаттығудың орындалуы бақылай алатын жерді таңдап алуы керек.

4. Қарапайым, жалпы жетілдіру жаттығуларын көрсеткенде «айна тәсілін» қолданған жөн.

5. Оқытушы көрсетуді өзі орындай алмайтын жағдайда: а) денсаулығына байланысты; ә) көрсету кезінде дене қалпы жаттығуды түсіндіруі ыңғайсыз болса (мысалы, баспен төмен қарап тұрса) б) жаттығуды орындағанда мүмкін болатын қателіктерді оқушының өзі арқылы көрсетуі керек болса, көрсетуді жақсы дайындығы бар оқушыға тапсыруына болады.

Көрнекі құралдарды көрсету. Жаттығуларды бөлшектеп қараудың орындалу тәсілін түсіндіруде көрнекі құралдар, суреттер, плакаттар, фото, кино, бейне көріністер үлкен рөл атқарады (дене қалпы, статикалық дене тұрысы т.с.с.)

Суреттеме – тақтаға немесе қағазға оқушының жаттығуды орындау схемасын түсіруі. Оқытушы сол суреттеме арқылы оқушының жаттығуды орындауды қалай түсінгенін біледі. Сонымен қатар кино және бейне магнитофон таспаларында жазып алынған жаттығуды көрсету арқылы үлкен жетістікке қол жеткізуге болады. Өйткені ол қозғалысты әр қырынан көрсетіп, тәсілдің барлық бөлшектерін анықтап түсінуге мүмкіндік береді.

Дыбыс және жарық белгілері. Жаттығудың басталуы мен аяқталуы есту және көру (сөрелік тапаншамен ату, мәреден жүгіріп өткен спортшыларды фотоға түсіру т.с.с.), ырғақ, амплитуда, қарқын, жаттығуға жұмсаған күш мөлшері уақытын метроном көмегімен өлшеу, суда жүзу жолдарын көрсететін түрлі – түсті жарық белгілері, жалаулар осылардың

бәрі жаттығуды дұрыс, ынталы орындауға көмектеседі.

Қимыл – көрнекілік әдісі екі түрде орындалады: 1. Қозғалыс туғызар дене мүшелерінің ықпалы арқылы оқушыларға сезіндіру (мысалы, конькимен жүгірушінің жартылай отыруын орындап сезіну); 2. Қозғалысты еріксіз орындату (мысалы, допты немесе гранатаны лақтыру кезіндегі қолдың атқаратын жұмысын оқытушы ұстап, орындатып көрсетеді), тренажерларды қолдану, олар арқылы керек қозғалысты орындатып сезіну, жаттығуды дұрыс орындау.

Тез хабарлау әдісі. Бұл әдіс кезінде техникалық құрал – жабдықтар (бейне таспа, дыбыс лидері) және көмекші құралдар (мысалы, айна) арқылы оқытушы мен оқушы қозғалысты орындау сипаттамасы туралы тез мағлұмат алады және қателерін жылдам түзетіп отырады.

5. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚАҒИДАЛАРЫ

Қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру және дене қуат қасиеттерін тәрбиелеу жалпы заңдылықтарға бағынады, ол әдістемелік қағидалар деп аталады. Қағидаларды білу, оларды тәжірибеде қолдану дене тәрбиесі үрдісін жетілдіреді. Дене тәрбиесі үрдісіне төмендегідей әдістемелік қағидалар тән:

1. Саналылық және белсенділік.
2. Көрнекілік.
3. Жүйелілік.
4. Біртіндеушілік.
5. Реттілік.
6. Даралық.

5.1. 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.

Саналылық – дегеніміз адамның жалпы өмір заңдылықтарын, әр нәрсенің ақиқаттығын дұрыс түсінуі, ұғына білуі, келешек әрекетін сол негізде орнықты бағытта алуы. Саналылықтың негізі - ол адамның алдына орынды мақсаттар қоя білуі және сол ұмтылған бағытының жетер межесін алдын ала бағдарлауы, сезінуі. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрінен жаттықтыратын жаттықтырушы, оқушыларының алдына өте айқын, ұғынықты себептер, жақсы, жоғары, оларды қызықтыратын, ұмтылдыратын мақсаттар қоя білуі керек. Сонда ғана олардың саналарында тұрақты, түсінікті қызығушылық, сол мақсаттарға жетсем деген ұмтылушылық, әрбір жаттықтыру сабақтарына деген ынтығушылық сезім пайда болады. Саналылық және белсенділік қағидасы міндеттерін орындау кезінде оқытушы, жаттықтырушы мынандай талаптарды, мәселелерді негізге алып орындауы қажет:

1. Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндетін орындауға оқушылардың ынтығушылық саналы түрде қалыптастыру. Егер оқушы алға қойған мақсаттың маңызын түсініп, оның міндеттерін орындауға ынтығушы танытса, оқу барысында

тезірек, сапалы болады. Жаттығушылардың алдына кезекті (жақын) және болашақ (алыс) мақсаттар қойылады. Оқушылар үшін болашақ мақсаттар: спорттық разряд алу, Президенттік сынақ нормаларын орындау, мектептің, ауданның құрама командаларына мүше болу т.с.с. Кезекті мақсаттар: бір күрделі жаттығудың тәсілін меңгеру, кейбір дене қуаты қасиетін дамыту т.с.с. Оқушылар өздерінің денсаулығын нығайту, әр түрлі дене қуаты қасиеттерін дамыту үшін ұсынылып отырған тапсырманың мәнін, маңызын айқын түсіне білулері керек.

2. Сабаққа ынталы, барлық зейінімен қызыға, қатысу, іздене білу. Дене тәрбиесі сабағы кезінде қызықты тапсырмалар беру, ойындар өткізу, жүйелі түрде баға қою, жетістіктерін мадақтау, марапаттау, жеке тапсырма беру оқушыларды ынталандыра түседі. Үйрету және тәрбиелеу үрдістері жаттығушылардың білімін, танымын қалыптастырады. Жаңа амалдар, әдістер, қозғалыстың жаңа элементтерін орындау, әр түрлі тәсілдер іздеу оқушыларды қызықтырады, творчествалық ізденіске, белсенділікке ұмтылдырады, ынталандырады.

3. Жаттығушылардың өз әрекетін байқауға, бақылауға қабілетін ояту. Бұл талапты орындау үшін, оқушылар жаттығуды орындаған кезде сәтті немесе сәтсіз әрекеттеріне өздері талдау жасай білуі, орындау тәсілінен қате таба алуы, олардың пайда болуы және оны қалай түзету керек екенін үйренулері қажет. Өз көңіл күйін, машықтылығын бақылау, жаттықтыру күнделігін жүргізе білу, объективті және субъективті мәліметтерге талдау жасау оқушылардың қабілетін жетілдіреді. Қазір дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың өз әрекеттерін саналы бақылауға ынталандырудың мынандай әдістемелік тәсілдері қолданылады:

1. Жаттығуды үйреткенде қимыл, қозғалысты көрсетпей тек қана сөз қолдану әдісі арқылы үйрету.

2. Мұғалімнің тапсырмасымен дене қуаты қасиеттерін дамыту жаттығуларын өз бетімен іріктеп ала білу.

3. Жаттығуды орындаған соң, орындау нәтижесінің сапасын өзі бағалауы немесе екі-екіден орындағанда оқушылардың бір-біріне дұрыс баға бере білуі.

4. Жаңа жаттығуларды үйренгенде, қозғалыс дұрыстығын сезінуге көмектесетін арнайы тренажерлар қолдану.

5. Жаттығу орындалған соң, жаттығудың орындалу сапасы туралы

қолма- қол хабарлау, ақыл – кеңестер беру.

5.2. 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. Қозғалыс үйретуді көру арқылы ғана емес, есту және бұлшық ет түйсігі арқылы түсіне білу керек. Әр түрлі анализаторлар белгілері оқушылардың санасында үйренетін жаттығу туралы толық түсінік тудырады. Көрнекілік қағидасын іске қосу мынадай жолдармен пайдаланылады:

1. Үйренетін жаттығуды бөлшектеп немесе толық көрсетуді оқытушы болмаса жақсы дайындықтан өткен оқушы орындайды.

2. Әр түрлі көрнекі құралдарды көрсету арқылы орындалады. Олар: суреттер, схемалар, фотолар, кинограммалар, бейнемагнитофон жазулары, кинофильмдер т.б.

3. Оқытушының бейнелі сөздері: баяндау, түсіндіру, талдау, бұйрықтар сөздер және т.б.

4. Қозғалыс тәсілінің қиын элементтерін, қимыл, әрекеттерді ішкі ойша қайталау. Ол идеомоторлық қайталау деп аталады.

Көрнекілік қағидасын қолдану кезінде мынандай ғылыми зерттеулер негіздерін ескере білуіміз қажет. Көру жүйесі арқылы қабылдау үш кезеңде орындалады: ол сезіну, ұғына қабылдау және елестету. Ал есту жүйесі арқылы қабылдау тек қана елестету деңгейінде орындалады (Б.Г. Ананьев, 1957). Адам сөз жүзінде айтылған хабардың 15%, көзбен көрген нәрселерінің 25% еске сақтайды екен. Егер осы екі хабарды беру тәсілі бірігіп орындалса, онда 65% хабар мазмұны есте сақталып қалады екен (Н.В.Краснов, 1977). Көрнекілік қағидасын қолданғанда әрбір адамның жетекші анализаторы қайсысы екенін ескеру керек. Бір оқушыда жетекші көру анализаторы болса, екіншісінде – есту, үшіншісінде – қимыл анализаторлары болуы мүмкін. Көрнекілік қағидасын қолдану сипатын үйрену кезеңіне, жасына, жаттығушының дайындығына байланысты. Бір қағида түрлерін кең пайдалану сабаққа ынталылықты арттырады, тапсырманы түсіну және оны орындауды жеңілдетеді.

5.3. 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 түсірмеу. Сондықтан да жүйелілік қағидасын қолданғанда өткен сабақтың ізін, өтіп жатқан сабақтың әсері басып, нығайтып толықтырып жатуы керек. Қортындысында көп сабақтардың әсерлері қосылып, кумулятивтік әсер (жаттығушы ағзасының берік бейімделу үрдісі) пайда болады, машықтану дайындығы деңгейі көтеріледі. Сабақтар белгілі бір жүйе бойынша жұмыс және тынығу кезеңдерінің алмасуымен өтеді, бұлардың негізінде бір – бірімен байланысты ағзаның шаршауы және қалпына келу үрдісі жүреді.

Бұл жүйе төрт кезеңнен тұрады:

Жұмыс кезеңі – бұл кезеңде белгілі бір жұмыс көлемі орындалады, қозғалысты қамтамасыз ететін қуат көзі таусыла бастайды, ағзаның жұмысқа қабілеттілігі төмендейді. Мысалға бір жаттықтыру сабағын алуға болады.

Ағзаның қалпына келу кезеңі. Бұл кезеңде орындалған жаттықтырудан кейінгі уақытта ағзаның жұмыс қабілеттілігі, функциональдық көрсеткіштері жұмысқа дейінгі деңгейге келе бастайды.

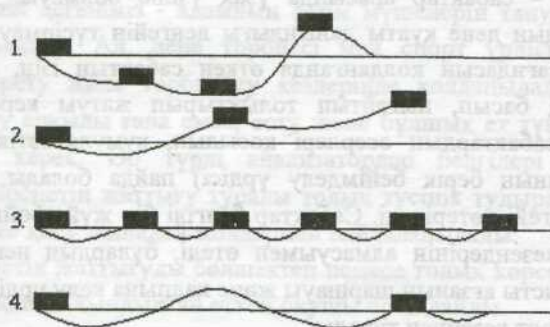
Жоғарғы өтем кезеңі. Бұл кезеңде ағза жұмысқа кеткен қуатын артығымен қалпына келтіреді.

Редукциялық кезең. Дене қуаты жүктемесінен кейінгі ұзақ демалыста ағзаның жоғарғы жұмыс қабілеттілігі бастапқы деңгейге келеді.



1-сурет. Жаттығушылардың жұмыс қабілеттілігінің бір жаттықтыру сабағы әсерімен өзгеру көрінісі (Л.П.Матвеевтің ұсынуы бойынша)

Осы көрініс бойынша қалпына келудің қай сатысында жүктеме қайталана орындалуына байланысты, сабақ және демалыс кезектесуінің төрт нұсқасы пайда болады.



2-сурет. Ағзаның жұмыс қабілеттілігін қалпына келтірудің әр түрлі кезеңдеріндегі жаттығу және демалу кезектесуінің жүйелі сызбасы (Л.П. Матвеевтің ұсынуы бойынша).

1-нұсқа. Әрбір келесі жаттықтыру спортшы ағзасының толық бастапқы қалпына келмеген кезде қайталанады. Бұл нұсқа спорттық тәжірибесі күніне 2-3 рет жаттықтыру сабақтарын өткізгенде кездеседі. Көбінесе кәсіптік спортшылар дайындығында және үлкен жауапты жарыстарға дайындалу үшін жаттықтыру жиындарын өткізгенде көп қолданылады.

Орындалу мазмұны: бір жұмыс күні ішінде жаттығушының ағзасын көлемді жүктеме беріледі. Бірінші - таңертеңгілік жаттықтыру, сағат 7-9 аралығында, бір сағат; екінші - күндізгі жаттықтыру, сағат 10-12 аралығында, екі сағат; үшінші - кешкі жаттықтыру, сағат 16-19 аралығында, үш сағат; бұл жағдайда ағзаның толық өз қалпына келе алмаулары қосылды (жақсы демалудан кейін) күшті әсер береді. Берілген көлемді жүктеме жаттығушының ағзасының функциональдық бейімделу жай-күйіне қозғалыс жасайды. Өйткені спортшы көп жаттығып, өзінің 100 % деңгейінен төмен түскен сайын жоғарғы өтем кезеңінде жұмыс қабілеттілігі, жаттыққандық деңгейі жоғары көтеріледі. (1-суретке қараңыз).

2-нұсқа. Әрбір келесі жаттықтыру сабағы жоғарғы өтем кезеңінде қайталанады. Жетісіне 3-4 рет жаттықтыру сабақтары күн аралаты

өткізіледі. Бұл нұсқада жұмыс қабілеттілігі жайлап көтеріледі, шапшаңдықты, ептілікті, күшті дамытуға қолданады.

3-нұсқа. Әрбір келесі жаттықтыру ағзаның толық бастапқы қалпына келу кезеңінде жүргізіледі. Бұл нұсқа күнде, шамамен жетісіне 5-6 рет жаттықтыру жүргізу түріне келеді. Осы күнделікті жүргізілген жаттықтырулар кезінде, үйренген қимылдың ептілігі мен дағдысы жетілдіріледі, дене қуатының қасиеттері дамытылады.

4-нұсқа. Әрбір келесі жаттықтыру ұзақ демалу аралығы арқылы қайталанады. (Редукция кезеңінде). Мұндай анда-санда орындалатын жаттықтырулар дене тәрбиесі үрдісінде ешқандай нәтиже бермейді.

Сонымен, жұмыс қабілеттілігін жақсарту, жаттыққандық деңгейін жоғарылату үшін, жаттықтыру сабақтары арасындағы демалуды 1-2 күннен ары созбау керек. Дене тәрбиесі сабақтарын бір жетілік циклда дұрыс қоя білу керек. Өткен сабақтың әсері толық жоғалмай тұрғанда келесі сабақ өткізілуі тиіс. Спорт түрлерінен жаттықтыру сабақтарында жаңа жаттыға бастаған жаттығушылармен және мектептердегі дене тәрбиесі сабағы кемінде бір күн аралатып, жетісіне 3-4 рет өткізілсе дұрыс болады. Жетісіне үш реттен аз өткізілген жаттықтыру және дене тәрбиесі сабағынан денсаулыққа, адам ағзасына ешқандай пайда болмайды.

5.4. 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.

Бұрыннан меңгерілген қозғалыс шеберлігі мен дағдысының негізінде жаңа қозғалыстарды үйрете, қалыптастыра білу керек. Әрбір спорт түрінің негізгі жаттығуларын үйреткенде оларды рет-ретімен іріктеп қарапайым, жеңіл орындалатын қимыл, қозғалыстарды алдымен, сонан соң күрделі жаттығуларды ақырындап күрделендіре үйрету қажет. Дене тәрбиесі үрдісінің реттілік қағидасының ерекшелігі де осы жаттығулардың сабақтастық негізіне бағытталған. Оқу материалдарын жоспарлағанда өткен сабақтың мазмұны келесі сабақпен жалғасып жатуын ойластыру керек.

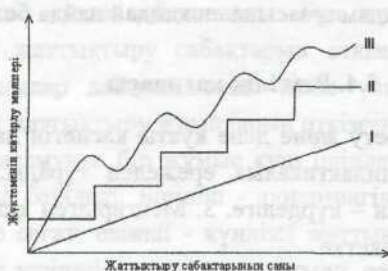
5.5. Біртіндеушілік қағидасы

Орындайтын жаттығулар техникасының біртіндеп күрделенуі жүктеме көлемі мен қарқыны біртіндеп өсуін біртіндеушілік қағидасы дейміз. Сабақ жүктемелерін демалыс, каникулден кейінгі кездерде немесе жаттықтыру сабақтары жаңа басталған кезеңдерде жеңіл, кіші, аз көлемді ақырын қарқында беріп бірте-бірте жоғарылатып отырған дұрыс. Жүктеменің біртіндеп өсуінің үш түрі бар:

1. Түзу сызықты – көтерілу түрі. Бұл түр кезінде жүктеме біртіндеп артады, машықтану баяу, жаттықтыру сабақтары арасындағы демалу уақыты ұзақ болады.

2. Баспалдақты түр. Көптеген жаттықтыру сабақтарында дене қуатының жүктемесі тұрақты тік жоғары көтеріліп отырады. Ол ағзаның бейімделу үрдісін тездетеді, оны тұрақтандырады.

3. Толқынды түр. Бұл түр кезінде жүктеме жоғарылап қана емес, төмендеп те тұрады. Машықтықты жоғарылату үшін келесі толқынды жоғарғы деңгейге көтеру керек. Соның арқасында жаттығу жүктемесін ең үлкен мөлшерде беруге болады.



3-сурет. Бір жетілік циклда дене қуаты жүктемесінің көтерілу түрлері (Л.П. Матвеев ұсынысы бойынша)

Қозғалыс әрекетін үйретуде, оқу материалына екі түрлі жоғары талаптар қойылады.

1. Түзу сызықты – ол әрбір сабақта жаңадан міндеттер қою.

2. Баспалдақты – бұл түрде, жаттығушыларға оқу материалын бірнеше

сабақтар көлемінде игеруге талап қояды, ал жаңа тапсырма жаттығушылардың өткен сабақтар міндеттеріне бейімделген кезінде ғана беріледі.

Оқушылардың функциональдық мүмкіншіліктері тұрақты өсіп отыруы оларға жоғары талаптар қоюды керек етеді. Сондықтан да жаттығушылардың дайындық деңгейі қандай биік болса, сондай жоғары талаптар қойылады. Қойылған талаптардың дамуы жаңа тапсырмалардың түсініктілігіне, жүктеме көлемінің дұрыс берілуіне байланысты. Қимыл, әрекетті меңгеру, жүктеме көлемін өзгертуді дене тәрбиесінің мұғалімі – мектеп бағдарламасын, президенттік сынақ нормативтерін басшылыққа ала отырып белгілейді.

5.6. Даралық қағидасы

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

Даралық қағидасы дене тәрбиесі үрдісінде төмендегідей түрлерде қолданылады:

1. Топтық жұмыс арқылы. Бұл жағдайда жаттығушылар сыртқы бейне сипаттары бойынша бөлінеді (жыныс, жас ерекшеліктері, дене қуаты дайындығы т.с.с.). Бастапқы үйрету кезеңдерінде негізгі техниканы үйренгенде, жалпы дене қуатын дамытқанда, топтық жұмыс істеу жолы өте тиімді.

2. Жекелей жұмыс істеу арқылы. Спорттық шеберлігі артуына байланысты жұмыстың топтық түрі жекелей жұмыс істеу түріне ауысады. Бұл жұмыс оқушылардың мынандай ерекшеліктерін ескеріп жұмыс істесе нәтижелі болады. 1. Сынақ және оның көрсеткіштеріне көңіл бөлінсе; 2. Оқу материалдарын меңгеру, жүктемелерге бейімделу мүмкіншіліктері ескерілсе; 3. Әр түрлі оқу әдістерін түсіну зеректігі ескерілсе (көрсету, түсіндіру, көрнекі құрал көрсету т.б.).

Даралық қағидасы мынандай жұмыстар арқылы іске асырылады:

1. Жеке үй тапсырмалары арқылы.

2. Дене тәрбиесі сабағында берілетін әр түрлі амалдар арқылы (жақындататын, дайындық, негізгі жаттығулар т.б.)

3. Түрлі спорттық құрал – жабдықтар арқылы.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде қағидалар әрекеті бір-бірімен байланысты, біріге кездесіп отырады. Осындай жағдай педагогтарды әдістемелік қағидаларды кешенді пайдалануға мәжбүр етеді. Дене тәрбиесі сабақтары жаттықтыруларын жүргізу кезінде көрнекілік қолданылып, реттілік және біртіндеушілік қағидалары, оқушылардың түйсіктілігі және жеке ерекшеліктері ескерілсе, сабақтар арасындағы жүйелілік сақталса, бағдарламалық материалдарын жақсы меңгеруде, дене қуаты жүктемесін үзбей жоғары деңгейде ұстауда, дене тәрбиесі мұғалімінің алдында көптеген мүмкіншіліктер ашылады.

6. ҚИМЫЛ, ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТІНЕ ҮЙРЕТУ

6.1. Дене тәрбиесі мен спорттағы үйрету үрдісі

Дене тәрбиесіндегі оқыту дегеніміз адамның дене қуатына және психологиялық жетілуіне бағытталған арнаулы білім жүйесінің қоғалысқа үйрету, қалыптастыру, меңгеру, жетілдіру үрдісі.

Математика мұғалімі есеп шығаруға, қазақ тілі мұғалімі грамматикаға үйретсе, дене тәрбиесі мұғалімі оқушыны жүгіруге, секіруге, лақтыруға үйретеді. Оқушыны кеңістікте өз денесін басқарып, қозғалуға үйретеді. Мектеп бағдарламасындағы спорт түрлерінің негізгі жаттығуларының техникасын дұрыс орындауға үйретеді. Үлкен өмірде өмір сүруге дайындайды. Спорт түрінің жаттықтырушысы, бапкері спортшыға спорт түрінің жарыстық жаттығуларының техникасын үйрету арқылы, сол жаттығуларды орындаудан жоғарғы жетістіктерге жетуге, әлемдік рекордтар орындауға жеткізеді.

Қимыл әрекетке үйрету үрдісі кезінде спортшының дене қуаты деңгейі байқалады. Ол дене қуаты қасиеті деңгейі сол жаттығу техникасын орындауға сай болмауы мүмкін. Ондай болатын болса жаттығу техникасын үйрену барысында сол дене қуаты қасиетін дамыту керек болады. Мысалы, волейболдағы шабуыл соққысын орындау үшін спортшы секіргенде доп соғатын қолы тордан 30 сантиметрдей жоғары шығуы керек. Ондай биіктікке секіре алмаса жаттығу техникасын орындай алмайды.

Психологиялық жетілу, спортшының өзіне сенімділігі, батылдығы, тәуекелшілдігі, «Жаттығуды орындай алмаймын ба?» - деген өзінің сенімсіздігін жеңуі. Ол қасиеттер де бірден келмейді. Жаттығу техникасын үйрету барысында қалыптасады, тәрбиеленеді.

Дене тәрбиесіндегі оқытудың нәтижесі — қозғалысты меңгеру болып табылады. Қозғалысқа үйрету теориялық және іс-тәжірибелік бөлімдерден тұрады.

6.2. Теориялық материалдарды оқыту бөлімі

Теориялық мағлұматтың көлемі мен мазмұны жалпы педагогикалық қағидалармен (жүйелілік, ұғынықтылық т.с.с.) анықталады, оқу мақсатына,

оқушылар тобының ерекшеліктеріне байланысты төрт топқа бөлінеді:

1. Дене тәрбиесінің әлеуметтік керектігі туралы (денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттілікті арттыру т.б.). Бірінші сабаққа келген күннен бастап жаттығушыларға дене жаттығуларының адам ағзасына әсер пайдасы, керектігі туралы айтылуы керек. Дене жаттығуларын орындау ең бірінші денсаулықтарын нығайтатынын олар жақсы білуі тиісті. Төртінші тұрақты, жүйелі дене жаттығуларын орындау ғана адам ағзасының жұмыс қабілеттілігін арттыратынын, деңгейін жоғарылатынын олар жақсы білуі соған ұмтылуы керек. Сонда ғана үйрету үрдісі нәтижелі болады.

2. Дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану ережелері туралы мағлұмат (футбол, баскетбол, волейбол ойындарын ойнау ережелері және т.б.). Жаттығу техникасын үйретерден бұрын сол спорт түрінің жарыс ережелері туралы мағлұмат берудің үлкен маңызы бар. Мысалы, волейболдағы шабуыл соққысы үйренер алдында оқушы соққы кезінде торға қолы тимеуі, доп волейбол алаңының ішкі жағына түсуі, тосқауылдан ұшқан доп алаңның сыртына түсуі де ұпай санына есептелетіні туралы ережелерді білуі қажет.

3. Медициналық – биологиялық мағлұматтар. Ол мағлұматтар денсаулығы, гигиенасы, шынығу, ұйықтау, тамақтану, жаттығу режимдері туралы баяндаулар, әңгімелер түрінде жүргізілуі керек.

4. Үйрететін қозғалыс техникасы туралы мағлұмат. Үйренетін жаттығу техникасы, оның қолданылатын жері, жолдары, мақсаты айтылады.

Қимыл әрекетіне үйрену алдында оқушы, оның ережелері, адам денесінің қозғалу заңдылықтары, арнайы терминология туралы мағлұматтар алуы керек.

Теориялық мағлұматтар алу көздері: қимыл тәжірибелілігі, арнайы оқулық, сөз және көрнекі қабылдау әдістері, мұғалімнің әрекеті, кино және бейнефильмдер көрсету т.б.

Теориялық мағлұматтарды баяндау кіріспе сабақтар кезінде сабақтардың кіріспе бөлімінде және оқу материалдарын үйрену кездерінде сабақтың негізгі бөлімінде жүргізіледі.

6.3. Іс-тәжірибелік бөлім

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

діру. Енді осы кезендерге жеке-жеке тоқталып кетейік.

6.3.1. Қимыл, қозғалыс 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. Оқушының жаттығу техникасын қарапайым болса бір сабақта (мысалы, шаңғымен сырғанауға үйрету), күрделі болса бірнеше сабақта (мысалы, шаңғымен екі адамды, кезекпе-кезек таяна сырғанау тәсілі) ұғынуы. Жаттығу техникасын үйреткенде, мұғалім немесе бапкер жаттығуды толық, тез қарқында орындап көрсетеді. Әрбір спорт түрінің негізгі жаттығуларының орындау эталоны, стандарты бар болғандықтан бапкер сол стандартты қалыпта орындауы керек. Жаттығу техникасын стандартты қалыпта орындап көрсеткеннен кейін барып, бапкер жаттығуды ақырын қарқында, бөлшектерге бөліп, әр бөлшектерінде үйренетін қимылдарды көрсетіп, сөзбен айтып түсіндіріп орындайды. Оқушылар жаттығу техникасының негізін, сонан соң бөлшектерін түсінуі керек.

2. Орындау жобасын құру. Бұл кезеңде оқытушының, бапкердің түсіндіріп, көрсеткен жаттығу техникасын ұғынған оқушы санасында жаттығуды қалай орындауға болатыны туралы қисынды бейнелі түсінік қалыптасады. Ол жаттығу техникасын толық ұғынып, оны орындауға дайын күйге келеді.

3. Жаттығуды орындап көру. Жаттығуды орындап көру - танысу кезеңінің негізгі элементі. Оқушы жаттығу техникасын үш-төрт рет орындап көреді. Орындап көру арқылы оқушы өз міндетін қаншалықты үққанын, қозғалысқа үйрену міндетін қалай құрғанын тексеруіне болады. Қимыл, әрекеттің күрделілігіне байланысты жаттығуды бөліп немесе тұтас орындауға болады. Қарапайым жаттығуды толық орындай беруге болады. Күрделі жаттығуды бөлшектеп орындаған жөн. Қозғалыс техникасын тұтас орындағанда оқушы қате жіберсе, бөлшектеп орындау әдісін қолдану қажет.

Қимыл, әрекетке таныстыру кезеңінің негізгі әдістері: Тұтас және

бөлшектеп үйрету әдістері. Сөз қолдану әдістері: түсіндіру, баяндау. Көрнекі қабылдау әдістері: қимыл, әрекетті көрсету, көрнекі құралды қолдану және т.б.

6.3.2. Қимыл, қозғалыс, әрекетке үйрету кезеңі

Бұл кезеңнің міндеттері, оқушыларға техника негізіне үйрету, оны тұрақты орындауға жеткізу және осылар арқылы қозғалыс шеберлігін қалыптастыру. Оқушының әрбір жаттығу техникасы бөлшегіне ықылас сала орындайтын қимыл әрекетін қозғалыс шеберлігі дейміз. Қозғалыс шеберлігінің қалыптасуының өзіне тән мынандай белгілері бар.

1. Қимыл әрекетін орталық жүйке жүйесінің бақылауымен дағдысына басқару.

2. Жаттығуды тұрақты дұрыс орындамау (қателесу).

3. Әр түрлі жаңылдыратын себептерге қарсы тұра алмаушылық (шаршау, абыржу, үйрену арасындағы үзіліс). Қозғалыс шеберлігін қалыптастыру кезеңінің негізіне жаттығуды тұтас немесе бөлшектеп көп рет қайталау процесі жатады.

Құрылым жоспары бойынша үйрету кезеңі екі бөлімге бөлінеді:

1. Қозғалыс шеберлігін қалыптастыру. Оқушыларды жаттығу тәсіліне негізіне, пайда болған қателерді жоюға, жаттығу орындаудағы қаталық болдырмауға үйретеді. Физиология тілімен айтқанда орталық нерв жүйесінің артығырақ жайыла қозуы, бірінші әрекеттен кейін қозу керек қозғалыс орталығына ауыса шоғырланады. И.П. Павловтың оқуы бойынша динамикалық стереотип қалыптаса бастайды, ол жүйке процестерін жаттыққан жүйесі, шартты рефлекс механизмі бойынша пайда болады. Оқушыларда бұл мезгілде артық қозғалыс жоғалады, қимыл еркіндей бастайды, жаттығуды орындау амплитудасы үлкейеді, сенімділік пайда болады.

2. Қозғалыс шеберлігінің жетілуі. Бұл бөлімде қимыл әрекетін орындау тәсілі меңгеріледі және бірталай дағды белгілері пайда болып бастайды. Бірақ жаттығуды орындау тұрақсыздығы сақталады, жаттығу техникасын әр түрлі себептер жеңіл бұза алады. Жаттығуды орындау барысында жіберілген қателерді дер кезінде түзетудің маңызы зор. Өйткені

ол жаттығушының жаттығуды үйренуде жақсы нәтижеге қол жеткізуіне сеіпгін тигізеді. Қимыл, әрекетті меңгерудің бастапқы кезеңдерінде қателер көп кездеседі. Сондықтан оқу әдістемесін дұрыс қолдана отырып оларды болдырмауға ұмтылу қажет.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде төмендегідей қателер топтары кездеседі:

1. Жалпы және нақтылы қимыл, әрекеті кезіндегі қателер. Жалпы қателерге жататындар: жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезіндегі дұрыс тұрмаған дене тұлғасы, жаттығуларды үлкен амплитудамен орындамау т.с.с. қателер. Нақтылы қателерге жататындар: алдыға төмен еңкейгендегі, алғаш аттың үстінен секіргендегі аяқтың тізе буынынан бүгілуі, жаттығу орындағандағы қолдың шынтақ буынынан бүгілулер т.с.с. соларға ұқсас қателер.

2. Елеулі және ұсақ қателер. Елеулі қателер жаттығудың техникасының негізін бұзатын қателер. Ұсақ қателер техника бөлшектерінде кездесетін, техника негізіне көп әсер етпейтін қателер.

3. Әдеттегі және кездейсоқ қателер. Әдеттегі қателер жаттығу техникасында жиі кездесетін, олардың болатынын дене тәрбиесі мамандары алдын ала біліп отыратын қателер. Кездейсоқ қателер жаттығу техникасында сирек кездесетін қателер.

4. Дағдылы және дағдыланбаған қателер. Дағдылы қателер оқушы қимыл техникасын қате үйреніп алған кезде болатын қателер. Ондай қателерді спортшы әбден дағдыланып алғандықтан түзету өте қиын болады. Дағдысыз қателер, қимыл, әрекетті меңгерудің бастапқы кезеңдерінде кездеседі, оқытушы сол кезде көрсе оны оңай түзетеді.

Қателердің шығу себептері: оқушылардың үйрену міндеттерін дұрыс ұқпауынан, үйрету жобасын дұрыс құрмауынан, жалпы дене қуаты дайындығының төмендігінен, өз күшіне сенбеуінен, батылдықтың жетіспеуінен, сабақты ұйымдастыру талаптарының бұзылуынан, ағзаның тез болдыруынан, алдыңғы үйренген қозғалыс әрекеттерінің кері әсерінен, сабақ өткізетін жердің, құрал-жабдықтардың педагогикалық талаптарға сай еместігінен.

Қатені көру оңай болғанымен, оның шығу себептерін білу қиынға соғады. Сондықтанда дене тәрбиесі маманы қатенің шығу себептерін

жақсы білуі, қатені түзету жолдарын дұрыс анықтай алуға тиісті. Қателерді түзету ережелері өте көп. Олардың дене тәрбиесі тәжірибесінде жиі кездесетіндеріне тоқтала кетейік:

1. Қайта түсіндіру, жаттығуды қайта көрсету арқылы оқушы қатені түзетін ұғындыру.

2. Алдымен тұрпайы, тәсіл негізін бұзатын қателерді, сонан соң ұсынылған қателерді түзету.

3. Мұғалімнің қателерді түзету нұсқаулары, оқушылардың дене қуаты мүмкіншіліктеріне байланысты болуы қажет. Ондайда қатені түзету кезінде пайдаланған жаттығуларды орындап жіберген жөн.

Қатенің шығуы, оны түзету көбінесе жаттығуды қайталау сипатына байланысты. Ол қарапайым қайталау және вариативті қайталау болып бөлінеді. **Қарапайым қайталау** стандартты жаттығулар техникасын үйренгенде пайдаланылады, оқушылардың қимыл, әрекеті мұғалімнің көрсеткеніндей орындауын талап етеді. **Күрделі қайталау** қозғалыс әрекетін әр түрлі жағдайда орындай алатын икемділікті талап етеді. Сол мақсатпен қозғалыс әрекетін қайталау әр түрлі ауыспалы нұсқаларда, түрліше жағдайда орындалады. Оқушылар жаттығулардың стандартты орындау тәсілін тұрақты игергенде ғана күрделі қайталауды пайдалану қажет. Бұл кезеңде үйрету әдістерінің барлық топтары қолданылады: сөз қолдану әдістері (талқылау, орындалған тапсырманы талдау т.б.) көрнекі қабылдау әдістері (кинограмма, бейнежазулар, тез хабарлау жабдықтары), тәжірибелік әдістер (жеке бөлшектеп үйрету, тұтас үйрету).

6.3.3. Қимыл, қозғалыс әрекетін жетілдіру кезеңі

Бұл кезеңнің мақсаты – қимыл дағдысын қалыптастыру, сол арқылы жоғарғы қозғалыс шеберлігіне жету. Жаттығуды көп қайталағаннан соң қозғалыс шеберлігі дағдыға айналады. **Қимыл дағдысы** деп - жеке қозғалыстарға емес, нақты әрекет нәтижесіне бағытталған қимыл әрекетін автоматтандыра орындай алу қабілеттілігін айтамыз. Қимыл дағдысы әр түрлі қозғаушы факторларға қарсы жоғары тұрақтылық танытыды (жаттығуды басқа спорт залда орындау, көрермендер әсері, әр түрлі мате­рологиялық жағдайлар т.б.). Қимыл дағдысын қалыптастырғанда

қозғалыс дәлдігі жақсарады, қимыл ырғағы жетіледі, жеке қозғалыстар біртұтас қимыл әрекетке айналады. Қимыл дағдысын қалыптастыру кезінде анализаторлар қызметін бөлу үрдісі қатар жүреді. Қимыл анализаторларының мәні артады, өйткені бұлшық еттердің сезімталдығы қозғалысты бақылауда жетекші рөл атқарады. Көру анализаторларының қызметі, қоршаған сыртқы ортадағы жағдайды және әрекеттің нәтижелілігін бақылау қызметіне ауысады. Қимыл дағдысы жаттығуды көп қайталағанда пайда болады. Жаттығуды дұрыс қайталау үйрету міндетіне, оқу материалының күрделілігіне, оқушылардың дайындық деңгейіне, оқыту әдістемесінің жетілгендігіне байланысты.

Тәжірибеде қайталаудың екі жолы қолданылады. Созылмалы қайталау - көптеген сабақтарға бөліне қайталау. Түйінді қайталау – қысқа мерзімде бір немесе бірнеше сабақта қайталау.

Созылмалы қайталау кезінде қолайлы дұрыс тынығу аралығы болса, көлемді оқу материалын игеру кезінде жаттығушылар үлкен дидактикалық әсер алады (мысалы, гимнастикадағы еркін жаттығулар). Бұл үрдісті екі себеппен түсіндіреміз: біріншіден, жаттығу техникасының есте сақталуы, яғни меңгеріп жатқан оқу материалын жаттығуды орындап жатқанда ғана емес, тынығу аралығында да ұғыну, ойлау. Екіншіден, жаттығуды меңгеру үрдісінің, ағзаның бұлшық ет әрекетіне, бейімделу қызметіне байланыстылығы – жаттығуды орындау барысында ғана емес қалпына келу кезеңінде де сақталады. Тынығу аралықтарының жиілігі мен ұзақтығын белгілегенде (жалпы уақыт ұзақтығы бірдей) сирек және ұзақ тыныққанға қарағанда, жиі және аз уақыт тыныққан кезде спортшы ағзасының жұмысқа қабілеттілігі артатынын ескеруіміз керек. Сондықтан да сабақтарды біріктіруге болмайды. **Түйінді қайталау**, тездете үйрену негізін құрайды. Оны жеңіл оқу материалын үйренгенде қолдану тиімді. Бұл екі жағдайда да қайталау сипаты әр түрлі болады. Бастапқы үйрену мезгілінде қайталау жиілеп, сонан соң біртіндеп азаяды. Жаңа тәсіл тұрақтандыру үшін бастапқы жаттығудың жиі қайталануы керек, ал ол бекіп алған соң қайталауды азайтуға болады.

Қимыл дағдысы әр түрлі және біртіндеп қалыптасады. **Қимыл дағдысының қалыптасуы төрт түрге бөлінеді:**

1. Дағдының «жағымсыз тездете» қалыптасуы. Үйрету барысының

басында қимыл әрекетін игеру тез, сонан соң ақырындап қалады. Өйткені қимылды орындау техника негізі тез қабылданады да, бөлшектері үйреніп меңгеріледі.

2. Дағдының «жағымды тездете» қалыптасуы. Бұл үйренудің бастапқы кезінде болады, осы кезде дағды ақырындап, сонан соң тезірек қалыптасады. Қалыптасудың осы түрі, күрделі әрекеттерді үйренген кезде болады, жаттығу техникасын бөлшектеп үйреніп барып толық орындау кезеңінде ол жақсы меңгерген қимыл, әрекеттер дағдының тез өсуін шарттатады.

3. Дағды дамуының ақырындауы. Бұндай жағдай дағдының жетілген деңгейіне жеткен кезінде пайда болады. Дағды неғұрлым жетілген сайын оның одан әрі дамуына қажымас қайрат, көп еңбек және педагогикалық шеберлік керек.

4. Дағды дамуының тоқталуы – үйрету әдістері қате, тиімсіз болғанда дене қуатының даму деңгейі (күш, ептілік т.б.) төмен болғанда, жаттығу нәтижесіз (қорқыныш, шаршау), ыңғайсыз жағдайда (нашар спорт жағдайы т.б.) орындағанда пайда болады.

Оқытушы дағдыны қалыптастыру кезінде осы жағдайларды байқап уақытында түзетіп отыруы қажет.

Дағды бұзылуы. Мықты қимыл дағдысы, уақытында бекітіліп отырып, көп жылдар бойына спортшы денесінде, санасында сақталады, жеткен кезде қозғалып қолдануға болады. Ондай бекітулер болмаса, дағды бұзылады. Қимыл дәлдігі жоғалады, жаттығу орындау олқылығы (күшіне сенбеушіліктен), нәтижелілігі нашарлайды. Бірақ дағды түгелімен жоғалып кетпейді, негізі сақталады және қайталағаннан соң тез қалпына келеді.

Қимыл дағдыларының ауысымы. Дене тәбиесінің тәжірибесіне қалыптасар қимыл дағдыларының бір-бірімен біріге әрекеттенуі жағымды және жағымсыз жағдай туғызады. Ертерек қалыптасқан дағды, келесі дағдының қалыптасу үрдісін жеңілдетуін жағымды ауысу дейміз. Бірақ жағдайда алдыңғы қалыптасқан дағдының, жаңа үйренетін қозғалыстарға ұқсас элементтерін қолданамыз. Мысалы, оқушы гранат лақтыру техникасын жақсы меңгерген болса, найза лақтыру техникасын да тез меңгереді. Ертерек қалыптасқан дағдының келесі дағдының қалыптасу үрдісін

қиындатуын жағымсыз ауысу дейміз.

Жоғары қозғалыс шеберлігі. Қимыл дағдысының жетілу үрдісі шексіз болып келеді. Оның негізгі міндеттері оқушыға тұрмыс, еңбек, спорттық әрекет дағдыларын еркін меңгеруге үйрету. Дағдының тәжірибелік құндылығы осында. Егер оқушы спорт залда секірген биіктіктен, табиғи ортада секіре алмаса, ол дағдының тәжірибелік құндылығы болмайды.

Сонымен, 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. Алға қойған міндеттерді орындау үшін, қимыл дағдысын мынандай жолмен жетілдіру керек:

1. Жаттығуды орындау техникасының даралығы.
2. Қимыл дағдыларын меңгерудің варианттарын меңгеріп көру.
3. Меңгерген қимыл дағдысын әр түрлі қозғалыс әрекеттерге пайдалану шеберлігін меңгеру.
4. Өзгерген әрекет жағдайына сай ауысып, бейімделе білу қабілетін меңгеру.
5. Жаңа қалыптасқан дағдыны ерте меңгерген дағдымен әр түрлі бірлік таба қолдану шеберлігін меңгеру.

Қимыл дағдысын жетілдіру әр түрлі оқу әдістерінің көмегімен іске асырылады. Оның ішінде жетекші орынды ойын және тұтас үйрету әдістері алады. Қатені түзету немесе қозғалысты орындау техникасына өзгеріс енгізу керек болса, бөлшектеп үйрету әдісі қолданылады.

Екінші бөлім. ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ

7. ДЕНЕ ҚУАТЫ ҚАСИЕТТЕРІ

7.1. Дене қуаты қасиеттері, анықтамасы, түрлері

"Дене қуатының қасиеті" "қозғалыс қасиеті" деген терминдер, ұғымдар арнайы оқу кітаптарында бір мағынада пайдаланылады. Олар адамның қозғалыс мүмкіншілігінің әрекетті жағын көрсетеді. Дене қуаты қасиеттер адам қозғалғанда, дене қуатын көрсеткісі келгенде пайда болады. Адам жиі тыныштық күйде болғанда біз білмейміз ол қаншалықты күшті, жылдам немесе төзімді екенін. Ол қозғалып аспа темірде тартылса қаншалықты күшті екенін, кеңістікте бір уақыт аралығында жылдам қозғалса жылдам екенін, қарқынын азайтпай ұзақ жүгіре алса төзімді екені көрінеді. Яғни, дене қуаты қасиеттері адам денесінде белгілі бір деңгейде сақталып тұрады. Ол қозғалған кезде, дене қуаты деңгейін көрсеткісі келген кезде біз білеміз ол адамның қаншалықты күшті, жылдам, төзімді екенін. Спортшы денс жаттығуларын тұрақты орындау арқылы дене қуаты қасиеттері деңгейін жоғарылата алады. Ол сол жоғарылатқан деңгейде адам денесінде, санасында сақталып тұрады. Әрине, спортшы әрекет жасап, ол дене қуаты қасиеттерін тұрақты деңгейде ұстап отырмаса, ол қасиеттер төмендейді. Егер тұрақты өмір бойы жүйелі жаттықтырулар арқылы шұғылданып отырса, жаттығу техникасы секілді дене қуаты қасиеттері де адам денесінде, санасында сақталып тұрады.

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

Ол қасиеттер міндетті түрде адам сол дене қуаты қасиеттерінің деңгейін көрсеткісі келіп әрекет жасағанда толық деңгейде көрінеді. Мысалы, спортшы күш деңгейін көрсеткісі келіп ауыр штанга көтерді, аспа темірде көп тартылды, жылдамдық деңгейін көрсеткісі келіп 30 м тем жүгірді, төзімділік деңгейін көрсеткісі келіп 3 шақырымға жүгіріп аз жақсы уақыт көрсетті т.с.с.

Осы дене қуаты қасиеттерінің деңгейін көтеру, дамыту, тәрбиелеу арқылы ғана біз дене тәрбиесі мен спортта жақсы нәтижеге жетеміз.

Мысалы, волейбол ойынындағы маңызды техника тәсілі «шабуыл соккысын» орындау, жоғары көтерілген допты соғу үшін, спортшының секірген кездегі қолы тордың үстінен ең аз дегенде 20-30 см жоғары шығу керек. Ол үшін міндетті түрде аяқтың секіру, серпін жасау күшін дамыту керек болады. Сондықтанда біз дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде қозғалыс техникасын үйретумен қатар дене қуаты қасиеттерін дамытуыз қажет. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрлерінің жаттықтырушылары, сауықтыру дене тәрбиесімен, қолданбалы дене тәрбиесімен айналысатын мамандар, спорт нұсқаушылары дене қуаты қасиеттерін дамыту, тәрбиелеу амалдарын, әдістерін, әдістемелерін, әдістемелерді жас ерекшеліктеріне байланыстыруды жақсы білуі, іс-тәжірибеде қолдана білуі керек.

Біз осы үлкен, маңызды 7-тарауымызда дене қуаты қасиеттерін: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті жеке-жеке қарастырып оларды дамытудың жас ерекшеліктері, амалдары, әдістері, әдістемелері туралы сөз қозғамақпыз.

7.2. Күш және оны дамыту әдістемесі

7.2.1. Күш, күштің түрлері

Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсетуді күш дейміз. Күш үш түрлі бұлшық ет жұмысы тәртібінде пайда болады:

1. Жеңу тәртібі. Бұл кезде бұлшық ет жиырылады, қысқарады. Мысалы, аспа темірде тартылу.

2. Көну тәртібі. Бұл кезде бұлшық ет созылады, ұзарады. Мысалы, аспа темірден төмен түсу, салбырау.

3. Қозғалмайтын (статикалық) тәртіп. Бұл кезде бұлшық ет ұзындығы өзгермейді. Мысалы, аспа темірде асылып тұрып, екі аяқты кеудеге бұрыш жасай көтеріп, бірнеше ондаған секөнт ұстап тұру.

Күштің пайда болу түрлері:

1. Өз күш мүмкіншілігі, статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде пайда болады. Мысалы: еденнен жай қарқында итерілу, аспа темірде тартылу, шалқадан жатып кеуде көтеру жаттығуларын жасағанда спортшының өз күш мүмкіншілігін көреміз.

2. Күш жылдамдығының мүмкіншілігі – тез, жылдам қозғалыс пайда болады (секіру, лақтыру т.б.). Бұл жағдайда спортшы күш жылдамдық қосу арқылы, жаттығуды тез орындау арқылы жоғары нәтижеге жетеді. Мысалы, жеңіл атлетикадағы диск, ядро, граната, ой лақтыру, жүгіріп келіп ұзындыққа секіру жаттығулары.

Адам денесі күштің пайда болу үрдісінде үлкен маңыз атқарады. Адамның қозғалыста өз дене салмағын есептемей, барлық мүмкіншілігін көрсеткен күші **абсолютті күш** немесе ең жоғарғы күш деп аталады.

Әр түрлі салмақтағы адамдардың күшін салыстыру үшін **салыстырмалы күш** деген ұғым пайдаланылады. Бұл 1 кг адам салмағына келетін күш мөлшері. Спортшылардың салмағы өсуімен бірге абсолютті күші де көбейеді, ал салыстырмалы күші азаяды. Жаттығушы абсолюттік немесе салыстырмалы күштерді спорт түрлеріне байланысты дамытады. Мысалы, жеке сайыстағы спортшыларға (ауыр салмақ дәрежесіндегілер), лақтырушыларға (найза, граната) абсолюттік күш қажет, ал гимнасттарға, акробаттарға, палуандарға, жеңіл салмақ дәрежесіндегілеріне спортшыларға салыстырмалы күш керек, ол күш неғұрлым көп болса, соғұрлым спортшылардың дене қуаты дайындық жағары болмақ.

7.2.2. Күшті дамыту амалдары мен әдістері

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.), серіппе қарсы әрекеті (қосақ жаттығулар), сыртқы ортаның қарсылығы (күмбезді қарда, суда жүгірулер т.б.) жатады.

2. Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары (аспа темір тартылу, еденнен итерілу, отырып тұрулар, секірулер т.б.).

Ауырлық шамасын білу үшін спортшы неше рет көтере алатын белгілі салмақ, қолданылады. Ол салмақ қайталау максимумы (ҚМ) деп аталады. Мысалы, 2 ҚМ дегеніміз, спортшы екіден артық, көтере алмайтын салмақ.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде мынандай көп тараған күш дамыту әдістері бар:

1. Жоғарғы күш салу әдісі. Бұл әдіс кезінде жаттығулар аса ауыр салмақты заттармен орындалады (ауыр салмақты штанганы көтеру, салмақ қосып тартылу т.б.). Жүйке бұлшық ет аппаратының жұмысы шегіне жете қолданылып, сол арқылы күштің көп өсуіне мүмкіншілік береді. Алайда бұл әдіс психикалық ширықтыруға соқтырады да, балалармен жұмыс істегенде байқап қолдану керек.

Жоғарғы күш салу әдісін қолдану сипаты мынандай: қарсыласу шамасы 1-4 ҚМ (ауырлық көтеру шамасынан 90-100%), бір жаттықтыру сабағында 3-4 сериямен орындалады. Серия аралығында тынығу спортшы ағзасы толық бастапқы қалпына келгенге дейін 3-5 мин дейін созылады.

2. Қайталап күш салу әдісі. Бұл әдіс екі негізгі ауырлық, шегі аймақтарына бөлінеді. Әрбір аймақта жаттығу әбден шаршағанша немесе көтеруге шамасы келмей қалғанша орындалады. Бұл жағдайда соңғы әрекеттерде күш түсірудің шегіне жету әсері байқалады, жаттығуға көптеген бұлшық еттер саны қатысып, көмектесе бастайды.

Бірінші аймақ: жаттықтыру сабағында қарсыласу шамасы 4-12 ҚМ (ауырлық көтеру шамасынан 50-80%) 3-6 сериямен орындалады. Серия арасындағы тынығу 2-4 мин. Мұнда спортшы ағзасы толық бастапқы қалпына келмейді. Бұл жерде абсолюттік күш және күш төзімділігі дамиды.

Екінші аймақ: қарсыласу шамасы 13-20 ҚМ (ауырлық көтеру шамасынан 30-60 %), 2-4 сериядан ары қолданылады. Серия арасындағы тынығу 2-4 мин. Мұнда күш төзімділігі дамиды. Жаттығу өте тез қарқында орындалса күш жылдамдығы қасиеті дамиды.

Қайталап күш салу әдісі балаларды зақымдандырмайды, жаттығу техникасын дұрыс орындауға көмектеседі, зат алмасу үрдісін жақсартады, бұлшық етті өсіреді. Жеке бұлшық ет топтарын дамыту үшін қолдануға болады.

3. Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі. Қатаю ұзақтығы бір келісте

6-8 с, күш салу шамасы 70 тен 100 % дейін. Бір жаттықтыру сабағында 3-5 рет қайталанады, тынығу аралығы әрбір қатаюдан кейін 30-60 с. Бұл әдіспен жаттығу кезінде жоғарғы күш жақсы дамиды.

7.2.3. Жас ерекшеліктеріне байланысты күшті дамыту

Балалар мен жасөспірімдердің күштерінің өсу қарқыны сүйек-бұлшық ет жүйелерінің морфофункциялық өзгеруіне, ағзаның жалпы биологиялық жетілуіне, қозғалыс белсенділігі деңгейіне т.б. көптеген себептер байланысты. Сүйек-бұлшық ет аппараты өзінің ересектік даму шегіне 18 жаста жетеді. Сондықтан бастауыш және орта мектеп жасындағы оқушылардың күштерін дамытуды жылдамдатуға болмайды. Статикалық жаттығуларды шектеп, жалпы қозғалыс сипаттағы жаттығуларды кеңірек қолдану қажет.

Кіші және орта мектеп жасындағы балалардың күш дайындығының негізгі міндеттері барлық бұлшық ет топтарының үйлесімді дамуы, денені түзу, дұрыс қалпын қалыптастыру, берік "бұлшық ет құрсауын" құру.

7-8 жастағы балалардың күшін жетілдірудің қарапайым амалдары гимнастикалық қабырғаға, сүйенбелі сатыларға өрмелеу, ұсақ доп лақтырып секіру, жеке сайыс элементтері бар қозғалмалы ойындар ойнау және т.б.

10-11 жастағылардың күшін дамыту талабы артады: толтырылған доппен жаттығулар, арқанға өрмелеу, қозғалыс сипаттағы күш түсіретін қозғалмалы ойындар ойнау т.б. қолданылады.

12-13 жаста күшті арттыру амалдарын көбейтуге болады. Бұл жастағыларға арнайы құрастырылған, бұлшық ет топтарына арналған, ұсақ доп лақтырып секіру, жеке сайыс элементтері бар қозғалмалы ойындар ойнау т.б. қолданылады.

14-15 жастағы жасөспірімдердің денеге күш түсіретін жаттығулар жасауға шамалары жетеді. Осы жастан бастап күшке бағытталған жаттығулар беруге әбден болады. Осы міндеттерді орындау үшін дене тәрбиесі сабақтарында толтырылған доптармен жаттығу, айналмалы шеңберлі жаттықтыру, арқан тартысу сияқты күш ойындары кеңірек қолданылады. Жаттығулар динамикалық, статикалық сипаттарда орындалып береді.

Абсолюттік күштің табиғи өсуі бозбалаларда 16-17 жаста, қыздарда 10-11 және 16-17 жаста айқын байқалады. Осы кезеңдерде жүргізілетін оқушылардың күш дайындығы үрдісі олардың ағзаларының жетілуіне көмектеседі.

7.3. Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі

7.3.1. Жылдамдық, оның түрлері, дамыту амалдары мен әдістері

Жылдамдық дегеніміз адамның белгілі бір уақыт аралығындағы жылдам қозғалған әрекеті. Жылдамдық үш түрде пайда болады:

1. Қарапайым және күрделі қозғалыс әрекеті жылдамдығы.
2. Жалғыз қимыл жылдамдығы.
3. Қимыл жиілігі.

Қарапайым қозғалыс жылдамдығы дегеніміз алдын ала белгілі қозғалыспен белгілі, бірақ кенеттен берілетін дыбысқа жауап. Қарапайым қозғалыс жылдамдығы қандай да бір қоздырғышқа кері жауап қайтару уақытымен бағаланады. Қоздырғыштар – жаттықтырушының, төрешінің дауысы, сөрелік тапаншаның атылуы, шапалақтың соғылу дыбысы, жарықтың жарқ етуі, төрешінің жалау ұстаған қолын сермеуі және т.б. Мысалы, 100 м жүгірудегі, сөрелік тапаншаның атылуы немесе төрешінің дауыстаған бұйрығы бойынша жүгіре жөнелу. Қарапайым көру – қозғалыс жылдамдығының ұзақтығы спортшыларда орташа 0,10-0,20 с, спортпен жаттықпайтындарда 0,15-0,25 с көбірек уақытта болады. Берілген дыбысқа жауап, спортшыларда 0,05-16 секөнтке дейін, жай адамдарда 0,20-0,35 с көбірек уақыт мөлшерінде болады. Қарапайым қозғалыс жылдамдығын тәрбиелеу әдістемесі екі кезеңге бөлінеді де, әр кезеңде өзіне тән дене тәрбиесі әдістері қолданылады.

Бірінші кезеңде көп тараған әдістер мыналар:

1. Қайталау әдісі. Кенеттен болған дауысқа көп рет, әрбір ретте тезірек сезіну мүмкіншілігін жақсарту. Мысалы: төменгі сөреден дыбыс бойынша тез жүгіріп шығу, әр түрлі дене қалпында тұрып, отырып, жатып, сол қалыптан жаттықтырушы берген дыбыс бойынша тез сезіне жүгіріп шығу және т.б.

2. Ойын әдісі. Әр түрлі қозғалмалы ойындар. Спорттық ойындар (баскетбол, стол үсті теннисі, волейбол, бадминтон т.б.) ойнау немесе ойын элементтерін қолдану.

3. Жарыс әдісі. Дене тәрбиесі мұғалімі мен жаттықтырушының басқаруымен жарыс, бәсеке түрінде берілетін әр түрлі эстафеталық сипаттағы жаттығулар.

Екінші кезеңде "сенсомоторлық" әдістеме қолданылады. Бұл әдісте спортшының жылдам қозғалысы және сол жылдам қозғалған әрекеті жұмсаған аз уақыт аралығын айыра білу қабілеттілігіне негізделген. Кезеңінде ол былай орындалады: спортшы жаттықтырушының жылдамдығы туралы хабарын ала отырып сөрелік дыбысты өте тез сезініп отырысады. Сонан соң келесі жаттығу кезеңінде ол сезіну жылдамдығын бағалайды, жаттықтырушы сонан соң ғана уақыт ұзақтығын хабарлайды. Спортшы мен бапкердің уақыт ұзақтығын бағалауы бірдей болған кезде жаттығушыға алдын ала келісілген жылдамдықты сезіну тапсырмасы беріледі. Ақырында спортшыда уақытты дәл қабылдау қабілеттілігі қалыптасады, ол сезіну жылдамдығының жақсаруын тездетеді.

Күрделі қозғалыс жылдамдығы дегеніміз - белгілі, белгісіз қоздырғыштарды сезіну, көру, жауап қайтару уақыты.

Күрделі қозғалыс жылдамдығы көбінесе спорт ойындарында, жеке сайыс түрлерінде кездеседі. Бұл спорт түрлерінде қозғалып келе жатқан жанды, жансыз затты (доп, қарсылас, семсер, жұдырық т.с.с.) сезіну және бірнеше мүмкіндіктен, бір дұрыс әрекетті тауып, тез қолдану міндеті тұрады. Мысалы, қақпаға доп соғылғанда қақпашының алдында төрт міндет тұрады: допты көру, бағытын және ұшу жылдамдығын бағалау, әрекет жоспарын құру, оны орындауға кірісу. Күрделі қозғалыс жылдамдығы уақыты қарапайымға қарағанда ұзағырақ 0,25-0,80 с созылады.

Күрделі қозғалыс жылдамдығын дамыту үшін берілетін жаттығулар біртіндеп қарапайымнан күрделендіре орындалады (мысалы, бокста қарсыласты соғу жылдамдығын арттыру, футболда ойын алаңының көлемін кішірейту, жеке сайыста қашықтықты азайту, жазу блоктары бар тренажерлық қондырғыларды пайдалану т.б.). Күрделі қозғалыс жылдамдығын жетілдіруге ойын және жарыс әдістері қолданылады.

Негізгі қолданылатын - қайталау әдісі. Кенеттен пайда болатын дыбысты сезу, басында бір (мысалы, бокстағы оң қолмен соғатын соққы) сонан соң екі, үш, төрт және сол сияқты (серия) соққылар жасау.

Жалғыз қимыл жылдамдығы. Жалғыз қимыл жылдамдығы (семсерлесудегі түйреу, футболдағы доп тебу, баскетболдағы доп лақтырулар және т.б.) спорт ойындарында, жеке сайыста жергілікті бұлшық ет жұмысы жаттығулары кезінде пайда болады да, қозғалыс

жылдамдығымен қатар тәрбиеленеді.

Жалғыз қимыл жылдамдығын тәрбиелеу үшін әр түрлі бұлшық ет топтарына арналған жылдамдықпен орындалатын жергілікті жаттығулар (еңкею, сермеу, секіру, түйреу т.с.с.) қолданылады. Бұл жаттығулар, жалпы дамытатын жаттығулар кешеніне кіргізіліп, сабақтың кіріспе бөлімінде орындалады.

Қимыл жиілігі. Циклді сипаттағы жаттығуларда қимыл жиілігі жылдамдығы пайда болады (мысалы, 10 с орында тұрып жүгірудегі өте көп қадам саны). Қимыл жиілігін тәрбиелеу үшін өте жоғары шапшаңдықпен орындауға болатын жаттығулар пайдаланылады (мысалы, 10 с бойы жүгіру). Бұл жағдайда қимыл жиілігін дамыту үшін, аз қашықтыққа қатты (жылдамдық қашықтықтың аяғына дейін бәсеңдемеуі керек) жүгіру қажет.

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. Жарыс әдісіндегі жоғарғы сезім, қоздыру күші жылдамдық мүмкіншіліктерінің пайда болуына жақсы жағдай тудырады. Жоғары шекте жылдамдық жаттығуларын көп рет қайталау жаттығушыны шаршатып "шаршау кедергісін" тудырады, ол оқушылардың жылдамдық мүмкіншілігін өсуіне бөгеу болады. Бұл кедергіні болдырмау үшін арнайы жылдамдық қалыптастыратын жаттығулар қолданылады. Мысал ретінде берсек олар: таудан еңіске жүгіру, бір нәрсеге тіркеле жүгіру, жеңіл снарядтарды лақтыру т.б.

7.3.2. Жас ерекшеліктеріне байланысты жылдамдықты дамыту

Жылдамдық мүмкіншіліктерін дамыту жағдайына қолайлы жас кыздарда 11-12 жас, жасөспірім ұл балаларда 12-13 жас.

Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларда негізінен қарапайым қозғалыс жылдамдығы, жалғыз қимыл жылдамдығы жақсы дамиды. Сондықтанда оларға аз уақытта тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті қимылдары бар әр түрлі жаттығулар беріледі. Бұл қысқа немесе ұзын скакалкалармен жаттығулар (айналып тұрған скакалка ішіне жүгіре кіру, секіру, жүгіре шығу), эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доп лақтыру, оны

қағып алу жаттығулары т.б.

Орта мектеп жасында күш-жылдамдығы жаттығуларын көп жасатудың маңызы зор. Олар: әр түрлі секірулер, көп ретте жоғары секірулер, өзгермелі үдеу жаттығулары, қысқа қашықтыққа қатты жүгіру (30-60 м) жаттығулары т.с.с.

Жоғары сынып оқушыларына мұндай жаттығулар күрделендіріліп орындалады. Өз жылдамдығы, күш жылдамдығы және төзімділігі жылдамдығын дамыту жаттығуларының саны көбейеді (100, 200 м жүгірулер т.б.). Жылдамдықты дамытатын қозғалмалы және спорттық ойындар ойналады. Балаларға жылдамдық жаттығуларын бұлшық ет босаңсытатын жаттығулармен араластыра орындату керек. Мысалы, жорғалай жүгіру, аяқты, қолды сілкі, қолды жоғары көтеріп, буын-буындарды бөле босаңсытып төмен еңкею сияқты және т.б. жаттығулар. Дене тәрбиесі мұғалімі мен жаттықтырушы өзінің іс-тәжірибесі жұмыстарында жылдамдық мүмкіншілігі қысқа қашықтықтарға жүгіруді ғана емес, күш-жылдамдығы қасиетінің даму деңгейіне де байланысты екенін ескеруге тиісті.

7.4. Төзімділік және оны дамыту әдістемесі

7.4.1. Төзімділік, анықтау әдістері, түрлері

Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін төзімділік дейміз. Адамның берілген қарқынды әрекетке және болдыруға қарсылық ете алу уақытын төзімділіктің өлшемі деп атаймыз.

Төзімділікті анықтаудың тузу және жанама деген екі әдісі бар. Тузу әдісінде сыналатын спортшыға бір тапсырма беріледі де (мысалы, велоаргометрде жұмыс істеу, стадионды айналып берілген қарқынмен жүгіру т.с.с.), сол жұмыстың орындалған уақытының ұзақтығы анықталады. Қай спортшы берілген қарқынмен, ұзақ уақыт жұмыс істесе сол төзімді деп есептеледі. Жанама жолмен төзімділік деңгейін біту әдісінде спортшыларды белгілі бір ұзақ қашықтыққа (500, 1000, 3000 м) жүгіртеді де, жүгірген уақыты анықталады. Неғұрлым аз уақытта берілген қашықтықты жүгіріп өткен спортшы сондайлықты төзімді деп есептеледі. Немесе, белгілі уақытта қарқынын азайтпай әр түрлі жұмыстарды орындау

тапсырмасы беріледі. Мысалы, балуандарға берілген уақыт бойынша жамбастан асыра лақтыру тәсілімен «маникенді» лақтыру тапсырмасы берілді. Берілген уақытқа шыдап, көбірек «маникенді» лақтырған балуан төзімді деп бағаланады.

Төзімділіктің екі түрі бар: жалпы және арнайы. Жалпы төзімділіктің сипаты спортшының ұзақ уақытқа, жай қарқында, бұлшық ет топтарының көпшілігін қатыстыра жұмыс істей алу қабілеттілігі (жүгіру, шаңғы тебу, ескек есу т.с.с.). Жалпы төзімділіктің физиологиялық негізі адамның аэробты (тыныс алу деңгейін жоғары дамыту және сол деңгейді ұзақ уақыт ұстап тұра алу қабілеттілігі) мүмкіншілігі.

Белгілі әрекетке арналған, спорт түріне бейімделген төзімділікті арнайы төзімділік дейміз. Мысалы, балуанның арнайы төзімділігі, шаңғышының арнайы төзімділігі, жүзгіштің арнайы төзімділігі т.с.с. Арнайы төзімділіктің көптеген түрлері бар: жылдамдық-төзімділігі, күш-төзімділігі, жылдамдық күші-төзімділігі, статикалық күш салу-төзімділігі және аралас төзімділік.

Спортшы ағзасын жаттығу жасап жатқан кезде энергиямен қамтамасыз ету жағынан төзімділік: аэробты, анаэробты және аралас (аэробты-анаэробты) деп үшке бөлінеді. Дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде, жоғарғы квалификациялы спортшыларды дайындауда өте маңызды төзімділіктің осы үш түрін жеке-жеке қарастырайық.

7.4.2 Аэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері

Аэробты төзімділіктің физиологиялық негізі ол оттегіні жұмыс күшіне сәйкес пайдалану немесе «дем жетімсіздігінің пайда болмауы». Аэробты төзімділікті дамытқанда үш негізгі міндетті орындаймыз:

1. Ауаны үлкен көлемде пайдалану мүмкіншілігін дамыту.
2. Сол деңгейді ұзақ уақыт ұстау қабілеттілігін дамыту.
3. Тез тыныс алу үрдістерін үлкен шамаға жоғарылату.

Қалыпты күшпен ұзақ уақыт орындалған циклді (жүгіру, ескек есу т.б.) және ациклді (күрестегі лақтырулар т.б.) жаттығулар аэробты төзімділікті дамыту амалдары болып табылады. Адам ағзасына осы жаттығулар арқылы өте жақсы әсер етіп тыныс, жүрек-қан тамыры жүйелерінің өнімділігін

арттырады. Аэробты төзімділікті дамыту үшін бірқалыпты, үздіксіз және аралық жүктемесімен төменде көрсетілген қатаң уақыт тәртібі жаттығулары әдістері қолданылады.

1. Бірқалыпты, үздіксіз жаттығулар әдісі. Жаттығуды орындау уақыты 10-нан 30 мин дейін, жүрек соғу жиілігі жұмыс кезінде 150-170 соғу/мин. Осындай жаттығуларды орындау тәртібі жүрек бұлшық еттері нығайтады, тыныс алу деңгейін жақсартады. Бұл әдіс төзімділікті дамытудың бастапқы кезеңдерінде пайдаланылады.

2. Аралық жаттығу орындау әдістері. Бұл әдіспен жаттықтыруды жүргізу, жүрек қызметі мүмкіншіліктерін арттыруға бағытталған. Аралық жаттықтыру әдісін қолданған кезде жұмыс ұзақтығы 1-ден 3 мин дейін жүктеме қарқыны мин 170-180 соғу/рет, тынығу ұзақтығы 45-90 с, және ж.с.ж. 120-130 соғу/мин дейін созылады. Жаттығуды орындау ұзақтығы оқушының дайындығына байланысты беріледі.

7.4.3. Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері

Анаэробты төзімділікті дамыту, анаэробты жағдайдағы жұмысты энергиямен қамтамасыз етудің ең негізгі - алактатты және лактатты жолмен жұмыс қуаты деңгейін көтеруге бағытталған. Шегіне дейін және шегіне жақын күшпен орындалған, циклді немесе ациклді сипаттағы жаттығулар қолданылады. Алактатты төзімділік кезінде спортшы ағзасында креатинфосфаттың азаю үрдісі дамиды, лактатты төзімділік кезінде ағзада гликолеттік үрдіс дамиды.

Алактаттық төзімділікті арттыру үшін ұзақтығы 5-тен 10 с дейінгі уақытта қатты қарқында, жұмыс шегі 100 пайызға дейін орындалатын жаттығулар қолданылады. Мысалы, 30-70 м жүгіру, 25 метр малтау т.б. жаттығулар. Тынығу аралығы 2-3 мин. Креатинфосфаттың қоры бұлшық еттерде өте аз, 3-4 әрекетке ғана жетеді, сонан соң 7-10 минут тынығу қажет. Бір сабақта 4-5 серия орындалады.

Қарқыны, жұмыс шегіне 85-95 пайызға жетпей, ұзақтығы 20 с 2 мин дейінгі (мысалы, 200-600 м жүгіру) жаттығуларды орындау кезінде **лактатты төзімділік** дамиды. Қайталау арасындағы тынығу 20-40 с. Тел арада болдыру өрістейтіндіктен сериядағы қайталау саны 3-5 ретке

аспайды. Орындайтын серия саны жаттығушының функционалдық дайындығына байланысты 4-тен 10-ға дейін орындалады. Серия арасындағы тынығу 15-20 мин.

Анаэробты сипаттағы жүктемелерді тиімді пайдалану бұлшық еттегі креатинфосфаттың, гликолеттің көбеюіне, ферменттің ауысу белсенділігіне, гликолиздің қарқынды көбеюіне көмектеседі.

1-кесте

Анаэробты төзімділікті жетілдіруге бағытталған негізгі жүктемелер көрінісі
(В.М.Выдрин, А.А.Гужаловский және басқалардың ұсынуымен)

Жаттығулар әсерінің бағыты	Жаттығу ұзақтығы	Жаттығу қарқыны	Тынығу уақыты	Серия ішіндегі қайталау	Серия саны
Алақататтық	5-10 с	100 %	2-3 мин	3-4	5-6
Лактаттық	20 с-2 мин.	85-95%	10-45 с	4-12	4-10

Анаэробты төзімділікті дамыту ағзаның аэробты тыныс алу мүмкіншілігіне байланысты. Ол неғұрлым жоғары болса, спортшы анаэробты жүктемеден кейін соғұрлым тез қалпына келеді. Дене тәрбиесі тәжірибесінде көптеген жаттығулар араласқан, аэробты-анаэробты тәртіпте орындалады. Сондықтанда бірінші аэробты, сонан соң анаэробты төзімділікті дамыту қажет (гликолективті, сонан соң креатинфосфатты).

7.4.4. Жас ерекшеліктеріне байланысты төзімділікті дамыту

Бастауыш сыныптарда төзімділікті дамытқанда, ағзаның анаэробты мүмкіншіліктеріне үлкен талаптар қоймайтын бірқалыпты және ауыспалы қарқынды орындалатын жаттығулар қолданылады. Олар: ұзақ және қатты қарқынды орындалатын қозғалмалы ойындар, біртіндеп ұзаратын қашықтыққа 300, 500, 700, 1000 м жүгіру, 2000 м жүгіру мен жүруді алмастыра өту т.с.с.

Орта сыныптарда қарқынды 200-400 м жүгіруге көп маңыз беріледі. Ақырын және орта қарқынды жүруді алмастырып 2-3 шақырымға жүгіру, шаңғымен 3-5 шақырымға жүгіру т.с.с. жаттығулар қолданылады.

Жоғары мектеп оқушыларына кросс дайындықтары, 3-5 шақырымға

жүгіру, шаңғымен 5 шақырымға жүгіру, өзгермелі және қайталап жүгіретін жаттығулары қолданылады.

7.5. Ептілік және оны дамыту әдістемесі

Адамның кеңістікте үйлесімді қозғала алуын, жаңа күрделі қозғалысты тез меңгере алуын, өзгерген жағдайға байланысты өзгерген қозғалысты тез, басқаша құра алу қабілеттілігін ептілік деп атаймыз.

Ептілікті дамыту кезінде біз мынандай үш міндетті орындауымыз керек:

1. Күрделі қозғалыс үйлесімділігі қабілеттілігін күрделендіре отырып жетілдіру.
2. Қозғалыс әрекетін өзгерген жағдайға байланысты басқаша құра алу қабілеттілігін жетілдіру (спорттық, қозғалмалы ойындар жағдайында).
3. Берілген қозғалыс әрекетін дәл қайталай алу қабілеттілігін арттыру.

Ептілікті тәрбиелеудің негізгі амалдары: жаңа немесе жаңадан пайдаланылған элементтері бар спорттық, қозғалмалы ойындар, гимнастика, акробатика жаттығулары. Жаксы үйренген жаттығуларды қайталап ептілікті дамытпайды. Сондықтан мұғалім әрбір дене тәрбиесі сабағында 2 жаңа жаттығу немесе бұрын үйренген жаттығудың элементтерін жаңадан үйретіп отыруы қажет. Ептілікті дамыту жаттығуларын сабақтың бірінші жартысында өткізген дұрыс, өйткені оқушы ағзасы болдыра бастағанда жаттығулар аз нәтиже береді.

Ептілікті бастауыш және орта мектеп жастарында, қозғалыс, жүріс, есту, дене арқылы сезіну анализаторлары екпінді өсу кезінде дамытып тиімді.

7.6. Икемділік және оны дамыту әдістемесі

7.6.1. Икемділік және оның түрлері

Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігін икемділік дейміз. Амплитуда дегеніміз - адамның жаттығуды орындағандағы дене мүшелерінің бір шеткі қалыптан, екінші шеткі қалыпқа жеткізе орындаған кимыл әрекеті. Мысалы, оқушы аяқтарын бірге қойды-бір шеткі қалып, аяқтарын жан-жаққа соқтырды-екінші шеткі қалып.

«шапатқа» отырды-екінші шеткі қалып, қолдарын жоғары көтеріп шалқайды-бір шеткі қалып, қолдарын алақанымен, шынтағымен еденге жеткізе алдыға еңкейді-екінші шеткі қалып т.с.с.

Икемділіктің өсуі буын құрылыстарына, бұлшық еттің, сіңірдің созылымдылығына, көңіл-күйге (жоғары көңіл күй кезінде икемділік артады), бой қыздыруға, сыртқы температураға; тәулік уақытына (12-ден 17-ге дейін ол көп), жасқа (15-16 жаста икемділік көп кезі), күш даму деңгейіне (күш көп адамдардың икемі аз), спорттық мамандыққа және т.с.с. байланысты.

Икемділік белсенді және енжар болады:

Спортшының өз әрекетімен, үлкен амплитудамен қозғалысты орындау қабілеттілігін - белсенді икемділік дейміз.

Сыртқы орта әрекеті күшімен әсер етіп, қозғалысты үлкен амплитудамен орындау қабілеттілігін – енжар икемділік дейміз. Сыртқы орта әрекетіне жататындар – дене тәрбиесі мұғалімінің, жаттықтырушының, серігінің көмегі, әр түрлі құрал-жабдықтардың көмегі т.с.с. Мысалы, кілемде аяқтарын жан-жаққа соза отырып, аяқтарының ортасына қарай терең еңкейіп икемділік жаттығуын жасап жатқан спортшыны алайық. Ол өз әрекетімен, өз күшімен жаттығуды орындаса белсенді икемділік, ал орындап жатқан кезде жаттықтырушысы келіп арқасынан итере, басып терең еңкеюге көмектессе енжар икемділік деп танылады. Икемділікті тәрбиелеудің басқы кезеңдерінде белсенді икемділікті дамытып барып, ары қарай енжар икемділік дамыту әдісіне жалғастырса дұрыс болады. Икемділік сыртқы орта әсері арқылы жақсы дамиды.

7.6.2. Икемділікті дамытудың амалдары мен әдістері

Икемділікті дамытудың негізгі амалы созылу жаттығулары. Ол жаттығулар мынандай түрлерде орындалады: қарапайым созылу, серіпшелі созылу, сермеу, дене қалпын ұстау, сыртқы көмектің әсерімен созылу т.с.с. Икемділік жаттығуларын бой қыздырудан кейін сабақтың барлық бөлімдеріне кіргізуге болады. Икемділік жаттығуларын орындағанда нақтылы міндет қою қажет, мәселен белгілі затты алу, бірденкеге дене

мүшелерін тигізу т.с.с. Мысалы, төмен алдыға еңкею, омыртқа жүйесін созу жаттығуын орындағанда басында қолдың үшін жерге тигізу, алақады тигізу, шынтақты тигізу деген кезектестікпен, әрекет бар мүмкіншілікпен созыла орындалады. Созылу жаттығуларын амплитуда орындау шегіне жеткізе, яғни буындарда жеңіл ауырту сезімдерін сезінгенше орындау қажет. Созылу жаттығулары сериясынан кейін, босаңсыту жаттығулары орындалады.

Буындардың жылжымалылығын арттыру үшін күнделікті жаттығулар жасау керек. Икемділік жаттығулары арасындағы 2-3 апта үзіліс оның дамуына кері әсерін тудырады. Икемділікті дамытудың негізгі жолы қайталау әдісі. Жаттығуларды рет ретімен мойын, қол буындарына, кеуденің омыртқа белдеулеріне, аяқ буындарына арнап орындау қажет. Икемділік жаттығуларын қайталау мөшері әр түрлі. Бел-жамбас буынындағы иілу және жазылу жаттығуларындағы амплитуданың қозғалу шегі 7-10 жастағы оқушыларда 20-30 рет, 11-14 жастағыларда 30-40 рет, 15 жастағыларда 45 рет қайталағаннан кейін жетіледі. Одан ары қарай амплитуда қозғалысы азаяды, жаттығуды тоқтатқан дұрыс.

7.6.3. Жас ерекшеліктеріне байланысты икемділікті дамыту

Икемділікті дамытқанда жас ерекшеліктері үлкен рөл атқарады. Бастауыш сынып оқушыларының буын жылжымалылығын дамыту, жоғары сынып оқушыларына қарағанда оңай. Сондықтанда бастауыш сыныптарда оны дамытып, жоғары сыныптарда сол дамыған деңгейде сақтап қалу міндеті тұрады.

15-20 жастан кейін жас ерекшеліктеріне байланысты қозғалыс амплитудасы азаяды. Енжар икемділіктің көбеюі 9-10 жаста, белсенді 10-14 жаста байқалады. 15-17 жас икемділіктің жетілудірудің ең соңғы межесі. Қыз балалардың буындарындағы жылжымалылық ер балаларға қарағанда 20-30 пайыз көп, сондықтан жүктемені оларға көбірек беруге болады.

Үшінші бөлім. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІК НЕГІЗДЕРІ

8. Сәби және мектепке дейінгі жастағы балалар дене тәрбиесінің негіздері

8.1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері

Адам баласының өмірге келуі мен мектепке оқуға баруы арасындағы алғашқы жеті жыл уақыты оның келешек өміріне өте үлкен маңызы бар. Өйткені осы кезеңде адамның денсаулығы, әр түрлі қабілеттері, адамгершілік қасиеттері, мінез-құлқы қалыптаса бастайды. Баланың денесін шынықтыру, өмірге керек қозғалыс шеберлігін қалыптастыру, гигиеналық әдеттерді бойларына сіңдіру үшін осы бір балалық балғын шақ өте бір қолайлы кезең.

Баланың ағзасының жан-жақты дамуының негізі, тәрбие көзі дене тәрбиесі болып табылады. Табиғи, дұрыс өсіп келе жатқан бала тұрақты түрде қозғалғысы келіп тұрады. Оның осы қозғалыс әрекетін жанұяда, бала бақшасында дұрыс ұйымдастыру оның жүрек-қан тамыры, дем алу, жүйке жүйесі, зат алмасу жүйесі қызметтерін жақсартады, қозғалыс-тірек апаратын нығайтады. Баланың ауыруға қарсылық күшін, ағзаның қорғаныс күшін күшейтеді. Қозғалыс арқылы бала өмірді, табиғатты тани бастайды, оның психологиясы, ерік күші, өзіндік қасиеттері дамиды. Бала көбірек қозғалыстарды білген сайын оның таным, түйсік, қабылдау, сезім, қабілет және басқа әр түрлі психикалық мүмкіншіліктері кең көлемде дамиды. Сондықтанда осы кезеңде дене тәрбиесі сауатты, дұрыс жүргізілмесе өткізіп алған уақытты қуып жету, жіберілген қаталықтарды түзету қиын болады.

Мектепке дейінгі жастағы балалардың негізгі міндеттері үш үлкен топқа бөлінеді:

Сауықтыру міндеттері.

1. Бала ағзасын шынықтыру арқылы, сыртқы ортаның зиянды әсерлеріне қарсы тұра алу қабілеттіктерін жетілдіру. Табиғаттың табиғи күштерін, ауаны, суды, күн қызуын дұрыс пайдалану арқылы бала денесі шынығады. Оның әр түрлі суық тию арқылы болатын тұмау, жөтелу, тамақ ауыруларына қарсылық күштері көбейеді.

2. Қозғалыс-тірек аппаратын нығайту және дұрыс мүсін қалыптастыру. Қозғалыс белсенділігі көлеміне әсер ететін жалпақтабан болмауы үшін, табан және сирақ бұлшық еттеріне арналған жаттығуларға көңіл бөлу. Бала денесі үйлесімді дамуы үшін денесінің екі жағындағы бұлшық еттерге бірдей мөлшерде жаттығулар беру. Күнделікті өмірде аз жұмыс істейтін бұлшық еттер топтарына көбірек жаттығулар беру.

Жас кездерінен балаға дұрыс мүсін туралы мағлұмат беру қажет. Еңкіштік, бір нықтың екіншісінен биіктігі, омыртқа қисаюы және т.б. мүсін қисаюларын дұрыстаудың ең бір әрекетті амалы дене жаттығулары екені олардың әрқашанда ойларында болуы керек.

3. Вегетативтік органдардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылату. Баланың белсенді қозғалыстары жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерінің, тамақ қорыту, дене температурасын реттеу жүйелерінің, ағзадағы зат алмасу үрдістерінің қызметтерін жақсарттады. Зәр шығару органдарындағы қатпа, зәр шықпай қалу үрдістерін болдырмайды.

4. Жылдамдық, үйлесімділік, төзімділік секілді дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу. Мектепке дейінгі жастарда дене қуаты мүмкіншіліктерінің бірін жеке дамытуға арнайы көңіл бөлуге болмайды. Қозғалыстарды әр түрлі құрастыру, амалдарын ауыстыру, әр түрлі бағыттау арқылы дене қасиеттерін кешенді, үйлесімді дамытуға көп көңіл бөлген дұрыс.

Білім беру міндеттері

1. Өмірге керек негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдыларын қалыптастыру.

Жүйке жүйесінің икемділігі аркасында мектеп жасына дейінгі балалар жаңа қозғалыс түрлерін тез және оңай үйреніп алады. Дене өсуімен бірге олардың қозғалыс ептіліктері де қалыптаса бастайды: үш айда олар басын көтеріп, ұстап тұра алады; алты айлықтарында қолдарын қозғалтады, еңбектейді, шалқадан жатқан күйден ішіне аударыла, ішіне жатқан күйде қолымен тіреле кеудесін көтере алады; он бір айлығында отыру, жату, заттарға тіреле тұру, жүруді үйрету, бір жылда міндетті түрде жүруге үйрету қажет; үш жасында бала жүру, жүгіру, әр түрлі нәрселерге өрмелеу қозғалыстарын меңгеруі; төрт жасында әр түрлі заттарды лақтыру, биік жерлерден секіру, заттарды қағып алу, үш дөңгелекті велосипедті тебе алу; алты-жеті жасында өмірде, тұрмыс жағдайында кездесетін қозғалыстардың

көпшілігін: жүгіру, жүзу, шаңғы тебу, секіру, басқышпен жоғары өрмелеу, кедергілерден асып өтулер және т.б. орындай алулары керек.

2. Дене тәрбиесі сабақтарына деген тұрақты қызығушылықтарын қалыптастыру.

Балалардың дене тәрбиесі жаттығуларына деген тұрақты қызығушылықтарын қалыптастыруға ең қолайлы уақыт – мектепке дейінгі балалық кезең. Ол үшін балалар орындай алатын, орындаған жаттығулардан олар қанағат алып, ары қарайғы әрекеттерге ынтықтыратын тапсырмалар берілуі қажет. Орындалған тапсырмаларды бағалау, көңіл бөлу, мадақтау дене тәрбиесіне деген жақсы көзқарас қалыптастырады, баланың дене жаттығуларымен тұрақты айналысуға ынтығуына себеп болады.

Балалардың ақылдылықтарын, дүние танымдарын, көзқарастарын кең дамыту үшін, оларға жаттығулар жасау кездерінде дене мәдениеті, спорт саласындағы қарапайым білім негіздерінен мағлұматтар беріліп отырылуы керек.

Тәрбиелік міндеттері.

1. Балаларды моральді-жігерлілік қасиеттерге тәрбиелеу. Ол қасиеттер: адалдық, батылдылық, тәуекелшілдік, қайсарлылық, табандылық т.с.с.

2. Дене тәрбиесі арқылы балалардың ақылдылық, өнегелілік, эстетикалық, еңбек тәрбиелеріне әсер ету, көмектесу.

Осы баяндалған сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу міндеттері жеке-жеке қарастырылса да, олар бір-бірлерімен тығыз байланысты. Сондықтан, балалармен жұмыс істегенде осы міндеттерді кешенді түрде орындаған дұрыс болады. Сонда ғана бала денесі, дене қуаты дайындығы жағынан ғана емес, рухани жағынан да дамиды.

8.2. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы

Биологиялық белгілеріне байланысты мектепке дейінгі балалардың жастары мынандай кезеңдерге бөлінеді:

1. Жаңа туған сәби – алғашқы 1 ай өмір уақыты.
2. Емшектегі сәби – 1 айдан 1 жасқа дейінгі уақыт.
3. Балбөбек немесе ясли жасы кезеңі – 1 жастан 4 жасқа дейінгі уақыт.

4. Мектепке дейінгі кезең – 4 жастан 7 жасқа дейінгі уақыт.

Балалардың ағзасы осы сәби және мектепке дейінгі кезеңде үнемі өсіп дамуда болады. Ағзадағы клеткалардың саны мен салмағының ұлғаюына байланысты дене көрсеткіштерінің артуын өсу деп атайды. Өсумен қатар ағзада даму үрдісі жүріп жатады. Даму сапалық - көрсеткіш. Ағзаның дамуы деп, сал көрсеткіштерінің сапалық көрсеткіштерге айналып, ұлпалардың жекешеленіп белгілі бір қызмет атқаруға бейімделуін, ағза мен оның жеке мүшелерінің қызметінің артуын, баланың ақыл – ой өрістерінің молаюын айтады. Ағзаның дамуы екі түрлі болады: дене дамуы және функциялық даму.

Дене дамуының көрсеткіштері: адамның бойы, салмағы, кеуде клеткасының көлемі, дене мүшелерінің ұзындығы т.с.с.

Функциялық дамудың көрсеткіштері мүшелердің атқаратын қызметтеріне байланысты әр түрлі болады. Мысалы, жүректің қызметтік дамуын анықтау үшін қан қысымын, жүрек соғу жиілігін, жүктеме бергеннен кейінгі қалпына келу уақытын өлшейді.

Өсу мен даму адам өмірінде бірге жылдамданып, бірде баяуланады. Тіпті бір жылдың ішіндегі бойдың өсуі бірдей емес: баланың бойы қыста нашар, жазда тез, күндіз аз, түнде көбірек өседі. Мұны өсу мен дамудың гетерохондылығы дейді (гетерос - әр түрлі, хронос - уақыт).

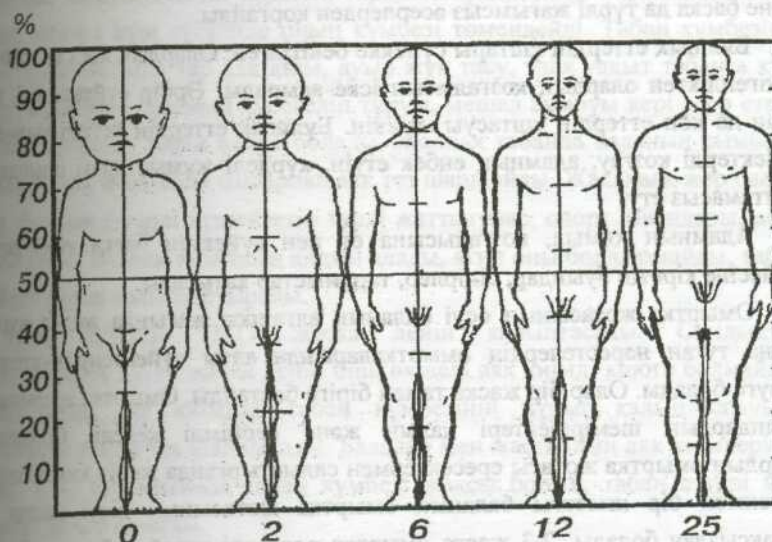
Сәби және мектепке дейінгі жас кезеңінде бала ағзасы тез өседі. Оның бойы, салмағы өте тез қарқында өсіп дами бастайды (2-кестеде көрсетілген көрсеткіштерді қараңыз).

2-кесте

Сәби және мектепке дейінгі жастардағы балалардың дене салмағы мен бойларының өсуінің орташа көрсеткіштері
(Ю.Ф. Змановскийдің деректері бойынша, 1989)

Жастары	Салмақтары, кг		Бойлары, см	
	Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
1	10,0 – 11,5	9,1 – 10,8	73 - 79	72 - 77
2	12,4 – 13,7	11,7 – 14,1	85 - 92	82 - 90
3	13,7 – 15,3	13,1 – 16,7	92 - 99	91 - 99
4	15,3 – 18,9	14,4 – 17,9	99 - 107	96 - 106
5	17,4 – 22,1	16,5 – 20,4	105 – 116	104 – 114
6	19,7 – 24,1	19,0 - 23,6	111 – 121	111 – 120

Баланың өсуі мен дамуының сыртқы белгісіне оның дене пропорциясының өзгеруі жатады. Дене пропорциясы деп адамның басының, тұла бойы мен аяқтарының ұзындығының, көлемінің бір-біріне қатынасын айтады. Ересек адаммен салыстырғанда жаңа туған сәбидің аяқтары қысқа, тұла бойы мен бастары үлкен болады. Мұндай пропорция 1 жасқа дейін сақталады. 1 жастан кейін омыртқа сүйектерінің өсу қарқыны жіліктерінің өсу қарқынынан жылдамырақ болып, дене пропорциясы өзгере бастайды. Екі жастан әрі қарай жілік сүйектері жылдамырақ өседі де 6 жаста дене пропорциясы өзгеріп баланың аяқтарының ұзындығы тұла бойынан артық бола бастайды. 5-6 жастағы баланың қол-аяқтары ұзарып, жалпы ұсқыны өзгереді. 6 жастан әрі қарай тағы да омыртқа сүйектерінің өсу қарқыны күшейеді, сондықтан 7 жастағы баланың баланың аяқтары мен тұла бойының ұзындығы теңеседі.



4-сурет. Жасқа сай дене пропорциясының өзгеруі

3-6 жас аралығында баланың бойы тез біркелкі өседі. Жылына бойы 5-6 см, салмағы 2 кг өседі. 7 жастан бастап балалардың бойлары жылдам өсіп, бір жылда 8-10 см көбейеді. Ол жылдам өсу ағзадағы эндокриндік

қозғалыстарға байланысты. Екінші жылдам өсу, 13-14 жас жынысты жетілу кезеңіне сай келеді.

Баланың тірек-қимыл жүйесі. Кеңістікте қимылдап жүру, денені тұлға калыпта ұстау, теңдікті сақтау қабілеттері адамның сүйек-ет жүйесі қасиеттері мен қызметіне байланысты. Сүйек-ет жүйесіне, яғни тірек-қимыл аппаратына адамның қаңқасы мен бұлшық еттері жатады.

Қаңқа (скелет) екі жүзден астам сүйектерден тұратын адамның негізгі қатты тұлғасы. Олардың көбі бір-бірімен буын арқылы жалғасып қозғалмалы келеді. Қаңқаға бұлшық еттер бекітілген. Ет пен сүйек адамның негізгі тірегі және оның қозғалуы, еңбек етуі осы сүйек-ет жүйесінің қызметіне байланысты. Ол жұлынның, мидың және көптеген ішкі мүшелердің сауыты болғандықтан, қорғану қызметін де атқарады, яғни жұмсақ мүшелерді (жүрек, бауыр, өкпе, ішек-қарын, бүйрек т.б.) соққыдан және басқа да түрлі жағымсыз әсерлерден қорғайды.

Бұлшық еттердің ұштары сүйекке бекітілген. Олардың көбі екі сүйекке бекігендіктен олардың қозғалысын іске асырады. Әрбір сүйекке екі, тіпті одан да көп еттердің ұштасуы мүмкін. Бұлшық еттердің негізгі қызметі - сүйектерді қозғау, адамның еңбек етуін, күрделі жұмыстарды орындауға қамтамасыз ету.

Адамның қимыл, қозғалысына ет пен сүйектен басқа тірек-қимыл жүйесіне кіретін буындар, сіңірлер, тарамыстар қатысады.

Омыртқа жотасының өсуі баланың алғашқы жасында жедел жүреді. Жаңа туған нәрестелердің омыртқаларында алты сүйектену нүктелері көруге болады. Олар бір жасқа таман біріге бастайды. Омыртқа аралығының буындардың шеміршектері қалың және серпімді келеді. Сондықтан олардың омыртқа жотасы ересектермен салыстырғанда жеңіл қимылдайды. Дегенмен бір жастағы баланың омыртқа жотасының иілуі нашар әрі тұрақсыз болады. 2-3 жаста омыртқа одан әрі қарай сүйектене береді. Омыртқа аралық буын шеміршектері әлі де болса қалыңдау болып, омыртқа жотасы жақсы қимылдайды. Бұл кезде сегізкөз, құймышақ омыртқалары біріге бастағанымен аралары толық бітпейді. Баланың бойы таңертең өлшегенде 5-6 см ұзын (ересек адамда 2-3 см ғана), кешке өлшегенде соншалықты аласа болып тұрады. 4-5 жасқа дейін омыртқалар тез өсіп

ілістері толық қалыптасады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың омыртқалары ұзарып, жуандайды. 5-6 жастағы балалардың омыртқа жотасы тез қисаяды. Омыртқааралық шеміршектердегі заттың алмасуы өте күшті болады. Сондықтан түрлі жағдайлардың әсерінен омыртқаның өсуі тез бұзылып, омыртқа жотасының патологиялық сколиозы (бір жақ бүйіріне қарай қисаю), лордозы, кифозы т.б. өзгерістері пайда болады. Лордоз (лат. лордоз – алға қисаю, иілу), кифоз (лат. кифоз – артқа қарай иілу, қисаю). Мысалы, өте жылдам 8-12 м/сек қозғалғанда мойын және көкірек омыртқалары зақымдалады. Бала өте аз қозғалғанда да ұсақ зақымдар пайда болып, олардың негізінде кейіннен омыртқа кемшіліктері дамиды.

Табан сүйектері бір-бірімен буын арқылы күмбезденіп қосылған. Табан күмбезі баланың аяғын басу барысында толық қалыптасады. Табан күмбезі сүйектерді мықтап бекітіп тұратын тарамыстардың даму барысында пайда болып, табанға күш түскенде оның күмбезі төмендейді. Табан күмбезінің дұрыс қалыптасуына тар аяқ киім, ауыр жүк тасу, ұзақ уақыт табанға күш түсіру, кішкентай баланың түрегеліп тұруы, мешел ауыруы кері әсер етеді. Мұндайда жалпақ табан пайда болады. Жалпақ табанда баланың сымбаты бұзылады, қан айналысы нашарлап аяқ тез шаршайды. Жалаңаяқ жер басып жүру, бұлшық еттерді күшейтетін түрлі жаттығулар, спорт ойындары, дене жаттығулары жалпақ табанның алдын алады, яғни оны болдырмайды, табан күмбезін дұрыс қалыптастырады.

Табан күмбезі 13-17 жасқа дейін қалыптасады. Сондықтан бойжеткендерге 17-18 жасқа дейін биік өкшелі аяқ киімді киюге болмайды. Себебі ондай аяқ киімдер табан күмбезінің дұрыс қалыптаспауына байланысты аяқты тез шаршатады. Балалар мен жастардың аяқ киімдерінің өкшесі 1,5-2 см болғанда табан күмбезі жақсы болып, табан еттері мен сіңірлері жақсы дамиды.

Бала туғаннан үш жасқа дейінгі жас кезінде баланың жүйке-бұлшық ет аппаратының аздап қозуы мен лабильділігі байқалады, бұлшық еттері әлі әлсіз болады. Бұлшық еттердің қызметі олардың негізгі қасиеті – жиырылуға байланысты орындалады. Жиырылу арқылы бұлшық ет қысқарып, оның жиырылу қабілетін көрсетеді. Бұлшық еттердің өсіп

жетілуі әр түрлі. Алғашқы жылы ең алдымен құрсақ еттері дамып, кейіннен шайнау еттері жетіледі. Еңбектеу мен жүруге байланысты жыл аяғында аяқ-қол және арқа еттері өсіп дамиды.

Баланың қимыл, қозғалысы. Жаңа туған нәрестенің денесінің, аяқ-қолдарының қимылдары өте көп, бірақ ол дұрыс үйлеспеген, еріксіз шым-шытырық қимылдар түрінде орындалады. Алғашқы дұрыс бағытталған қимылдары баланың 2-3 айлық өмірінде көріне бастайды: ең алдымен жарық көзіне немесе дыбыс шыққан жаққа басын бұрады. 3 айда шалқасынан жатқан бала аунап түсе алады, 7 айда отырады. Кейіннен заттарды ұстап үйренуге және еңбектеуге байланысты қолдарының ерікті қимылдары пайда болады. Соның нәтижесінде нәресте көзіне түскен затты ұстай алады. Бұл қимылдар көру арқылы кеңістіктен баланың алған мәліметтеріне байланысты туындайды. Баланың көру және қозғалыс жүйелері жеке-жеке қызмет атқарса, 3-6 айда бір – бірімен үйлесімді көру-қозғалыс жүйесіне айналады. Алғаш кезде көру арқыла тек қана сыртқы орта туралы мәліметтер жиналады. Кейіннен қозғалыстары көру жүйесінің бақылауында болып, біртіндеп орындалатын күрделі қимылдарға айналады. Екінші сигнал жүйесінің дамуы қозғалысты реттеуші жүйенің пайда болып, дамуына ықпалын тигізеді. Нәрестеде үлкендердің айтуы бойынша орындалатын қимылдары қалыптасады, ал соның негізінде саналы қозғалыс қимылдары жетіледі.

Қозғалыстың дамуы тірек-қимыл жүйесі мен жүйке жүйесінің дамып жетілуіне байланысты. Жүру, жүгіру, секіру, шапқылау т.б күрделі қимылдар және оларды дұрыс бағыттау қабілеті 3-5 жаста жетіледі. Дегенмен мектепке дейінгі жастағы және 1-2-сынып оқушыларының қозғалысын дұрыс үйлестіру механизмдері еркін жетіле қоймайды. Бірақ олар күнделікті тіршілікке қажетті қимылдарды, жазу, сызу, сурет салу т.б. қозғалыс әрекеттерін игеріп үлгереді. Тұрақты жаттығу арқылы балаларда үйлесімді қозғалу дамиды. Қозғалудың ең күшті дамуы 3 - 6 жаста байқалады.

Баланың дамуына қимыл, қозғалыстардың әсер етуі. Адамның денесі мен қимылы, ойының дамуына қозғалыс күшті әсер етеді. Нәрестенің қозғалыс белсенділігіне бөгет жасағанда оның жалпы дамуы нашарлайды. Күнделікті тіршілікте орындалатын қимылдардың қосын-

дысын адамның қозғалыс белсенділігі деп атайды. Қозғалыс белсенділігі ұйымдастырылған және ұйымдастырылмаған қимылдардан тұрады. Ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігіне дене тәрбиесі жаттығулары, белгілі еңбек әрекетіне байланысты пайда болған қозғалыстар жатады. Ал, ұйымдастырылмаған қозғалысқа түрлі ойындар кезіндегі, әр түрлі қозғалыстар, қыдырған кездегі қозғалыстар жатады. Адам денесі үшін ұйымдастырылған қозғалыстардың маңызы зор. Сондықтан мектеп жасына дейінгі мекемелердегі балалардың мұндай қозғалыстарын дұрыс жоспарлап іске асыру арқылы балалардың қимылдарын қалыптастыруға, саналы қозғалыстарын көбейтуге болады. Ұйымдастырылған қозғалыстар аз болуына байланысты соңғы жылдары гиподинамияның (лат. гипо + динамика – қозғалыс) белгілері пайда бола бастады. Гиподинамия деп бұлшық еттердің қозғалыс белсенділігінің төмендеуін атайды. Бұл көбінесе бала аз қимылдағанда пайда болады. Бүгуге қатысатын бұлшық еттері әлсіз болғандықтан және олардың қозғалыс нейрондарының еңбек қабілеті төмен болғандықтан мектепке дейінгі жастағы балалар сурет сабағында немесе басқа сабақта 4-5 минуттен кейін – ақ жиырылатын бұлшық еттері босайды да, мазасыздана бастайды: дұрыс отырмайды, сондықтан омыртқалары қисайып кетуі мүмкін. Әсіресе ұзақ түрегеліп тұра алмайды. Осыған байланысты балаларды 2-3 минуттан артық тік тұрғызуға болмайды.

2-3 жастың арасында ми жарты шарларының құрылысы мен қызметі жетіле бастайды: ми қыртысы жұлынды толығынан бақылауына алады. Сондықтан бала кеңістікте қозғала алады: жүреді, секіреді, жүгіреді. 3 жастағы баланың мыңға жуық сөз қоры жиналады.

4-6 жас арасында баланың сезім және қимыл, қозғалыс аймақтары қалыптасады, ал байланыс және қозғалыс аймақтарының дамуы ересек адамның 80 % шамасында. Функциялық жетілуі төмендеу болғандықтан жүйке орталықтарының тежелуі – нашар, қозуы – тез, бала әсіресе ойнағанда тез қозады. Жүрек соғу жиілігі мен соғу күші бірдей емес. Жүктеме кезінде жүрек бұлшық еті тез шаршайды, сондықтанда әр түрлі жаттығулар беру қажет болады.

Балалар үлкейген сайын қозғалыстары көбейе береді. Олар ұйқыдан басқа уақыттарының 50-60 % қимыл, қозғалыста өткізуі керек. Бір минуттағы қозғалыс белсенділігінің қарқыны 2 жастағы балаларда шамамен – 38-

41, 2,5 жастағы балаларда – 43-50; 3 жастағы балаларда – 44-51 болады. Олай болатын себебі олардың бір уақыттық қозғалысы өте аз бірнеше секундтан 1,5 минутқа дейінгі уақытқа созылады. Балалар күніне 550-1000 рет өздерінің дене қалыптары мен қозғалыстарын өзгертетіндіктен олардың бұлшық ет топтары кезектесе ауысып демалып жатады. Сондықтанда балалар шаршамайды. (В.А. Шишкина, 1992). Осы ерекшеліктерін ескеріп оларға әр түрлі қозғалыстар орындауларына мүмкіншілік беретін жағдайлар жасауымыз керек.

Мектепке дейінгі кезеңде балалар - жүгіру, секіру, лақтыру сияқты қозғалыс әрекеттерін меңгеруі керек. Ол әрекеттерді қалай нәтижелі орындайтыны олардың дене қуаты қасиеттерінің жылдамдықтарының, күштерінің, ептіліктерінің, төзімділіктерінің дамуына байланысты. Осы дене қуаты қасиеттерінің деңгейіне байланысты балалардың дене қуаты дайындығын анықтаймыз. Дене қуаты дайындығын анықтау кестесін қараңыз (3-кесте).

3 кесте

4-6 жастағы балалардың дене қуаты дайындығы

Дене қуаты қасиеті	Сынақ жаттығулары	жас	ұлдар			қыздар		
			деңгей					
			төмен	орта	жоғары	төмен	орта	жоғары
Ептілік үйлесімділігі	Кіші допты 3 м қашықтықтан нысанаға дәл лақтыру (нысанадан ауытқуы, см)	4	110-86	85-55	55-	120-91	90-60	60 төм.
		5	70-51	50-35	төмен	100-71	70-40	40 төм.
		6	60-46	45-30	35- төмен 30- төмен	80-56	55-35	35 төм.
	Тепе-теңдік сак- тау: жалаңаяқ бір аяқта тұру, с	4	2-3	4-5	5 жоғ.	2 – 5	6-7	7 жоғ.
		5	3-5	6-7	7 жоғ.	3 – 7	8-10	10 жоғ.
		6	4-7	8-10	10 жоғ.	4 - 8	9-12	12 жоғ.
Күш-жылдамдығы	Орнынан ұзындыққа секіру, см	4	61-75	76-90	90 жоғ.	61-75	76-90	90 жоғ.
		5	91-100	101-114	115 жоғ.	86-98	99-110	110 жоғ.
		6	111-122	123-135	136 жоғ.	101-113	114-125	125 жоғ.

Продолжение таблицы

Икемділік	Отырған	4	4-8	9-12	12 жоғ.	5-9	10-13	13 жоғ.
	қалыпта	5	2-5	6-9	9 жоғ.	3-6	7-10	10 жоғ.
	алдыға еңкею, см	6	2-5	6-8	8 жоғ.	2-6	7-9	9 жоғ.
Күш жаттығу- лары	Тізені бүгіп	4	9-10	11-12	12 жоғ.	7-9	10-11	11 жоғ.
	шалкадан	5	11-13	14-15	16 жоғ.	10-12	13-14	14 жоғ.
	жатқан	6	14-16	17-18	18 жоғ.	13-14	15-16	16 жоғ.
	қалыпта							
	кеудені							
	көтеру (30 се ішінде орындау)							
	Кермеде	4	3-7	8-10	10 жоғ.	2-5	6-8	8 жоғ.
	колды бүгіп,	5	5-11	12-16	16 жоғ.	4-7	8-10	10 жоғ.
	асыла ұстап тұру, с	6	7-15	16-24	24 жоғ.	7-10	11-14	14 жоғ.

8.3. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің амалдары

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің негізгі амалдары – дене тәрбиесі жаттығулары. Дене жаттығулары қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастырады, дене қуаты қасиеттерінің дамуына әсер етеді. Балалардың ағзасына дене жаттығуларының тиімді, жақсы әсер етуі үшін дене тәрбиесінің қосымша амалдары табиғаттың сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар қолданылады.

Дене тәрбиесі жаттығулары. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің міндеттерін дұрыс орындау үшін үш топ дене тәрбиесі жаттығулары қолданылады: 1) негізгі гимнастика; 2) қозғалмалы ойындар; 3) спорттық түрі жаттығуларының қарапайым түрлері.

Негізгі гимнастика жаттығуларына жататындар: 1) балалардың әр мүшелеріне арналған жалпы дамыту жаттығулары. Ол жаттығулар спорт құралдарымен (доптар, кубиктер, тулар, гимнастикалық таяқтар, булавалар т.с.с.) және құралдарсыз орындалады; 2) әр түрлі жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, еңбектеу, тепе – теңдік сақтау, асылу түрлері; 3) саптық жаттығулар (сапқа тұру және қайта тұрулар, бұрылулар, жинақталу және созылулар); би жаттығулары. Би жаттығуларының сипаты жаттығуды

жүргізушінің таңдауына байланысты, олар мүсін, сымбат түзулігіне, дене қуаты қасиетіне, әр түрлі бұлшық ет топтарына арналуларына болады. Негізгі гимнастиканың жаттығулары әр түрлі күрделі қозғалыстарды үйрету үшін қажет баланың кеңістікте өзінің денесін басқара білуін қалыптастыру үшін қажет.

Барлық амалдардың ішінде негізгі орынды қозғалмалы ойындар алады. Ойындар кезінде дене қуаты қасиеттерін кешенді дамыту жағына көп көңіл аударған дұрыс болады. Бала ағзасының барлық жүйесінің қызметтік мүмкіншілігін дамытуға да көп көңіл бөлу қажет.

Бес жасқа толған балалардың дене тәрбиесіне спорт түрі жаттығуларының қарапайым түрлерін кіргізуге болады. Ол түрлер: шаңғымен жүгірудің қарапайым тәсілдері, суға жүзу, доппен ойын түрлерінің қарапайым тәсілдері т.с.с. Спорт түрлерінің жаттығуларын орындау білім беру және денсаулықты нығайту міндеттерін орындаумен қатар, спорт түрлеріне деген қызығушылықтарын қалыптастыра бастайды.

Табиғаттың сауықтыру күштері. Бала ағзасы мүмкіншілігіне байланысты тұрақты, жүйелі күн қызуын, ауа температурасын, су процедураларын пайдалану ағзадағы дене қызуын реттеу механизмдеріне, психикалық үрдістерін қалыптастыруға, денелерін шынықтыруға көмектеседі. Баланың денсаулығын нығайтады, ағзасының жұмыс қабілеттілігін арттырады. Табиғаттың сауықтыру күштерімен дене тәрбиесі жаттығуларымен қатар, ұштастыра қолдану баланың дене қуаты дайындығы деңгейін көтеруге, денсаулық күйін арттыруға көметеседі.

Гигиеналық факторлар. Бұл себептерге жататындар: ұйықтау және тамақтану, қозғалыс белсенділігі мен тынығу, дене гигиенасы, массаж т.с.с. Гигиеналық факторлар дене тәрбиесі жаттығуларының бала ағзасына тиімді әсерлерін толықтырады. Дене мүмкіншіліктерін арттыруға жағдай жасайды. Мысалы, дұрыс тамақтану мен ұйқы толық болған кезде ғана дене тәрбиесі жаттығулары ағзаға тиімді әсер береді. Жаттығатын жердің, әр түрлі спорттық жабдықтардың тазалығы әр түрлі микробтар, ағзаға жат инфекциялық таяқшалардың болуына кедергі жасайды, бала ағзасын кездейсоқ ауырулардан қорғайды.

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі міндет-

терін дұрыс орындау үшін дене тәрбиесі амалдары дене жаттығуларын, табиғаттың сауықтыру күшін және гигиеналық факторларды кешенді бір-біріне ұштастыра, байланыстыра қолдану қажет.

8.4. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі сабақтарының, жаттығуларының түрлері

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесін дұрыс бағытта қолдану, оның міндеттерін тиімді түрде орындау үшін әр түрлі қозғалыс әрекет түрлерін мақсатты тәртіпте ұйымдастыра білу қажет. Қозғалыс әрекет түрлерінің негізгілері мектепке дейінгі мекемелердегі тәрбиешінің, үйдегі ата-аналардың басшылығымен орындалатын күнделікті дене тәрбиесі жаттығулары сабақтары, әр түрлі түрдегі ойындар және өзбетімен орындалатын балалардың қозғалыс әрекеттері.

Дене тәрбиесі сабақтарының, жаттығуларының негізгі түрлері: таңертеңгілік гимнастика, дене тәрбиесі сабақтары, қозғалмалы ойындар, сергектік сәттері, дене мәдениеті мерекелері, өзбетімен дене жаттығуларын орындау.

Таңертеңгілік гимнастика. Таңертеңгілік гимнастика бала ағзасының белсендірілуіне, жұмысқа қабілеттілігін жоғарылатуға, дұрыс мүсін түзулігін қалыптастыруға бағытталады. Оның амалдары: карапайым түрдегі жаттығулар, су процедурасы, шынығу, массаж. Таңертеңгілік гимнастиканың ұзақтығы 2-ден 4 жасқа дейінгі балаларға 5 мин, 4-тен 5 жасқа дейінгі балаларға 6-8 мин, 6 жастағы балаларға 8-10 мин созылады. Таңертеңгілік гимнастиканың құрылысы мынандай болуы мүмкін: жүру, жүгіру жаттығулары – қол және иық жаттығулары, кеуде, арқа, іш бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, ысқа жүгіру және ағзаны қалпына келтіретін жүру жаттығулары. Таңертеңгілік гимнастика жаттығулары балаларды жалықтырып жібермеуі үшін 7-10 күнде жаттығуларды кешеніне 2-3 жаңа жаттығуларды кіргізіп отырғаны дұрыс болады.

Дене тәрбиесі сабақтары. Дене тәрбиесі сабақтары балалар бақшасындағы 3-6 жастағы балалармен дене тәрбиесі жұмыстарын жүргізудің

негізгі түріне жатады. Сабақтың мақсаттары: жаңа қозғалыстарға үйрету, алдыңғы сабақтарда меңгерген әрекеттерді жетілдіру, дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу. Дене тәрбиесі сабағы тәрбиешінің басшылығымен жетісіне 2-3 рет жүргізіледі.

Сабақтың ұзақтығы 3-4 жастағы балаларға 15-20 мин, 4-5 жасқа дейінгі балаларға 20-25 мин, 5-6 жастағы балаларға 25-30 мин созылады. Сабақ үш бөлімге бөлінеді: кіріспе, негізгі, қорытынды. Кіріспе бөлімнің міндеттері: балаларды ұйымдастыру, олардың зейіндерін келешек орындалатын жаттығуларға шоғырландыру, бала ағзасын негізгі бөлімде орындайтын жаттығуларға дайындау, денелерін қыздыру. Кіріспе бөлімде негізгі козғалыс түріндегі жаттығулар орындалады. Олар: жүру, аяқтың үшімен, өкшемен жүру, жүгіру, бағыттарын өзгертіп жүру, жүгіру, жыланша жүру, заттардың арасымен жүру және т.б.

Сабақтың негізгі бөлімінде балаларға жаңа жаттығулар үйрету, қайталау, алдыңғы сабақтарда өтілген жаттығуларды жетілдіру және дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу міндеттері орындалады. Негізгі бөлімде ең алдымен жалпы дене дамыту жаттығулары, жоғарыдан төмен кезектестікпен – алдымен қол, иық деңгейі жаттығулары, сонан соң кеуде, аяқ бұлшық ет жаттығулары орындалады. Жалпы дене дамыту жаттығуларынан кейін спорт түрлерінің негізгі қозғалыс түріндегі жаттығулары: жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру және тепе – теңдік жаттығулары орындалады. Міндетті түрде негізгі бөлімге балаға физиологиялық және эмоциялық әсер беретін қозғалмалы ойын түрлері кіргізіледі.

Қорытынды бөлімде бала ағзасын қалпына келтіру, босансыту жаттығулары беріледі. Берілген жүктемелерді төмендету үшін жүру жаттығулары, тыныс алу жаттығулары, қозғалысы аз қозғалмалы ойындар, ықыласқа арналған жаттығулар орындалады.

Бөлімдердің уақыттары мүмкіндігінше мынандай болуы қажет: кіріспе бөлім – 2-6 мин, негізгі бөлім – 15-25 мин, қорытынды бөлім – 2-3 мин. Әрбір бөлімдердің уақыттарының ұзақтығын қойылған міндеттерге, жаттығушылардың жастарына, дене қуаты дайындығына байланысты өзгертуге болады.

Кіріспе бөлім аяқталған кездегі балалардың жүрек соғу жиіліктері 20-25 %, негізгі бөлімнен кейін 50 %, қозғалмалы ойындардан кейін 70-80 % немесе 100 % аспауы керек. Сабак аяқталғаннан кейін 2-3 мин кейін баланың жүрек соғу жиілігі бастапқы деңгейге дейін қалпына келуге тиісті. 3-4 жастағы балалардың жүктеме тиімділігі, жүрек соғу жиілігі 130-140 соғу/мин, 5-7 жастағы балалардікі 140-150 соғу/мин болады.

Қозғалмалы ойындар. Әр түрлі қозғалыс мазмұнындағы қозғалмалы ойындар күнделікті балалар серуенге, таза ауаға шыққан кезде орындалады. Ол ойындар балалардың қозғалыс белсенділіктерін арттырады, көңіл күйлерін жақсартады. Қозғалмалы ойындардың мазмұнына жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, еңбектеу және басқа қозғалыс, әрекеттері кіреді. Бұл ойындардағы үлкен қозғалыс белсенділігі балалардың дене қуаты қасиеттерінің дамуына, жүрек – қан тамыры, тыныс алу жүйелерінің қызметтерінің жетілуіне әсер етеді.

Сергектік сәттері. Сергектік сәттері бала денесінің көп уақыт бір тыныштық (статикалық) қалыпта отырып қалған кездерінде орындалады. Ол бір қалыпта отырып қалған бала денесінің шаршауын тоқтату, демалдыру, ағзаның қозғалыс қызметтілігін белсендендіру, ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін арттыру мақсатында жүргізіледі. Сергектік сәттері есеп, сурет салу, пластилиннен әр түрлі мүсіндер жасау кездерінде 2-3 мин, 3-4 жеңіл жаттығулар түрінде өткізіледі.

Дене мәдениеті мерекелері. Дене мәдениеті мерекелері салтанатты түрде балалардың дене тәрбиесі және спорт түрінің жаттығуларын үйрену, меңгерудегі, сынақ жаттығуларын тапсырудағы, топтарға бөлініп қозғалмалы ойындар ойнағандағы жетістіктерін айтуға, мадақтауға, марапаттауға арналады. Дене мәдениеті мерекелері жылына 2-3 рет өткізіледі.

Өз бетімен дене жаттығуларын орындау. Балалардың өз беттерімен, өз еріктерімен, өз ұсыныстарымен дене тәрбиесі жаттығуларын таңдауы олардың қозғалыс тәжірибелерін көрсетеді. Тәрбиешіге балалардың қандай қозғалыс түрлерін, спорт түрлерінің жаттығуларын ұнататынын, қандай қозғалыс түрлеріне икемдіктері, құштарлықтары бар екенін анықтауға көмектеседі. Өз бетімен дене жаттығуларын орындау арқылы, бір – бірлеріне үйренген жаттығуларын көрсету арқылы балалардың қозғалыс

тәжірибелері кеңейеді, өздеріне сенімділігі нығаяды.

8.5. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің әдістемелік ерекшеліктері

Сәби және мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесін ұйымдастырудың екі түрі бар. Бірінші түрі – мемлекеттік, балалардың дене тәрбиесі жұмыстары бала бақшаларында ұйымдастырылады. Екінші түрі – дербес, өз беттерімен, бұл кезде дене тәрбиесі жұмыстары жанұя, отбасында жүргізіледі.

Дене тәрбиесі жұмыстарын мемлекеттік түрде ұйымдастыру мектепке дейінгі балалар мекемелерінде міндетті түрде ұйымдастырылуы керек. Кеңес үкіметі ыдырап, аумалы - төкпелі жекешелендіру кездерінде көптеген бала бақшалары жекешелендіріліп кетті. Жекешелендірілген бала бақшалары өз қызметтік бағыттарымен жұмыс істемей басқа коммерция, ақша табу бағыттарында жұмыс істеуге қосылып кетті. Қазіргі еліміз егемендігін алып, мемлекет экономикасы көтерілген, адамдардың барлығы жұмыстармен қамтамасыз етілген, кәсіпорындардың бәрі жұмыс істеген кезде бала бақшаларын қайтадан көбейту, бала бақшаларын салу құрылыстарын жандандыру мәселелері күн тәртібіне көшті. Қалаларда бала бақшалар салына бастады.

Қазіргі кезде ата-аналары күні бойы жұмыста жүргендерінде балалар үйде бос қамалып отырмай, немесе жалданған бір тәрбиеші, бір мамандық иесінің ғана тәрбиесінде болмай, жоғары дәрежелі мамандардың қарауында болып, жан-жақты тәрбие, білім алулары керек жағдай туды. Жоғарғы дәрежелі ұстаздар, өз кәсіптік мамандықтарын өте жақсы меңгерген адамдар күні бойы жұмыста жүрген жұмысшылардың, қызметкерлердің балаларын өте жоғары деңгейде тәрбиелеуге міндетті. Сол тәрбиенің бірі, маңыздысы дене тәрбиесі. Сондықтан да біз келешек дене тәрбиесі мамандары мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі жұмыстарын сауатты, білікті, әдістемелік дұрыс жолдармен іске асыруымыз керек.

Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі сабақтары бала бақшаларындағы балаларды оқыту және тәрбиелеуге арналған мемлекеттік

бағдарламаның «дене тәрбиесі» бөліміндегі міндеттер, дене тәрбиесі жаттығуларының түрлері мен мазмұнына сай өткізіледі. Дене тәрбиесі сабақтарын бала бақшасының тәрбиешілері мен дене тәрбиесі әдіскерлері өткізеді.

Дене тәрбиесі сабақтарының әдістемесі балалардың жастарына, қозғалыс мүмкіншілігіне және бала бақшасының базасы мен спорттық құрал-жабдықтарына байланысты жүргізіледі.

2 жастағы балалардың қозғалыстарын жетілдіретін негізгі жаттығулар: жүру, өрмелеу, кедергілерден өту, доптармен, ойыншықтармен, обручтармен, гимнастикалық таяқтармен, скакалкалармен ойнайтын әр түрлі ойындар. Бұл жастағы ең тиімді сабақ түрі – ойын. Ойын арқылы балалар өздерінің қимыл қозғалыстарға деген сұраныстарын қанағаттандырады. Дене тәрбиесі жаттығулары сабақтары аптасына 2 – 3 рет өткізіледі.

2-3 жастағы балалармен сабақтар жүргізу кезінде көбінесе сөз қолдану және көрнекі әсер ету әдістері қолданылады. Бұл жас кездерінде балалардың тілдері әбден шығып, сөйлескісі келіп тұрады. Балалардың белсенділігін, ықыластарын, қызығушылықтарын арттыру үшін бейнелі, жан-жануарларды бейнелеу тапсырмалары беріледі. Мысалы, тышқандар секілді ақырын-ақырын жүгіреміз, мысық секілді епті секіреміз, аюлар секілді қатты-қатты тарсылдатып аяқ басамыз т.с.с. бейнелеу тапсырмалары. Дене қуаты жүктемесі орташа, ондай ауыр да емес, сондай жеңіл де емес болып берілуі керек. Жүктемені қалай бергенімізді тамыр соғысы арқылы жеңіл бақылауға болады. Сабақтың басталуы мен аяқталуы кезіндегі тамыр соғысының айырмасы 10 соғу/мин болса, онда жүктеме дұрыс берілген деп есептеледі. Одан көп болып кетсе жүктеме артық берілгені, аз болса жүктеме жеткіліксіз берілгені. Үш жастан асқан балалардың ойын әрекеттері күрделі және әр түрлі болып келеді. Көбінесе мазмұнды, сюжетті, бір адамның немесе жан-жануарлардың рольдерін ойнау түріндегі ойындар ойналады.

3-4 жастағы балалармен сабақтар жүргізгенде ЖСЖ 130-140 соғу/мин, 5-7 жастағы балалармен 140-150 соғу/мин кем болмайтын қарқындылықпен жаттығуларды орындағанда ғана бала ағзасына жаттықтыру әсерінің тиімділігі болады. Біртіндеп жүрудің, жүгірудің, секірудің, лақтырудың,

өрмелеудің, тепе – теңдік ұстаудың күрделі түрлері қолданылады.

Сәби және мектепке дейінгі жастардағы балалардың дене тәрбиесі кезінде барлық дене қуаты қасиеттерін дамыту міндеттері орындалады. Біріншіден – ептілік, қимыл үйлесімділігі қасиеттерін дамытуға назар аудару керек болады. Олар: тепе – теңдікті ұстай білу, дәлділік, ырғақтық, әр түрлі қозғалыстар үйлесімділігі. Ойын кезіндегі қарапайым қимыл, әрекеттерді орындау, қайталау арқылы жылдамдық қасиеттері дамиды. Күш, күш төзімділігі қасиеттерін дамыту кездерінде алдымен іштің, арқаның, аяқтың, қолдың, табанның бұлшық еттеріне назар аудару керек. Күш жаттығулары аз ауырлықта орындалуы қажет. Ол көбінесе өз салмағын басқару жаттығулары түрінде орындалады. Олар: орында тұрып, отырып – тұрулар, өрмелеулер, секірулер, скакалкалармен әр түрлі жаттығулар және т.б. Жаттығулар қарапайым және ойын түрлерінде беріледі.

Жаңа жаттығуларды меңгеру кездерінде бөлшектеп емес толық үйрету әдісін қолдану қажет. Жаттығулар техникасын бөлшектеп көрсеткенде бала мағынасын ұқпай қалады. Мағынасын ұқпаған соң ол жаттығуға деген баланың қызығушылығы жоғалады.

9. МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

9.1. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері

Мектеп жасындағы балалардың денсаулығына, дене қуаты дайындығына, өмірге қажет әр түрлі қозғалыс шеберлігі мен дағдысының қалыптасуына дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Осы кезеңде оқушылар дене тәрбиесі және спорттық қимыл әрекеттермен белсенді шұғылданбаса, олардың денесі жан-жақты, толық дамымайды. Дүние жүзі, Ресей және Қазақстан ғалымдарының пайымдауынша мектеп жасындағы оқушылардың қимыл белсенділігі аптасына 14-21 сағат болуы қажет. Қимыл әрекет белсенділігінің аздығы баланың денсаулығын нашарлатады, ағзаның қорғаныш күшін әлсіздендіреді, толық дене дамуын қанағаттандырмайды.

Бала ағзасының табиғи даму шыңы жоғарғы сынып жасына келетіндіктен негізгі дене қуаты қабілеттілігі мен функционалдық мүмкіншіліктерін осы мектеп жасында жетілдіру қажет. Барлық дене қуаты қасиеттерін дамыту және тәрбиелеуге ең қолайлы, тиімді кезең мектеп жасындағы уақыт. Онан кейінгі кезеңдерде оларды дамыту өте қиынға соғады.

Мектеп жасындағы кезең әр түрлі қимыл әрекеттерді үйретуге, жетілдіруге, өмірге қажет қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыруға ең қолайлы кезең болып есептеледі. Осы кезеңде үйренбеген қимыл әрекеттерді, кейін адам денесі қатып, буын жылжымалылығы, сіңір созылымдылығы азайып, қозғалыс шеберлігі нашарлап қалған кезде үйрену, жетілдіру қиынға түседі. Бала кезінде әр түрлі, көп үйренген, жетілдірілген, дағдыланған қимыл әрекеттер адамға кеңістікте оңтайлы, епті, жеңіл қозғалуға мүмкіншілік береді. Жаңа күрделі қимыл, әрекеттерді жылдам үйреніп алуға жол ашады. Ал мектеп жасын босқа, әрекетсіз өткізіп алған адамдардан мысал іздегіңіз келсе, дене тәрбиесі сабақтары дұрыс өтпеген мектептерді бітірген адамдардың ебедейсіз, орашалақ қимыл әрекеттерін көріңіз, солардан мысал табасыз.

Дене тәрбиесі сабақтары және спорттық жаттықтырулармен айна-

лысқан оқушылардың бос уақыттары аз болады, олар әр минуттарын санап, қадірлеп өмір сүреді. Спортпен шұғылданатын балалар шылым шекпейді, ішімдік ішпейді, нашакор болмайды, бос уақыттарын үнемді пайдаланады. Ондай келеңсіз іс-әрекеттермен айналысатын адамдар арасында болмайды. Өйткені олардың бос уақыттары аз, адам ағзасына зиянды нәрселерді біледі, ондай әрекеттерге барса денсаулық нашарлайтынын, спортта жоғарғы нәтижеге жете алмайтындықтарын түсінеді.

Мектеп жасында балалардың ағзаларына әсер ететін дене тәрбиесі жұмыстары дұрыс ұйымдастырылса, ол оқушының дене қуаты және ақылдылық жұмысқа қабілеттілік деңгейінің көтерілуіне себеп болады. Осыған жетер жол дұрыс жоспарлануы, оқушылар белгілі білім негіздерін, әр түрлі ақпараттарды дұрыс алуы, меңгеруі, түсінуі керек. Оны түсінген оқушы өзінің дене қуаты және ақылдылық жұмысқа қабілеттілік деңгейін жоғарылатуға тырысады, ұмтылады.

Дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі жұмыстары оқушылармен жүргізілетін басқа өнегелілік, эстетикалық, еңбек, ақыл-ой тәрбиелерінің міндеттерін орындауды оңайлатады.

Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері:

Сауықтыру міндеттері

1. Денсаулықты нығайту, дұрыс мүсін қалыптастыру, ағзаның барлық жүйелері мен функцияларын дамыту, жүрек – кан айналу, тыныс алу, нерв – жүйке жүйесін нығайту, зат алмасу үрдістерін белсендендіру.

2. Сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне ағзаның қарсылық күшін жоғарылату. Мүмкіншілік болғанынша дене тәрбиесі жаттығуларын, сабақтарын таза ауада өткізу қажет. Күн қызуы, ауа температурасы, ылғалдылығы бала ағзасын шынықтырады.

3. Ағзаның жалпы жұмысқа қабілеттілігін жоғарылату және гигиена дағдыларын қалыптастыру. Ол міндеттерді орындау үшін оқушылар күнделікті дене тәрбиесі жаттығуларын орындауы, оқу, демалыс, ұйқы, тамақтану тәртіптерін сақтауы қажет. Осы тәртіптерге бастауыш және орта сынып жасындағы кезеңнен бастап, үйретіп қалыптастыру керек. Өйткені ол кезеңдер бала ағзасының қарқынды дамитын кездері.

4. Жынысына, мектептегі жас кезеңдеріне байланысты дене қуаты

қасиеттерін дамыту. Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың барлық дене қуаты қасиеттерін үйлесімді дамыту керек. Бірақ негізінен жылдамдық және қимыл үйлесімділігі, ептілікке басты назар аудару қажет болады. Орта сынып жасындағы балалардың жылдамдық қабілеттілігін және күш жылдамдылығын дамытуға баса көңіл бөлу қажет болады. Бірақ өте ширғып, ұзақ уақыт күш салатын жаттығуларды беруге болмайды. Жоғарғы сынып жасындағы оқушылардың күш жылдамдығы және өз күш жылдамдығы қасиетін дамытуға, жалпы және аэробты төзімділікті дамытуға көп көңіл бөлген дұрыс болады.

Білім 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, скакалкалармен, гантельдермен, гимнастикалық таяқтармен орындаулар; 4) қол, аяқ қозғалыстарын дененің басқа мүшелерінің қозғалыстарымен үйлестіре басқара білу дағдылары. Олар: аунап түсулер, ілініп тұрулар, жоғары көтерулер, тірелулер, тепетендік 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;

Тәрбие беру міндеттері

1. Дене тәрбиесі жаттығуларын саналы түрде демалыс, жаттықтыру,

жұмысқа қабілеттілігін арттыру, денсаулықтарын нығайту кездерінде қолдану қажеттілігі мен біліктілігін тәрбиелеу. Дене тәрбиесі мен спорт маманына осы міндеттерді іске асыру үшін оқушыларға өз беттерімен жаттықтырулар жасауға жағдай жасау керек. Ол үшін: оқушылардың дене тәрбиесі мен спорт саласындағы білімділігін көбейту, дене тәрбиесінің қажеттілігіне деген бұлтартпас дәлелдермен қаруландыру, өмірге қажетті қозғалыс шеберлігі мен дағдысының негізгі техникаларын дұрыс орындауды, әдістемелік – ұйымдастыру шеберлігін қалыптастыру қажет болады. Оқушылар өздерінің жаттықтыруларын дұрыс құрастырып, жүктемені мөлшерлей білуі керек. Оларға дене қуаты қасиеттерін дамып тәрбиелеу әдістерін, өзін - өзі бақылау тәсілдерін қолдана білуді үйрету керек.

2. Психикалық үрдістерді дамытуға көмектесетін өнегелілік, эстетикалық, жігерлілік, еңбексүйгіштік, батылдылық қасиеттерін тәрбиелеу.

9.2. Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы

Балалар мен жасөспірімдер 7-жастан 17-18 жас аралығында кездерінде мектеп қабырғасында білім алады. Осы кездерінде олардың денсаулықтары нығаяды, дене келбеті, түзу тұлғасы, әр түрлі қозғалыс шеберліктері қалыптасады, негізгі жан-жақты дене қуаты қасиеттері дамиды.

Ғалымдардың дәлелдеулерінше осы кезеңдегі негізгі денсаулық белгісі - оқушылардың дене дамуы. Балалардың бойы мен салмағына олардың өмір сүру жағдайы мен сыртқы ортаның бала ағзасына жағымсыз әсерін білуге болады. Балалардың бойы мен салмағы олардың денсаулықтарын анықтайтын санитарлы-гигиеналық, дәрігерлік-көрсеткіш болып табылады.

Ғылыми зерттеулердің нәтижелері бойынша баланың бойы орта көрсеткіштерден жоғары болса, оларды тұрақты дәрігерлік бақылауға өткізіп, ағзасының жүктемеге төзімділігін тексеру қажет болады. Салмағы орта көрсеткіштерден артық болса оның ағзасында функциональ

6-16 жастағы ұл балалардың дене даму көрсеткіштері

Жасы	Көрсеткіштер	Төмен	Орталық төмен	Орта	Орталық жоғары	Жоғары
1	2	3	4	5	6	7
6 жас	Бойы, см	99,1 төмен	99,1 – 108,0	108,0 – 120,3 (114,2)	120,3 – 127,9 дейін	127,9 жоғары
	Салмағы, г	16 500 төмен	16 500 – 17 900	17 900 – 22 100 (20 200)	22 100 – 24 900	24 900 жоғары
7 жас	Бойы, см	108,9 төмен	108,9 – 116,9	116,9 – 128,6 (122,4)	128,6 – 134,7	134,7 жоғары
	Салмағы, г	17 700 төмен	17 700 – 19 900	19 900 – 26 500 (23 200)	26 500 – 30 900	30 900 жоғары
8 жас	Бойы, см	108,4 төмен	108,4 – 120,2	120,2 – 129,1 (124,3)	129,1 – 130,3	130,3 жоғары
	Салмағы, г	20 400 төмен	20 400 – 22 500	22 500 – 25 600 (24 000)	25 600 – 26 100	26 100 жоғары
9 жас	Бойы, см	119,5 төмен	119,5 – 124,5	124,5 – 134,5 (129,6)	134,5 – 139,3	139,3 жоғары
	Салмағы, г	23 000 төмен	23 000 – 24 900	24 900 – 28 100 (26 500)	28 100 – 28 800	28 800 жоғары
10 жас	Бойы, см	126,3 төмен	126,3 – 132,4	132,4 – 148,0 (140,5)	148,0 – 155,2	155,2 жоғары
	Салмағы, г	24 300 төмен	24 300 – 27 600	27 600 – 37 900 (32 500)	37 900 – 43 800	43 800 жоғары
11 жас	Бойы, см	128,7 төмен	128,7 – 137,4	137,4 – 152,3 (144,8)	152,3 – 159,8	159,8 жоғары
	Салмағы, г	26 200 төмен	26 200 – 30 100	30 100 – 41 900 (36 000)	41 900 – 61 600	61 600 жоғары
12 жас	Бойы, см	137,4 төмен	137,4 – 143,4	143,4 – 160,2 (151,8)	160,2 – 170,1	170,1 жоғары
	Салмағы, г	27 600 төмен	27 600 – 31 800	31 800 – 44 300 (38 100)	44 300 – 53 500	53 500 жоғары

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 с 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.

Осы оқушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін анықтау нормалары кестесі келесі беттеде 6-кестеде көрсетілген.

Қазақстан мемлекетінің шығыс өңірлерінде мектеп оқушыларына арналған, сол жердегі климаттық, әлеуметтік, экономикалық жағдайға сай дене қуаты дайындығы сынақ жаттығулары кейінгі жылдары тұрақты қолданылып келеді. Ол сынақ жаттығулары (7-кесте):

1. 6 мин жүгіру. Төзімділік деңгейін анықтау жаттығуы.
2. 10х3 қайталап жүгіру. Жылдамдық және ептілік деңгейін анықтау жаттығуы.
3. Орнынан ұзындыққа секіру. Күш жылдамдығын анықтау жаттығуы.
4. 30 м жүгіру. Жылдамдық деңгейін анықтау жаттығуы.
5. Нығыздалған допты екі қолмен желкеден лақтыру. Қол, иық деңгейінің күшін анықтау жаттығуы.

Егер сынып оқушыларының 15 %, бірнеше дене қуаты қасиеті сынақтарын төменгі деңгейде тапсырса дене тәрбиесі сабағының үрдісіне сол қасиеттерді дамыту туралы өзгерістер енгізу керек болады. Жоғарғы деңгейде болса сабақтарды оқу, жаттықтыру түрінде өткізіп дене қуаты қасиеттерін ары қарай дамыта береміз.

Кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7
13 жас	Бойы, см	136,1 төмен	136,1 – 145,5	145,5 – 166,6 (156,0)	166,6 – 177,2	177,2 жоғары
	Салмағы, г	39 300 төмен	39 300 – 47 800	47 800 – 64 800 (56 300)	64 800 – 73 300	73 300 жоғары
14 жас	Бойы, см	142,0 төмен	142,0 – 151,2	151,2 – 170,7 (161,5)	170,7 – 179,7	179,7 жоғары
	Салмағы, г	28 681 төмен	28,681 – 34 267	34 267 – 45 096 (39 618)	45 096 – 50 752	50 752 жоғары
15 жас	Бойы, см	150,0 төмен	150,0 – 158,0	158,0 – 175,0 (167,0)	175,0 – 182,0	182,0 жоғары
	Салмағы, г	39 300 төмен	39 300 – 47 800	47 800 – 64 800 (56 300)	64 800 – 73 300	73 300 жоғары
16 жас	Бойы, см	162,1 төмен	162,1 – 167,0	167,0 – 179,3 (173,5)	179,3 – 185,0	185,0 жоғары
	Салмағы, г	46 600 төмен	46 600 – 54 400	54 400 – 69 900 (62 200)	69 900 – 77 600	77 600 жоғары

6-16 жастағы қыз балалардың дене даму көрсеткіштері

5-кесте

Жасы	Көрсеткіштер	Төмен	Ортадан төмен	Орта	Ортадан жоғары	Жоғары
6 жас	Бойы, см	99,6 төмен	99,6 – 106,5	106,5 – 119,8 (113,1)	119,8 – 124,0	124,0 жоғары
	Салмағы, г	16 00 төмен	16 00 – 17 500	17 500 – 21 600 (19 800)	21 600 – 25 100	25 100 жоғары
7 жас	Бойы, см	111,7 төмен	111,7 – 117,1	117,1 – 127,8 (122,3)	127,8 – 132,4	132,4 жоғары
	Салмағы, г	17 800 төмен	17 800 – 20 000	20 00 – 26 100 (23 000)	26 100 – 30 700	30 700 жоғары

Қысқартылған мәліметтер						
1	2	3	4	5	6	7
8 жас	Бойы, см	113,5 төмен	113,5 – 123,2	123,2 – 132,7 (127,4)	132,7 – 135,0	135,0 жоғары
	Салмағы, г	21 900 төмен	21 900 – 23 300	23 300 – 28 000 (25 600)	28 000 – 28 200	28 200 жоғары
9 жас	Бойы, см	119,5 төмен	119,5 – 126,6	126,6 – 137,0 (131,5)	137,0 – 139,9	139,9 жоғары
	Салмағы, г	26 800 төмен	26 800 – 27 300	27 300 – 32 800 (29 900)	32 800 – 33 200	33 200 жоғары
10 жас	Бойы, см	129,0 төмен	129,0 – 133,9	133,9 – 145,0 (139,3)	145,0 – 152,5	152,5 жоғары
	Салмағы, г	24 200 төмен	24 200 – 29 600	29 600 – 33 600 (31 600)	33 600 – 45 700	45 700 жоғары
11 жас	Бойы, см	132,5 төмен	132,5 – 138,2	138,2 – 154,2 (146,2)	154,2 – 161,0	161,0 жоғары
	Салмағы, г	25 500 төмен	25 500 – 30 500	30 500 – 45 900 (37 500)	45 900 – 57 500	57 500 жоғары
12 жас	Бойы, см	137,3 төмен	137,3 – 145,7	145,7 – 162,5 (153,1)	165,5 – 166,7	166,7 жоғары
	Салмағы, г	29 600 төмен	29,600 – 34 100	34 100 – 51 300 (42 800)	51 300 – 62 400	62 400 жоғары
13 жас	Бойы, см	139,7 төмен	139,7 – 149,4	149,4 – 164,5 (156,6)	164,5 – 174,0	174,0 жоғары
	Салмағы, г	34 700 төмен	34 700 – 39 700	39 700 – 56 500 (48 400)	56 500 – 70 400	70 400 жоғары
14 жас	Бойы, см	129,9 төмен	129,9 – 151,8	151,8 – 167,0 (158,4)	167,0 – 171,6	171,6 жоғары
	Салмағы, г	36 300 төмен	36 300 – 43 400	43 400 – 59 400 (51 500)	59 400 – 66 500	66 500 жоғары
15 жас	Бойы, см	150,0 төмен	150,0 – 155,0	155,0 – 167,0 (164,0)	167,0 – 174,0	174,0 жоғары
	Салмағы, г	39 300 төмен	39 300 – 46 900	46 900 – 62 300 (54 700)	62 300 – 69 900	69 900 жоғары
16 жас	Бойы, см	151,0 төмен	151,0 – 156,0	156,0 – 167,0 (162,0)	167,0 – 173,0	173,0 жоғары
	Салмағы, г	41 800 төмен	41 800 – 48 700	48 700 – 62 600 (55 700)	62 600 – 69 600	69 900 жоғары

I – XI сынып оқушыларының дене қуаты дайындығы деңгейін бағалау кестесі

Жастары	Ер балалар				Қыз балалар			
	Дайындық деңгейлері		орта		орта		орта	
	жоғары	төмен	жоғары	төмен	жоғары	төмен	жоғары	төмен
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1000 м жүгіру (мин, с)								
6	6,00 ж/е төмен	6,01 – 9,01	9,02 ж/е жоғары	6,10 ж/е төмен	6,11 – 9,10	9,11 ж/е жоғары	6,00 ж/е төмен	6,01 – 9,09
7	5,45 ж/е төмен	5,46 – 8,45	8,46 ж/е жоғары	6,00 ж/е төмен	6,01 – 9,09	9,10 ж/е жоғары	5,36 ж/е төмен	5,37 – 8,30
8	5,36 ж/е төмен	5,37 – 8,30	8,31 ж/е жоғары	5,50 ж/е төмен	5,51 – 8,50	8,51 ж/е жоғары	5,16 ж/е төмен	5,17 – 8,15
9	5,16 ж/е төмен	5,17 – 8,15	8,16 ж/е жоғары	5,40 ж/е төмен	5,41 – 8,40	8,41 ж/е жоғары	5,00 ж/е төмен	5,01 – 8,00
10	5,00 ж/е төмен	5,01 – 8,00	8,01 ж/е жоғары	5,30 ж/е төмен 5,20 ж/е төмен	5,31 – 8,30	8,31 ж/е жоғары	4,46 ж/е төмен	4,47 – 7,45
11	4,46 ж/е төмен	4,47 – 7,45	7,46 ж/е жоғары	ж/е төмен	5,21 – 8,20	8,21 ж/е жоғары	4,30 ж/е төмен	4,31 – 7,30
12	4,30 ж/е төмен	4,31 – 7,30	7,31 ж/е жоғары	5,10 ж/е төмен	5,11 – 8,10	8,11 ж/е жоғары	4,20 ж/е төмен	4,21 – 7,15
13	4,20 ж/е төмен	4,21 – 7,15	7,16 ж/е жоғары	5,00 ж/е төмен	5,01 – 8,00	8,01 ж/е жоғары	4,10 ж/е төмен	4,11 – 7,00
14	4,10 ж/е төмен	4,11 – 7,00	7,01 ж/е жоғары	4,50 ж/е төмен	4,51 – 7,50	7,51 ж/е жоғары	3,55 ж/е төмен	3,56 – 6,45
15	3,55 ж/е төмен	3,56 – 6,45	6,46 ж/е жоғары	4,40 ж/е төмен 4,30 ж/е төмен	4,41 – 7,40	7,41 ж/е жоғары	3,36 ж/е төмен	3,37 – 6,30
16	3,36 ж/е төмен	3,37 – 6,30	6,31 ж/е жоғары	ж/е төмен	4,31 – 7,30	7,31 ж/е жоғары	3,20 ж/е төмен	3,21 – 6,15
17	3,20 ж/е төмен	3,21 – 6,15	6,16 ж/е жоғары	4,20 ж/е төмен	4,21 – 7,20	7,21 ж/е жоғары	Қайтадан жүгіру 10*5 м (с)	
6	19,5 ж/е төмен	19,6 – 25,0	25,1 ж/е жоғары	19,6 ж/е төмен	19,7 – 27,7	27,8 ж/е жоғары	19,0 ж/е төмен	19,1 – 24,5
7	19,0 ж/е төмен	19,1 – 24,5	24,6 ж/е жоғары	19,4 ж/е төмен	19,5 – 26,5	26,6 ж/е жоғары	18,6 ж/е төмен	18,7 – 24,6
8	18,6 ж/е төмен	18,7 – 24,6	24,7 ж/е жоғары	19,3 ж/е төмен	19,4 – 26,3	26,4 ж/е жоғары	17,8 ж/е төмен	17,9 – 22,0
9	18,4 ж/е төмен	18,5 – 23,5	23,6 ж/е жоғары	19,2 ж/е төмен	19,3 – 26,1	26,2 ж/е жоғары	17,4 ж/е төмен	17,5 – 21,8
10	17,8 ж/е төмен	17,9 – 22,0	22,1 ж/е жоғары	19,1 ж/е төмен	19,2 – 25,9	26,0 ж/е жоғары	16,9 ж/е төмен	17,0 – 21,7
11	17,4 ж/е төмен	17,5 – 21,8	21,9 ж/е жоғары	19,0 ж/е төмен	19,1 – 24,7	24,8 ж/е жоғары	16,7 ж/е төмен	16,8 – 21,5
12	16,9 ж/е төмен	17,0 – 21,7	21,8 ж/е жоғары	18,9 ж/е төмен	19,0 – 24,5	24,6 ж/е жоғары	16,3 ж/е төмен	16,4 – 20,5
13	16,7 ж/е төмен	16,8 – 21,5	21,6 ж/е жоғары	18,8 ж/е төмен	18,9 – 24,3	24,4 ж/е жоғары	15,9 ж/е төмен	16,0 – 20,0
14	16,5 ж/е төмен	16,6 – 21,0	21,1 ж/е жоғары	18,6 ж/е төмен	18,7 – 24,1	24,2 ж/е жоғары	15,7 ж/е төмен	15,8 – 19,5
15	16,3 ж/е төмен	16,4 – 20,5	20,6 ж/е жоғары	18,4 ж/е төмен	18,5 – 23,6	23,7 ж/е жоғары		
16	15,9 ж/е төмен	16,0 – 20,0	20,1 ж/е жоғары	18,2 ж/е төмен	18,3 – 23,0	23,1 ж/е жоғары		
17	15,7 ж/е төмен	15,8 – 19,5	19,6 ж/е жоғары	17,9 ж/е төмен	18,0 – 22,5	22,6 ж/е жоғары		

Кермеде тартылу (рет саны)

6	3 ж/е жоғары	2	1 ж/е төмен	10 ж/е жоғары	4-9	3 ж/е төмен
7	4 ж/е жоғары	2-3	1 ж/е төмен	12 ж/е жоғары	5-11	4 ж/е төмен
8	5 ж/е жоғары	3-4	2 ж/е төмен	14 ж/е жоғары	7-13	6 ж/е төмен
9	6 ж/е жоғары	3-5	2 ж/е төмен	16 ж/е жоғары	8-15	7 ж/е төмен
10	7 ж/е жоғары	4-6	3 ж/е төмен	18 ж/е жоғары	9-17	8 ж/е төмен
11	8 ж/е жоғары	4-7	3 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10-19	9 ж/е төмен
12	9 ж/е жоғары	5-8	4 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10-19	9 ж/е төмен
13	10 ж/е жоғары	5-9	4 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10-19	9 ж/е төмен
14	11 ж/е жоғары	6-10	5 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10-19	9 ж/е төмен
15	12 ж/е жоғары	6-11	5 ж/е төмен	22 ж/е жоғары	11-21	10 ж/е төмен
16	13 ж/е жоғары	7-12	6 ж/е төмен	24 ж/е жоғары	12-23	11 ж/е төмен
17	14 ж/е жоғары	7-13	6 ж/е төмен			

Шалқалан жатқан қалыптан 30 с ішінде кеудені көтеру (рет саны)

6	17 ж/е жоғары	9-16	8 ж/е төмен	16 ж/е жоғары	8-15	7 ж/е төмен
7	18 ж/е жоғары	9-17	8 ж/е төмен	17 ж/е жоғары	9-16	8 ж/е төмен
8	19 ж/е жоғары	10-18	9 ж/е төмен	18 ж/е жоғары	9-16	8 ж/е төмен
9	20 ж/е жоғары	10-19	9 ж/е төмен	18 ж/е жоғары	9-17	8 ж/е төмен
10	21 ж/е жоғары	11-20	10 ж/е төмен	19 ж/е жоғары	10-18	8 ж/е төмен
11	22 ж/е жоғары	11-21	10 ж/е төмен	19 ж/е жоғары	10-18	8 ж/е төмен
12	23 ж/е жоғары	12-22	11 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10-19	9 ж/е төмен
13	24 ж/е жоғары	12-23	11 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10-19	9 ж/е төмен
14	25 ж/е жоғары	13-24	12 ж/е төмен	21 ж/е жоғары	11-20	9 ж/е төмен
15	26 ж/е жоғары	13-25	12 ж/е төмен	21 ж/е жоғары	11-20	9 ж/е төмен
16	27 ж/е жоғары	14-26	13 ж/е төмен	22 ж/е жоғары	11-21	10 ж/е төмен
17	28 ж/е жоғары	15-27	13 ж/е төмен			10 ж/е төмен

Отырған қалыптан алдыға еңкею (см)									
6	6 ж/е жоғары	3 – 5	2 ж/е төмен	11 ж/е жоғары	6 – 10	5 ж/е төмен			
7	7 ж/е жоғары	4 – 6	3 ж/е төмен	12 ж/е жоғары	6 – 11	5 ж/е төмен			
8	8 ж/е жоғары	4 – 7	3 ж/е төмен	12 ж/е жоғары	6 – 11	5 ж/е төмен			
9	9 ж/е жоғары	5 – 8	4 ж/е төмен	13 ж/е жоғары 14	7 – 12	6 ж/е төмен			
10	10 ж/е жоғары	5 – 9	4 ж/е төмен	ж/е жоғары 15	7 – 13	6 ж/е төмен			
11	11 ж/е жоғары	6 – 10	5 ж/е төмен	ж/е жоғары	8 – 14	7 ж/е төмен			
12	12 ж/е жоғары	6 – 11	5 ж/е төмен	16 ж/е жоғары	8 – 15	7 ж/е төмен			
13	13 ж/е жоғары	7 – 12	6 ж/е төмен	17 ж/е жоғары	9 – 16	8 ж/е төмен			
14	14 ж/е жоғары	7 – 13	6 ж/е төмен	18 ж/е жоғары	9 – 17	8 ж/е төмен			
15	15 ж/е жоғары	8 – 14	7 ж/е төмен	19 ж/е жоғары	10 – 18	9 ж/е төмен			
16	16 ж/е жоғары	8 – 15	7 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10 – 19	9 ж/е төмен			
17	16 ж/е жоғары	8 – 15	7 ж/е төмен	20 ж/е жоғары	10 – 19	9 ж/е төмен			

Қазақстан мемлекетіндегі орта мектептерде қолданылып жүрген I – XI сынып оқушыларының дене қуаты дайындығы деңгейін бағалау кестесі

Жастары	Ер балалар				Қыз балалар			
					Дайындақ деңгейлері			
	жоғары	орта	төмен		жоғары	орта	төмен	
1	2	3	4		5	6	7	
30 м жүгіру (с)								
6	6,5	6,6	7,3		5,9	6,5	7,6	
7	6,1	6,6	7,1		5,8	6,3	7,4	
8	5,5	5,9	6,8		5,4	5,9	7,0	
9	5,3	5,7	6,8		5,3	5,8	6,7	
10	4,9	5,3	6,2		5,2	5,5	6,4	
11	4,8	5,2	6,0		5,1	5,4	6,1	
12	4,6	4,9	5,6		4,9	5,2	5,9	
13	4,3	4,7	5,6		5,0	5,2	5,9	

Кестенің жалғасы						
14	4,3	4,6	5,5	4,5	2,1	6,0
15	4,2	4,5	5,4	4,5	2,0	9,1
16	4,2	4,5	5,2	4,5	4,9	5,8
17	4,2	4,4	4,9	4,5	4,9	5,8
10 X 3 Қайталап жүгіру (сек)						
6	10,2	10,8	12,1	10,5	10,8	12,2
7	9,4	10,1	11,6	10,0	10,5	11,6
8	9,1	9,7	11,0	9,6	10,3	11,4
9	9,0	9,5	10,7	9,3	10,1	11,0
10	8,9	9,3	10,1	9,3	9,6	10,3
11	8,6	8,9	9,6	8,9	9,2	10,1
12	8,1	8,5	9,4	8,7	9,1	10,0
13	7,9	8,2	9,1	8,6	9,0	9,9
14	7,8	8,1	9,1	8,4	8,8	9,7
15	7,5	7,9	9,0	8,2	8,7	9,8
16	7,3	7,7	8,6	8,0	8,5	9,5
17	7,2	7,6	8,3	8,0	8,5	9,4
Орнынан ұзындыққа секіру (см)						
6	118	113	86	116	105	84
7	126	119	99	117	110	95
8	138	130	113	130	121	106
9	157	146	123	142	131	110
10	167	157	133	158	147	126
11	174	164	143	168	157	136
12	193	179	156	170	162	145
13	199	187	162	172	163	146
14	209	199	178	182	173	148
15	218	208	187	192	177	152
16	236	225	202	195	182	161
17	245	232	209	198	183	158

Кестенің жалғасы

		Ғызымдалған допты екі қолмен желкөден лақтыру (м, см)							
		2,55	2,33	1,48	2,45	2,23	1,43		
6		2,69	2,26	1,69	2,65	2,24	1,48		
7		3,48	3,01	2,06	2,99	2,56	1,69		
8		3,67	3,15	2,11	3,44	2,89	1,79		
9		4,20	3,69	2,66	3,96	3,49	2,54		
10		4,73	4,20	3,13	4,41	3,87	2,72		
11		4,83	4,29	3,20	4,82	4,21	2,98		
12		5,58	4,94	3,65	5,34	4,72	3,41		
13		6,12	5,38	3,89	6,01	5,11	3,44		
14		7,36	6,46	4,65	6,87	5,53	3,47		
15		7,88	7,00	5,23	6,22	5,66	4,35		
16		8,86	8,00	6,27	6,55	5,85	4,44		
6 мин уақытқа жүгіру (м)									
6		1030	930	830	980	890	800		
7		1100	1000	970	1050	950	850		
8		1200	1100	1050	1100	970	900		
9		1250	1150	1070	1120	1010	910		
10		1300	1200	1090	1140	1040	920		
11		1310	1200	1100	1150	1050	960		
12		1370	1290	1170	1160	1070	970		
13		1400	1300	1250	1180	1080	980		
14		1530	1430	1330	1200	1100	1000		
15		1530	1430	1330	1240	1180	1120		
16		1600	1500	1400	1300	1200	1150		
17		1630	1530	1430	1350	1250	1280		

10. МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

10.1. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру түрлері

Оқушылардың мектептегі дене тәрбиесі жұмыстары арнайы ұйымдастырылған екі түрлі жолмен: дене тәрбиесі сабағы және басқа жаттықтыру жұмыстары арқылы жүргізіледі.

Дене тәрбиесі үрдісін орындайтын негізгі түр – дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы мұғалімнің басшылығымен, арнайы бағдарлама, белгіленген сабақтар кестесі бойынша, әр сыныптағы оқушылар тобымен жүргізіледі.

Жаттықтыру жұмыстары төмендегідей топтарға бөлініп жүргізіледі:

1. Күн тәртібі ішіндегі сауықтыру жұмыстары. Бұл жұмыстар сабаққа дейін, сабақ кезінде, сабақтар арасында жүргізілетіндіктен күн тәртібі ішінде деп аталады. Олар: сабаққа дейінгі гимнастика, теориялық сабақтар кезіндегі сергектік сәттер, ұзақ үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындар мен әр түрлі дене тәрбиесі жаттығулары, ұзартылған күн топтарындағы спорт сағаты.

2. Сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары. Ол жұмыстар : спорт түрлерінен жаттықтыру сабақтары, туристік жорықтар, спорт жарыстары, спорттық мерекелер, президенттік сынама және т.б.

3. Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар. Бұл жұмыстар мектептен басқа, тыс жерлерде орналасқан мекемелерде жүргізіледі. Ол мекемелер: спорт мектептері, аула клубтары, спорт сауықтыру кешендері, бассейндер, шаңғы, су базалары, спорт сарайлары, стадиондар, жазғы сауықтыру лагерлері және т.б.

4. Жанұяда орындалатын дене тәрбиесі жаттығулары: таңертенгі бой жазу жаттығулары, шаңғы, коньки, велосипед тебу, жүгіру, спорттық және қозғалмалы ойындар, дене тәрбиесі сабағынан үй тапсырмаларын орындау және т.б.

10.2. Оқу сабағы – дене тәрбиесінің негізгі түрі, оның мазмұны мен құрылымы

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.

Сабақтың мазмұны төрт негізгі элементтен тұрады:

1. Оқу сабағына кіретін дене тәрбиесі жаттығуларының құрамы.
2. Оқушылардың іс-әрекеті. Оқушылардың іс-әрекетінің ұсынылған жаттығуларды орындауымен байланысы. Олар: мұғалімді тыңдау, жаттығуды орындау, орындау техникасын бақылау, көрген немесе естігенді түсіне білу, орындайтын әрекеттің ойша жобасын құру, оны орындау, өз әрекетін бақылау, бағалау т.б. көптеген оқушылардың әр түрлі әрекеттерінен тұрады.

3. Мұғалімнің қызметі. Сабақ міндетін қою, оны орындауды ұйымдастыру, жаттығушылардың әрекетін бақылау, қателерін түзеу, орындауын бағалау, баға қою, талдау, жүктемені реттеу т.б.

4. Сабақ кезінде оқушылардың ағзасында болып жатқан физиологиялық, психологиялық үрдістер мен жаттығушылардың көңіл күйлері. Физиологиялық үрдістер: жүрек соғу, тыныс алу жиіліктері, зат алмасу жүйесінің жұмыстары. Психикалық үрдістер: ықылас, еске ұстау, ойлау, қозғалыс реакциясы жылдамдығы т.с.с. Жаттығушылардың көңіл күйлері: дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойын ойнау барысындағы қуануы, күйінуі, ренжуі, рахаттануы, күлуі, жылауы. Жаттығушылардың көңіл күйлері мен осы физиологиялық, психологиялық үрдістер қосылып білімде, қозғалыс ептілігінде, дағдысында жағымды, дұрыс өзгерістер тудырады. Ол өзгерістер оқу сабағының мазмұнының көрінбейтін жағын құрайды.

Уақыт бойынша бір-бірімен байланысты орналасқан сабақ мазмұнының барлық элементтерін сабақ құрылымы деп атаймыз. Дене тәрбиесі жүйесінде оқу сабағы үш бөлімге бөлінеді:

1. Кіріспе бөлім.
2. Негізгі бөлім.
3. Қорытынды бөлім.

Кіріспе бөлім. Кіріспе бөлімнің өзі сабақ өткізуге дайындық және таза кіріспе бөлімнен тұрады. Дайындық бөліміне: киім ауыстыру, спорттық жабдықтарды орналастыру, кезекшіге тапсырма беру, спорт залға кіріп сапқа

тұру т.б. сабаққа дайындық әрекеттері жатады. Сабақ басталарда рапорт беру, сабақ міндеттерін хабарлау арқылы сабақтың кіріспе бөлімі басталады.

Кіріспе бөлімнің негізгі міндеті оқушылардың ағзасын сабақтың негізгі бөлімінің қимылын, әрекетіне дайындау, денелерін қыздыру. Ол оқушыларға таныс жеңіл үйренетін, жеңіл мөлшерлейтін дене жаттығулары көмегімен орындалады. Жүру, жүгіру, жалпы дайындық сипатындағы гимнастикалық жаттығулар, би адымдары, қозғалмалы ойындар элементтері, әр түрлі сипаттағы сапқа тұрулар және басқа біртіндеп көтерілетін, бірқалыпты орындалатын жаттығулар осы кіріспе бөлімде жиі қолданылады. Кіріспе бөлімнің жаттығулары негізгі бұлшық ет топтарына әсер етіп, оларды келешек орындалғалы тұрған жүктемеге дайындайды. Ол мынадай реттілікпен орындалуға тиіс: керігу, мойын бұлшық еттеріне, жоғарғы иық белдігіне, кеуде бұлшық еттеріне, бел-жамбас, аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, секіру жаттығулары. Сабақтың кіріспе бөлімінде берілетін жаттығулар негізгі бөлімде орындалатын әрекеттер мазмұнына сай, сол әрекеттерге оқушы ағзасын толық, дұрыс дайындайтындай болуы тиіс. Кіріспе бөліміне сабақтың жалпы 45 минут уақытының 20-30 пайызы, яғни оқу сабағына 10-12 мин, жаттықтыру сабағына 20-30 мин дейін уақыт бөлінеді.

Негізгі бөлім. Сабақтың негізгі бөлімінде оқу бағдарламасы және сабақ міндетіне сәйкес білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттері орындалады. Жаңа материалды меңгеру, жаттығулар техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру секілді күрделі міндеттер сабақтың негізгі бөлімінің басында орындалады, сонында дене қуаты қасиетін дамытатын жаттығулар беріледі. Бұл бөлімде алға қойған міндеттерді орындау үшін әрбір сыныпта оқу бағдарламасында белгіленген әр спорт түрінің негізгі жаттығулары кеңінен қолданылады. Негізгі бөлімнің ұзақтығы оқу сабағында 28-30 мин, жаттықтыру сабақтарында 90 мин дейін созылады.

Қорытынды бөлім. Сабақтың қорытынды бөлімінде оқушы ағзасының функционалдық белсенділігі ақырындап төмендейді, келесі теориялық сабаққа дайын жайбарақат күйге әкелінеді. Қорытынды бөлімде орындалатын жаттығулар сипаты: жүру, мүсін түзулігі және ағзаны қалпына келтіру, босаңсыту жаттығулары, арнайы назар аудару жаттығулары, би жаттығулары, жай қарапайым сипаттағы ойындар т.б.

Сабақты қорытындылау, талдау, баға қою, снарядтарды жинау, сабақ

аяғында сапқа тұру сияқты әрекеттер оқушыларды жайландырады, ағзаның қалпына келуіне септігін тигізеді. Бұл бөлімде сабақ қорытындыланады, баға қойылады, оқушылардың қимыл белсенділігін арттыратын, негізгі жаттығулар техникасын жетілдіруге көмектесетін үй тапсырмалары беріледі. Қорытынды бөлімге 3-5 мин уақыт бөлінеді.

Үй тапсырмасы. Мектептегі жетісіне үш рет өткізілетін дене тәрбиесі сабағына қосымша, оқу материалдарын көбірек меңгеру үшін, оқушыларға үй тапсырмаларын беру, бақылау, баға қоюға өте керекті жұмыс ретінде қарау керек. Үй тапсырмасын орындау арқылы оқушы өз бетімен дене тәрбиесі жаттығуларын меңгеруді, жетілдіруді үйренеді, ал ол оның келешек өміріне маңызы зор.

Үй тапсырмаларына көбінесе дене тәрбиесі сабағында үйренген спорт түрлерінің негізгі, дайындық, жақындататын жаттығуларын қайталау, қимыл шеберлігін жетілдіру мен дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу жаттығулары беріледі. Сабақта берілген теориялық мәліметтерді қайталау, қосымша әдебиеттер оқу арқылы білімін тереңдету тапсырмасы да үйде орындалады.

Үйге берілетін тапсырмалар түсінікті, қарапайым, қауіпсіз, еркін орындалатын жаттығулар түрінде болады. Мұғалім әрбір үй тапсырмасын алдын ала ойластырып, жоспар жасап, дайындалып барып береді. Ол жаттығулар сабақ кезінде орындалып жатқан кезде ұсынылып, сабақ соңында қорытынды бөлімде, тағы да қайталанып айтылып, үй тапсырмасы ретінде беріледі. Үй тапсырмасын оқушылар айқын түсінуі үшін, тапсырма толық, нақты түсіндіріле айтылуы, жаттығу техникасы жақсы деңгейде көретілуі тиісті. Үй тапсырмасының орындалуын мұғалім қадағалағанда, тексергенде, оған баға қойғанда ғана оқушы жауапкершілікті сезіне бастайды. Басқа пәндердегі үйге берілген тапсырмаларға дайындалғаны секілді оқушы дене тәрбиесінен берілген үй тапсырмаларын күнделіктеріне жазуы, үйде уақыт бөліп орындаулары керек. Ол үй тапсырмаларына байланысты мәселелер ата-аналар жиналысында түсіндіріліп, оларға маңыздылығы, қадағалау жолдары айтылады. Осындай көптеген шаралар орындалып, үй тапсырмасын орындау, бақылау дұрыс шешімін тапқанда ғана ол дене тәрбиесі сабақтарының оқу үлгеріміне пайдасын тигізеді.

Дене тәрбиесі сабағының жоспар-конспектісінің дұрыс жазу үлгісі

келесі бетте (8-кесте).

8-кесте

Дене тәрбиесі сабағының сыныптағы № жоспар конспектiсi

Өткізу күні

Міндеттері:

1. Жаттығу техникасын үйрету
2. Жаттығу техникасын қайталау
3. Жаттығу техникасын жетілдіру
4. Дене қуаты қасиетін дамыту

Сабақ өткізілетін жер

Құрал-жабдықтар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I	1. Кіріспе бөлім. 10 – 12 мин Сапка тұру, рапорт беру, сәлемдесу Сабақ міндетін хабарлау Ықылас салу жаттығулары Орнында және қозғалыста орындалатын саптық жаттығулар Жүру жаттығулары: А) Аяқтың үшімен жүру Б) Өкшемен жүру т.б. Жүгіру жаттығулары: А) Оң жак, сол жак кырмен жүгіру т.б. Жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары. Жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жалпы дамыту жаттығулары.	1 мин 1 мин 30 с 1-2 мин 0,5 айн- м 0,5 айн- м 0,5 айн- м	Зейін қойып тындау. Дәл орындау. Тез, нақты орындау. Денені түзу, тік ұстау. Еркін дем алу.
II	Негізгі бөлім 28-30 мин 1. Жаттығу техникасын үйрету (орындау сипаттамасы қысқаша жазылады), қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелеу, жақындататын, арнайы жатығулар: А) Б) В) 2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жат-ы	14 мин	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет. Жаттығу орындалған кездегі қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру.
III	Қорытынды бөлім 3-5 мин Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары. Сабақты қорытындылау. Үйге тапсырма беру.	14 мин 5 мин	

10.3. Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесі

Денсаулықтары және дене қуаты дайындығы деңгейіне байланысты мектеп оқушылары үш топқа бөлінеді: негізгі, дайындық және арнайы.

Негізгі топқа денсаулықтары мықты, дене қуаты дайындықтары жақсы, әр түрлі спорт түрлерімен тұрақты айналысатын, айналыспайтын, мектептегі дене тәрбиесі сабағына қатысатын оқушылар жатады.

Дайындық тобына денсаулықтары аздап қана нашарлаған және дене қуаты дайындығы төмен оқушылар жатқызылады. Олар негізгі топтағылармен бірге дене тәрбиесі сабағына қатыстырылады. Бұл топқа жататын оқушыларға жүктеме қарқыны мен көлемі аздау беріліп, сынақ жаттығуларын тапсырғанда дайындық тобында екендігі ескеріледі. Оларға тапсырма топтық және жеке әдіс түрлерінде берілуі мүмкін.

Арнайы дәрігерлік топқа денсаулықтары әлсіз оқушылар жатқызылады да, олар негізгі мектеп бағдарламасымен оқу оқитын дене тәрбиесі сабағынан босатылады. Бұл топтағы оқушылар ауруларының сипатына байланысты осы топта тұрақты және уақытша болуы мүмкін.

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 аурудан әлсіреген дене қимылы белсенділігін арттыруға бағытталған. Сонымен қатар теориялық білім беру және қозғалыс шеберлігі мен дағдысын меңгеру жұмыстары жүргізіледі.

Арнайы дәрігерлік топтардың оқушыларына бағдарлама негізгі бағдарлама материалдарын есепке ала отырып, ауру түрлеріне байланысты көптеген дене тәрбиесі амалдарын, әдістерін азайту, кейбір арнайы жаттығуларды қосу түрінде жасалынады.

Бағдарламаға теориялық мағлұматтар және іс-тәжірибелік сабақтар кіргізіледі.

Теориялық білім мағлұматтары: гигиена негіздері, жаттығушының ағзасына дене тәрбиесі жаттығуларының әсері, дәрігерлік бақылау түрлері, дене тәрбиесі амалдарын денсаулықты нығайтуға қолдану, қимыл-әрекетті меңгеру жолдары және т.б.

Іс-тәжірибелік сабақтарға: гимнастикалық жаттығулар, қозғалмалы және спорттық ойындар элементтері, жеңіл атлетика және шаңғы дайындығын жүргізгенде негізгі орын гимнастикалық жаттығуларға беріледі. Гимнастикалық жаттығулар: сапқа тұру, саптық бұрылулар, саптық қозғалыс жаттығулары, жалпы дене дамыту жаттығулары, әр түрлі құралдармен орындайтын жаттығулар, әр түрлі снарядтарда орындайтын жаттығулар, тепе-теңдік жаттығулары; мүсін түзулігі жаттығулары, би жаттығулары, снарядтарда ілініп тұру, тіреліп тұру жаттығулары тағы сол сияқты жаттығулар.

Қозғалмалы және спорттық ойындар элементтері оқыс, тез орындалатын қимыл, әрекеттері жоқ, жеңіл ойналтын қозғалыстар болуы керек. Секіру, ауырлық көтеру, статикалық ширығу, күрес, бәсеке сияқты ойын элементтері оқушылардың денсаулықтарына зиян тигізуі мүмкін, сондықтан дене тәрбиесі мұғалімі қозғалмалы және спорттық ойындар элементтерін тандағанда, оқушыларды ойнатқанда өте мұқият болуы керек.

Сабақты екі жолмен жүргізуге болады. Бірінші жолы, бірнеше жақын сынып оқушыларын біріктіріп, ауруларына байланысты А, В топтарына бөліп, денсаулықты нығайту топтарын ұйымдастыру. Ауруларына байланысты топтарға қалай бөлінетіндері 9-кестеде көрсетілген. (В.П.Русанов, А.М.Калкутин, 2004)

9-кесте

Оқушыларды ауруларына байланысты А, Б, В топтарына бөлу

Топтар	Дәрігерлік сипаттама	Жүктеме мөлшері	Қолдануға болмайды
А	Жүрек аурулары, орталық жүйке жүйесі, көз, гепатит, ісік аурулары	Бастапқы кезде жүктеме орта қарқында беріледі, 130-150 ж.с.ж. – біртіндеп көбейеді	Күш-жылдамдығы жаттығуларының, қатты жүгіру, секіру, тез еңкею, ауырлық көтеру жаттығулары
Б	Тыныс алу, ас қорыту мүшелері, бүйрек, бауыр аурулары	Жалпы дамыту жаттығуларын бұлшық ет топтарына біртіндеп кіргізу	Жаттығуларды ақырын қарқында орындау
В	Қозғалыс-тірек аппараты аурулары	Арка, іш, қол, аяқ бұлшық еттеріне жаттығуларды отыру, жату түрлерінде беру. Жалпы және күш төзімін дамыту.	Жүктеме орта және жеңіл

Екінші негізгі түрі - дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы жақын сынып 1-2, 3-4, 5-8, 9-11 оқушыларын біріктіріп, аптасыны үш рет, 30-45 мин жүргізіледі. Арнайы дәрігерлік топтарына жүргізілетін жылдық оқу мерзімі екі кезеңге бөлінеді. Бірінші кезең уақыты бірінші тоқсанды, екінші кезең уақыты екінші, үшінші, төртінші тоқсан уақыттарын қамтиды. Бірінші дайындық кезеңінде дене тәрбиесі сабағының уақыты 35 мин созылады. Ол 35 мин уақыт берілетін себебі, дене тәрбиесі мұғалімінің оқушыларға жүктемені байқап, азырақ беруі үшін, ауырған ағзаның берген жаттығулар санына, ұзақтығына әсерін байқап, бақылауы үшін беріледі. Екінші негізгі кезеңде сабақтың ұзақтығы 45 мин. Дене тәрбиесі сабағын өткізер алдында жүректің соғу жиілігі 80 соғу/мин жоғары болмауы керек. Сабақ кезінде тұрақты түрде жүрек соғу жиілігін бақылап отыру керек. Тыныс алу жаттығуларына өте үлкен көңіл бөлінеді. Тыныс алу ырғағы, жиілігі бұзылса жүктемені азайту керек болады. Шаршаудың сыртқы белгілерін 10-кестеде көрсетілген.

10-кесте

Шаршаудың сыртқы белгілері

Сыртқы белгілері	Шаршау дәрежесі		
	жеңіл	орташа	үлкен
Бет әлпетінің, денесінің қызаруы	Аздаған қызару білінеді	Бірталай қызару белгілері бар	Тез қызару, бет әлпеті ағару, ернінің көгері бастауы
Терлеуі	Аздаған, бетінің терлеуі	Басының, денесінің Терлеуі	Өте көп терлеу, түз пайда бола бастауы
Тыныс алуы	Бір қалыпты дем алу	Жиі дем алу, кейде ауыз арқылы	өте жиі дем алу, ентігу
Қозғалуы	Қозғалысы дұрыс	Қозғалысы сенімсіз	Шайқалу, кимыл үйлесімділігінің бұзылуы, аяқтың дірілі
Ықыласы	Қатасыз орындайды	Бұйрықты нақты орындай алмауы	Тапсырмаларды ақырын, екі-үш айтқанда орындау
Көңіл күйі	Шағыну жоқ	Жүректің жиі соғуына, ентігуіне Шағынуы	Қатты шаршағанына, аяғы ауырғанына, басы айналуына, ентігуіне, құлағы шулауына, жүрегі айнуына шағынуы

Негізгі қағида әрбір оқушының ауруын, ауруының ерекшеліктерін, ауыру сипатын білу. Білген білім негізінде, керек кездерде жеке тапсыр-

малар беру, сабақ кезіндегі жүктемені оқушының дәл сол кездегі денсаулық күйіне байланыстыра беру сияқты әдістемелік қағидаларды арнайы дәрігерлік топтың мұғалімі жақсы білуі керек.

Арнайы дәрігерлік тобындағы оқушыларды мектеп мүмкіншілігіне байланысты жиі-жиі дәрігерлік бақылаудан өткізіп отыру керек болады. Дене тәрбиесі мұғалімдерінің осы денсаулықтары әлсіз оқушылармен жұмыстарының табысты өтіп жатқаны - арнайы дәрігерлік топтағы оқушылар дайындық тобына, дайындық тобындағы оқушылар негізгі топқа өтіп жатқан сандарынан білінеді.

10.4. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық бақылау, бағалау

10.4.1. Сабақта жүктемені мөлшерлеу

Дене тәрбиесі сабақтарының негізгі сипаты оқушылардың қатаң уақыт тәртібіндегі жаттығуларды орындау әрекеттері және жүктемені мөлшерлеу. **Жүктеме дегеніміз – жаттығушының ағзасына белгілі бір мөлшерде дене жаттығуларымен әсер ету, күш түсіру.** Сабақ кезіндегі жүктеме оқушылардың жасына, жынысына, дене қуаты дайындығына сай, үйлесімді болуы керек. Жүктемені мөлшерлеу дегеніміз - оның көлемін және қарқындылығын өзгерту. **Жүктеме көлемі дегеніміз — орындалған дене қуаты жұмысының саны (өтілген қашықтық, орындалған жаттығулар саны, жаттығуды қайталау саны, ауырлық салмағы т.б.).** Оқушының жаттығуды қандай жылдамдықта, қарқында орындап жатқанына қарап жүктеменің қарқынын білеміз. **Жүктеме қарқыны - орындалған жұмыс көлеміне жұмсалған уақыт немесе жаттығуды орындау жылдамдығы.** Орындалған жұмысқа байланысты ағзада болған өзгерістер арқылы қарқындылық анықталады. Жүктеменің негізгі қарқындылық көрсеткіші - жүрек соғу жиілігі.

Аз жүктемелер оқушылардың дене қуаты дайындығының жоғарылауына күшті әсер бермесе, дұрыс берілмеген өте үлкен жүктемелер балалардың денсаулығына зиян тигізуі мүмкін. Жаттығуларды орындау кездерінде оқушыларда шаршау белгілері байқала бастаса (қозғалыс шапшаңдығы азайып, қимыл үйлесімділігі бұзылса, тыныс алу жиілесе, бет әлпеті қуара бастаса) жүктемені азайтып, оқушыларды тынықтыру керек.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде жүктемені реттеу - жаттығуларды қайталау саны, жаттығуды орындау қарқыны, амплитудасы арқылы, жаттығуды орындағанда сыртқы ауырлықты, сыртқы ортаны пайдалану, жаттығу арасындағы тынығу аралығы уақытын өзгерту арқылы іске асырылады.

Дене тәрбиесі сабағында жүктемені реттеу мен сабақтың тиімді, дұрыс өткізілгенін бағалау, сабақ тығыздығын анықтау үшін, оқушының сабақтағы әрекеттерін хаттама жүргізіп тіркеу тәсілі қолданылады. Бұл тәсіл орыс тіліндегі арнайы оқулықтарда «хронометраж» - әрекеттерді тіркеу деп аталады.

Сабақтың бүкіл ұзақтығы кезінде жүктеменің қалай берілгенін, оның мөлшерін анықтау үшін тамыр соғысын есептеу, өлшеу, оны хаттамаға тіркеу тәсілі қолданылады. Ол тәсіл орыс тіліндегі арнайы оқулықтарда «пульсометрия» - тамыр соғыстарын тіркеу деп аталады.

10.4.2. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау

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 қалу уақыты, тәртіп бұзуға байланысты үзілістер, құрал-жабдықтардың істен шығуы, мұғалімнің спорт залдан себепсіз шығуы және т.б. Бұл кемшіліктер ұйымдастыру түрінің нашарлығына жатады. Толық дұрыс өткізілген дене тәрбиесі сабағының жалпы тығыздығы 100 % болуы керек, сондықтанда уақытты тиімді пайдаланған дұрыс.

Сабақтың жалпы ұзақтығы кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға кеткен уақытты қозғалтушы тығыздық дейміз. Қозғалтушы

тығыздық сабақтың негізгі бір өнімділігін, сапасын көрсететін көрсеткіш. Біз оның жоғары болуына ұмтыламыз. Қозғалтушы тығыздық жаттықтыру сабақтарында 70-80 %, оқу сабақтарында – 65-70 % болуы керек. Сабақтың қозғалтушы тығыздығын көбейту үшін мұғалімдер түсіндіру мен көрсетуді біріктіреді, жаттығуларды толассыз орындау әдісін, шеңберлі жаттықтыру әдісін қолданады, сыныпты топтарға бөледі, барлық оқушы бірден жаттығуға мүмкіншілігі бар жабдықтарды пайдаланады, сабақта сынып белсенділерін көмекке тартады.

Сабақтың тығыздығын анықтау хаттамасы белсенді, тәртіпті, дене тәрбиесі сабағында орташа үлгіретін оқушының қимыл, әрекеттерін тіркеу арқылы жүргізіледі. Сабақ тығыздығын анықтауға қатысар алдында біз ақ қағазға толық дұрыстап жазып, сызып хаттаманы дайындап алуымыз керек. Хаттама жүргізген кезде хаттама жүргізуші жазып, келесі бақылаушы адам секундомерді қоса отырып, бақылаудағы оқушының орындаған барлық іс әрекеттерін айтып, жаздырып отырады. № 2-бағанаға оқушының әрекеттерінің мазмұны, № 3-бағанаға секунд бойынша қимыл, әрекеттердің аяқталған уақыттары жазылып отырылады (Хаттама үлгісі келесі бетте).

Оқушының мынандай қимыл әрекеттері хаттамаға тіркеледі:

1. Жаттығуды орындауы. Барлық жаттығуларды орындау уақыттарын секундомермен дәл анықтау. Уақыты № 5-бағанада көрсетіледі.

2. Жаттығуды орындағаннан басқа оқушының тыныштық күйде болу жағдайлары: мұғалімнің көрнекі құралдарды, жаттығуларды көрсетуін бақылау, тыңдау, тынығу, келесі орындалатын тапсырманы тосу, қайта сап құру, сабақ орнын дайындау т.с.с. Уақыты № 4-бағанада көрсетіледі.

3. Педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылмаған іс-әрекеттер: 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. Бұл әрекеттер арқылы уақыттар хаттаманың № 6-бағанасында тіркеліп, олар мұғалімнің кінәсінен болған бос уақыттар деп аталады.

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау хаттамасының үлгі ретіндегі нұсқасын келесі беттегі кестеден қараңыз (11-кесте).

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау хаттамасы

Сынып Оқушылар саны

Сабақ жүргізілген жер

Сабақ түрі

Сабақ жүргізуші

Бақылаудағы оқушы

Хаттама жүргізуші

№ р/ с	Оқушылардың әрекеттерінің мазмұны	Әрекеттің аяқталған уақыты	Мұғалімді тыңдау, кезек тосу т.б.	Жаттығулар- ды орындау	Мұғалімнің кінәсінен болған бос уақыт
1	Сапқа тұру, рапорт беру, сабақ міндеттерін түсіндіру	8.02	2		
2	Саптық жаттығулар	8.03		1	
3	Жүру, жүгіру жаттығулары	8.08		5	
4	Орнында тұрып орындаған жалпы дамыту жаттығулары	8.15		7	
5	Сапқа тұрғызу, тапсырманы түсіндіру	8.17	2		
6	Негізгі жаттығуларды орындау	8.22		5	
7	Қатесін түзету	8.23	1		
8	Тапсырма беру	8.25	2		
9	Жақындататын жаттығуларды орындау	8.35		10	
10	Қателерін түзету, қайталап түсіндіру	8.36	1		
11	Жылдамдықты дамыту жаттығулары	8.41		5	
12	Ағзаны қалпына келтіру жаттығулары	8.43		2	
13	Қорытынды жасау, үйге тапсырма беру	8.45	2		
	Барлық уақыт	45 мин	10 мин	35 мин	00 мин

Әрбір әрекетке жұмсаған уақыт секундомер бойынша № 3-бағанада белгіленген алдыңғы көрсеткен уақыттан кейінгі уақытты алу жолы арқылы анықталады. Сабақ аяқталғаннан соң № 4, № 5-бағаналардағы мақсатқа сәйкес орындалған уақыттар қосылады да, сабақтың жалпы

уақытына бөлу, 100 пайызға көбейту арқылы сабақтың жалпы тығыздығы анықталады.

$$\text{Жалпы тығыздық} = \frac{\text{Максатқа сәйкес кеткен уақыт 45}}{\text{Жалпы сабақ уақыты 45}} * 100\% = \frac{45}{45} * 100 = 100 \%$$

Біздің үлгі ретінде берілген бұл хаттама бойынша сабақтың жалпы тығыздығы 100 пайыз, мұғалімнің кінәсінен болған бос уақыттар жоқ, сондықтан дұрыс өткізілген дене тәрбиесі сабағы деп есептеледі.

№ 5-бағанадағы жаттығуды орындауға кеткен уақытты сабақтың жалпы уақытына бөлу, 100 пайызға көбейту арқылы сабақтың қозғалтушы тығыздығын анықтаймыз.

$$\text{Қозғалтушы тығыздық} = \frac{\text{Жаттығу орындауға кеткен уақыт 35}}{\text{Жалпы сабақ уақыты 45}} * 100\% = \frac{35}{45} * 100\% = 77,7$$

Біздің бұл жағдайымызда, хаттама бойынша қозғалтушы тығыздық 77,7 пайыз. Ереже бойынша қозғалтушы тығыздық 50-60 пайыздан жоғары болуы қажет, сондықтанда 77,7 пайызбен өткізілген сабақтың қозғалтушы тығыздығы өте жақсы деп есептеледі.

Жалпы және қозғалтушы тығыздық көрсеткіштерін салыстыра отырып, әрбір мұғалім өз жұмысындағы сабақтың қанша пайызы сапалы өткенін біледі.

10.4.3. Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысын өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргізу

Сабақта белсенді, тәртіпті, дене тәрбиесі сабағында орташа үлгіретін бір оқушының тамыр соғуын әрбір 3-5 мин сайын 9-16 рет есептеп, хаттамаға тіркеп отырамыз. Тамыр соғысын сол қолдың немесе мойындағы күре тамырдың қан тамырын ортаңғы үш саусақтың ұшымен ақырын басып санау арқылы есептейміз. Тамыр соғысы 10 с бойы есептеледі де 6-ға көбейтіліп бір минуттағы жүрек соғу жүйелігі анықталып отырады. Ол көрсеткіш хаттаманың № 2, № 3-бағанасына жазылады. № 4 «қимыл-әрекет түрлері» бағанасына тамыр соғысын есептеу алдында оқушының орындаған әрекет түрі жазылады. Тамыр соғуын өлшеу мәліметтері келесі

беттегі хаттамада көрсетілген (12-кесте).

12-кесте

Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау хаттамасы

Күні

Сынып

Сабақ міндеттері

Сабақ жүргізуші

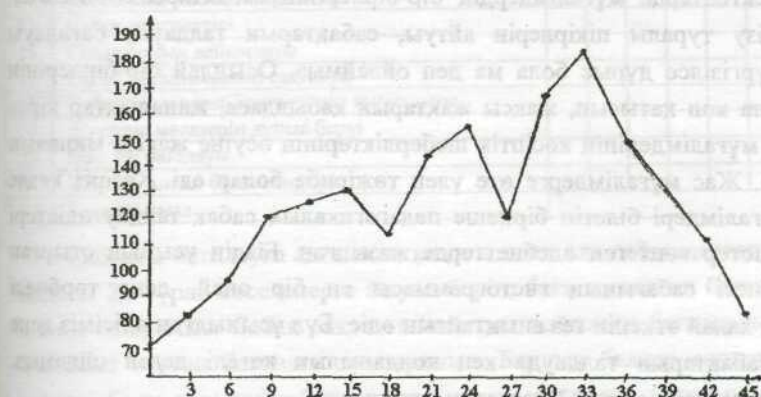
Хаттама жүргізуші

Бақылаудағы оқушы

№ р/с	Тамыр соғы сын есептеу уақыты	Ж. 10 с	С.Ж 1 мин	Қимыл, әрекет түрлері	Ескерту лер
1	Сабаққа дейін	12	72	Тыныштық күйінде	
2	3	14	84	Сапқа тұру, сабақ міндетін хабарлау	
3	6	16	96	Жүру жаттығулары	
4	9	20	120	Жүгіру жаттығулары	
5	12	21	126	ЖДДЖ орнында тұрып орындау	
6	15	22	132	ЖДДЖ қозғалыста орындау	
7	18	19	114	Оқушыларға жаттығу техникасын түсіндіру	
8	21	24	144	Допты қос қолмен жоғарыдан қабылдау	
9	24	26	156	Допты қос қолмен төменнен қабылдау	
10	27	20	120	Допты торға түсіру әдісін түсіндіру	
11	30	28	168	Жүгіріп келіп допты торға түсіру	
12	33	31	186	«баскетбол» ойынын ойнау	
13	36	25	150	Орнында тұрып допты торға лақтыру	
14	39	22	132	Орнында тұрып допты торға лақтыру	
15	42	19	114	Босансыту жаттығулары	
16	45	14	84	Қорытындылау, баға қою	

Әрбір 3 мин сайын тамыр соғысын өлшеулер орындалып, хаттама толық толтырылып, сабақ біткеннен кейін біз алынған мәліметтер бойынша оқушы ағзасындағы физиологиялық жүктеме өзгерістерінің қисық

сызықтары графигін сызамыз.



6-сурет. Жүктеменің физиологиялық өзгерістерінің қысқь сызығы

Осы қысқь сызықтарды көру арқылы біз дене тәрбиесі сабағының кіріспе, негізгі, қорытынды бөлімдерінде сабақ жүктемесі қалай берілгенін білуімізге болады. Дұрыс өткізілген сабақтың кіріспе бөлімінде жүктеме біртіндеп көтеріледі, жүрек соғу жиілігі 130-140 соғу/мин деңгейінде, кіші және орта жүктемеде орындалады. Сабақтың негізгі бөлімінде жүктеме жоғарылап екі-үш жүктеме шындарымен өткізіледі. «Жүктеме шындары» - дегеніміз, жоғары жүктеме беру көрінісі. Біздің графигімізде ол 24 мин және 33 мин көрініс беріп тұр. Дұрыс өткізілген қорытынды сабақ бөлімінде жүктеме төмендетіліп, жаттығушылар ағзасы бастапқы қалыптарына жақындаулары керек. Біздің үлгі ретінде көрсеткен суретімізде дене тәрбиесі сабағының дұрыс өткізілген көрінісін көріп отырсыздар.

Дене тәрбиесі мұғалімі осы қысқь сызықтар суреті арқылы сабақ бөлімдеріндегі жүктеме нәтижелерін айқын көруіне, сол арқылы келешек жұмыстарына өзгерістер енгізулеріне болады.

10.4.4. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау, бағалау

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. Жалпы білім беретін мектептерде мұғалімдердің бір-бірлерінің сабақтарына қатысуы, сабақ өткізу туралы пікірлерін айтуы, сабақтарын талдауы, бағалауы көбірек жүргізілсе дұрыс бола ма деп ойлаймыз. Осындай бір-бірлерінің сабақтарына көп қатысып, жақсы жақтарын қабылдаса, жаңалықтар кірсе ол мектеп мұғалімдерінің кәсіптік шеберліктерінің өсуіне жақсы ықпалын тигізеді. Жас мұғалімдерге өте үлкен тәжірибе болар еді. Қазіргі кезде мектеп мұғалімдері білетін бірнеше педагогикалық сабақ талдау әдістері бар, ол әдістер көптеген әдебиеттерде жазылған. Біздің ұсынып отырған дене тәрбиесі сабағының гистограммасы ең бір оңай, дене тәрбиесі сабағының қалай өткенін тез анықтайтын әдіс. Бұл ұсынылған әдісіміз дене тәрбиесі сабақтарын талдауда кең қолданылып кетеді деген ойдамыз. Бақылау гистограммасын 13-кестеден қараңыз.

13-кесте

Дене тәрбиесі сабағын бақылау гистограммасы

№ орта мектеп. Сабақ жүргізуші « » 200... ж.

Сабаққа бақылау, талдау жүргізушілер

№ р/ с	Мазмұны	1	2	3	4	5	бал	ескерту
I	Кіріспе бөлім							
1	Оқушылардың сыртқы түрі, киімі							
2	Басталуы, сабақ міндетін түсіндіруі							
3	Өзіне сенімділігі, дауысы, оқушылармен қарым қатынасы							
4	Дене қыздыру жаттығуларын тандауы, беруі							
II	Негізгі бөлім							
5	Тапсырманы түсіндіруі, орындатуы							
6	Берілген жаттығуларды дұрыс тандауы							
7	Оқушылардың тәртібі, жаттығуларды орындауы							
8	Сабақ бөлімдеріне, негізгі жаттығуларға уақыт дұрыс бөлінуі							
9	Сабақ тығыздығын ойластыруы							
10	Жүктемені дұрыс беруі							
11	Үйрету, қайталау үрдісіндегі нәтиже							
III	Қорытынды бөлім							
12	Ағзаны қалпына келтіру, босаңсыту жаттығуларын дұрыс беруі							
13	Сабақ қорытындылауы							

14	Үй тапсырмасын беруі								
IV	Сабақтың жалпы параметрі								
15	Сабақ конспектісі								
16	Сабақ орнын дайындауы								
17	Сабақ құрылысының сақталуы								
18	Сабақтың жалпы, қозғалтушы тығыздығы								
19	Жүктеме мөлшерін дұрыс беруі								
20	Өзін өзі бағалауы								
V	Жалпы алған балл сандары								
VI	Қорытынды								

Сабақты бағалауға қатысқан кезде алдын ала дайындалған гистограммадағы 20 түрлі мәселелерге жауап беріп, баға жазылған бағаналарға «+» қойып отырамыз. Сабақ аяқталғаннан соң қойылған бағаларды «бал» деп жазылып тұрған бағанаға толтырамыз. Барлық балдар санын қосып, 20 санына бөлу арқылы сабақтың орта арифметикалық бағасын шығарамыз. Бұл гистограмманың бір тиімділігі барлық мұғалімдерді бір түрлі ортақ мәселе, параметрлер арқылы бағалай аламыз.

10.5. Сабақтарды жүйелеу

Жаттығушылардың әр түрлілігі, бағдарламалардың көптігі, сабақ өткізу жағдайлары және басқа себептер көптеген сабақ түрлерін туғызады. Оларды дұрыс орын-орнымен қолдану, бағыттарын анық аңғару үшін дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде сабақтар көптеген төмендегідей топтарға бөлінді:

10.5.1. Сабақтарды дене тәрбиесі бағыты бойынша топтау

Бұл бағытта барлық сабақтар бес топқа бөлінеді:

1. Жалпы дене қуаты дайындығы сабақтары. Бұл сабақтардың мақсаты — жалпы дене қуатын дамыту, негізгі қимыл, әрекетке үйрету, білім беру, тәрбиелеу (әсіресе бала жасынан). Осылардың бәрінің негізгі деңгейін құрастыру. Сабақтар жүргізілгенде әр түрлі жалпы дене тәрбиесі амалдары мен әдістері қолданылады.

2. Спорттық жаттықтыру сабақтары. Бұл сабақтар балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі, мектептегі спорттық секциялардағы спортшыларды спорт түрлерінен жоғарғы жетістікке жеткізудің арнайы

түрі болып табылады.

3. Қолданбалы дене тәрбиесі сабақтары. Мектептің жоғары сынып оқушыларының, кәсіптік техникалық училище оқушыларының, колледждердің, жоғары оқу орнындағы студенттердің болашақ кәсіптік әрекетіне дайындыққа негізделген. Әскери-қолданбалы дене қуаты дайындығы әр түрлі әскер бөлімдеріндегі әрекет сипатына байланысты дене жаттығуларын, амалдары мен әдістерін қолдануға бағытталған (әскери-теңіз, әуе флоты, жаяу әскер, десанттар т.с.с. жауынгерлерге).

4. Сауықтыру дене тәрбиесі сабақтары. Бұл сабақтарда ауырған немесе жарақат алған адам ағзасы мүшелерінің қызметтерін дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен қалпына келтіреді. Мысалы, арнайы медициналық топтардағы сабақтар. Сауықтыру дене тәрбиесі сабақтары дәрігердің бақылауымен тығыз байланыста орындалуы қажет.

5. Әдістемелік сабақтар. Бұл сабақтар дене мәдениеті мен спорт оқу орындарында, арнайы орта, жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі кафедраларында, әр түрлі әдістемелік кеңестерде, мамандық жоғарылату институттарында жүргізіледі. Ол әр түрлі сабақтарды оқыту, үйрету, жетілдіру және тәжірибе алмасу мақсатында өткізіледі.

10.5.2. Сабақтарды мазмұнына байланысты топтау

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 және т.с.с.

2. Құрама сабақтарда, бір сабақтың негізгі бөліміне әр түрлі спорт түрлерінің негізгі жаттығулары кіргізіледі. Бұл сабақтардың бір ерекшеліктері бір спорт түрінің жаттығулары негізгі болып, басқа спорт түрлерінің жаттығулары қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыруға және дене қуаты қасиеттерін дамытуға көмектесетін көмекші болып қатыстырылады. Мысалы, спорт ойындарының жаттығулары негізгі, гимнастика, жеңіл атлетика жаттығулары көмекші және т.б.

Құрама сабақтарды ұйымдастырылуы қиын, бірақ олар балалардың

ағзаларына тез, жақсы әсер етеді және бағдарламаның негізгі элементтері жыл бойы мұғалімнің көз алдында болып, оларды дағды деңгейіне дейін жетілдіруге мүмкіндік туғызады.

10.5.3. Сабақтарды міндеттеріне байланысты топтау

Пәндік және құрама сабақтар орындайтын міндеттеріне байланысты оқу, жаттықтыру, бақылау, құрастырылған сабақтар деп бөлінеді.

1. **Оқу сабақтарында** жаңа оқу материалын үйрену және теориялық мағлұматты хабарлауға көп көңіл бөлінеді.

2. **Жаттықтыру сабақтары** үйренген жаттығу техникасын жетілдіруге және дене қуаты қасиетін тәрбиелеуге арналған.

3. **Бақылау сабақтары** дене қуаты қасиеттерін және оқу материалдарын меңгеруді бақылау міндеттерін орындайды. Олар негізінен сынақтар, нормативтер алу түрінде өткізіледі.

4. **Құрастырылған сабақтар.** Дене тәрбиесі тәжірибесінде оқу, жаттықтыру, бақылау сабақтары таза түрде өте сирек өткізіледі. Көбінесе олар құрастырылып, сабақта бірнеше міндеттер қойылып жүргізіледі. Мысалы, бір құрастырылған дене тәрбиесі сабағының міндеттері:

- 1) бір негізгі жаттығудың техникасын үйрету;
- 2) алдыңғы сабақтарда үйренген жаттығу техникасын жетілдіру;
- 3) дене қуаты қасиеті жылдамдық деңгейін анықтайтын сынақ жаттығуын қабылдау.

10.6. Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындалуы

Сабақтың ойдағыдай өтуі, мұғалімнің жақсы даярлығына байланысты. Дайындық төмендегідей іс-әрекеттер арқылы орындалады:

1. **Сабақтың міндетін анықтау.** Дене тәрбиесі әдістемесінде барлық сабақтардың міндеттері бағытына байланысты білім беру, сауықтыру және тәрбиелеу деп үш топқа бөлінеді:

- білім беру міндетінің мақсаты - оқушыларға білім беру, жаттығуларды ептілікпен, дағдымен орындауға, оларды өмірде қолдана білуге үйрету;

• сауықтыру міндеттерінің мақсаты - дене тәрбиесі жаттығуларының сабақ кезінде оқушы ағзасына сауықтыру әсерін тигізуіне тиімді жағдай жасау;

• тәрбиелеу міндеттерінің мақсаты - оқушылардың адамгершілік және жігерлілік қасиеттеріне дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен әсер ету.

Осы міндеттерді басшылыққа ала отырып әр сабаққа жеке міндеттер қойылады. Мысалы:

- 1) төменгі сөреден жүгіру техникасын үйрету;
- 2) жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің техникасын жетілдіру;
- 3) дене қуаты қасиеті — жылдамдықты дамыту.

2. Қойылған міндеттерді орындау жолдарын таңдау.

3. Әдістемелік-ұйымдастыру шараларын белгілеу. Мұнда мұғалім, оқушылардың әрекеттерін тиімді ұйымдастыру түрлері мен әдістерін таңдайды. Олардың тұратын, отыратын орындарын, қозғалыс жолдарын белгілейді. Снарядтарды орнату, жинау жолдарын, сақтандыру әдістерін көрсетеді.

4. Қимыл, қозғалыс дайындығы. Мұғалім мектеп бағдарламасында кездесетін барлық жаттығуларды көрсете алуы керек. Сондықтан да мұғалім сабақта үйренетін жаттығуларды қайталап, өз мүмкіншілігін әрдайым тексеріп отыруы қажет.

5. Теориялық және сөйлеу дайындығы. Мұғалім оқушыларға берілетін теориялық білімді жақсы білуімен қатар, шешен сөйлей алуы да керек (өңгімені дұрыс жүрізу, баяндау, команда беру, талдау жасау т.б.).

6. Сабақты материалдық жағынан қамтамасыз ету. Керек құрал-жабдықтарды дайындау, жаттығуларды үйрету жолдарын техникалық құралдармен жабдықтау, сабақты спорттық снарядтармен толық қамтамасыз ету т.б.

7. Көмекшілерді даярлау. Төрешілермен, команда капитандарымен, спорт физоргтарымен тұрақты жұмыс істеу. Кезекшілерді даярлау. Мұғалімнің әрбір көмекшісі өзінің міндетін жақсы білуі және дәл уақытында орындауы керек. Ұстаз әрбір сабақ алдында оларға нұсқау береді, жаттығуды дұрыс орындауды тапсырады, сақтану әдістемесін үйретеді.

8. Сабақтан босатылған оқушылармен жүргізілетін жұмыстарды

ұйымдастыру шаралары. Ол оқушылар мұғалімнің теориялық мәліметтерді баяндауын, әр жаттығудың ағзаға қалай әсері, ойын ережелері, дене қуаты қасиеттерін дамыту әдістемесі туралы түсіндірген сөздерін тыңдаулары керек. Мұғалімнің ойын барысын талдауын ұғынулары, сабақ барысындағы жаттығу техникасы көрсетуін көруі, балалардың жаттығу орындауларын бақылаулары керек. Олар бос отырмай мұғалімнің сұрақтарына жауап беруі, сабақ өткізетін орынды дайындауға көмектесуі, қазылық жасауға қатысулары қажет. Бұл шаралар сабақтан босатылған оқушылардың оқу бағдарламасымен өтіліп жатқан сабақтардың материалдарын толық біліп отыруларына көмектеседі, оқушылардың бос жүріп тәртіп бұзуларына жол бермейді.

9. Мұғалімнің өзінің сыртқы түріне, киім киісіне ұқыпты қарауы.

10. Оқушылардың сабақ кезіндегі қимыл, әрекеттерін ұйымдастыру. Оқу барысын басқару қызметін орындай отырып, мұғалім барлық оқушылардың сабаққа белсенді қатысуына, жаттығу техникасын үйренуіне барлық жағдай жасауы керек. Осы мақсатпен әр түрлі оқу жұмыстарын ұйымдастыру әдістері қолданылады. Олар: топтық, даралық, шеңберлі, фронтальдық әдістер болып бөлінеді. Әрбір әдістің өзіне тән әр түрлі үйлестіре қолданылатын жолдары болады.

І. Фронтальдық әдіс. Бұл әдіс кезінде жаттығушылардың бәрі бір мезгілде, бір тапсырманы орындайды. Оқушыларды жаңа оқу материалдарымен таныстырғанда, сақтандыру мен көмекті керек етпейтін қарапайым жаттығуларды үйренгенде, жақсы меңгерген қозғалысты жетілдіргенде осы әдіс қолданылады. Оқушыға қимыл, әрекетті көп орындату, сабақ тығыздығын жоғарылата алу мүмкіншілігі фронтальдық әдістің құндылығын арттырады. Фронтальдық әдістің негізгі нұсқалары: жаттығушылардың тапсырманы бір уақытта бәрінің бірге орындауы, жаттығуларды кезектесе орындауы, жаттығуларды толассыз және ауысымды орындауы.

- Бір уақытта орындау кезінде барлық оқушылар бір жаттығуды санақ бойынша, музыка сүйемелдеуімен орындайды.

- Дене тәрбиесі жаттығуларын кезектесіп орындауда екіден, үштен өзара көмектесе, өзара сақтандыра, өзара бағалау түрінде орындалады. Құрал-жабдықтар, снарядтар аз кезде бұл түрлерде жаттығулар жасау өте

тиімді болып табылады.

- Жаттығуларды толассыз орындау кезінде алдыңғы оқушы жаттығуды аяқтамай, келесі оқушы жаттығуды бастап жібереді (мысалы, алдыға аунап түсуді үйренгендегі толассыз орындаулар).

- Ауысымды жолмен жаттыққанда барлық оқушылар бірнеше ауысымға 4-6-дан, одан да көп оқушыдан бөлініп, бір жаттығуды кезекпен орындайды. Сабақ өткізу орнына, қолда бар снарядтар, құрал-жабдықтарға байланысты қолданылады.

2. Күрделі жаттығуларды тереңдете үйренгенде топтық әдіс қолданылады. Бұл кезде барлық жаттығушылар жынысына, дене қуаты дайындығы деңгейіне байланысты бірнеше ұсақ топтарға бөлінеді. Әрбір топ мұғалімнің бақылауымен әр түрлі тапсырмалар орындайды. Сабақ кезінде топтардың тапсырмалары, жаттығу орындары ауысуы мүмкін.

3. Оқушылардың тапсырма алып, жеке өз бетімен дербес орындауына дара ұйымдастыру әдісі дейміз. Көбінесе жеке тапсырма дене қуаты дайындығына, денсаулығына байланысты беріледі.

4. Шеңберлі немесе айналмалы орындау әдісімен ұйымдастыру деп жаттығушылар топтарға бөлініп, берілген тапсырманы бір "станциядан" келесі "станцияға" шеңбер бойымен ретті ауыса отырып орындауларын айтамыз. Бұл әдіс өткен материалдарды бекіту үшін және дене қуаты қасиеттерін дамыту үшін қолданылады.

10.7. Дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіптік, шеберлік негіздері

Дене тәрбиесі сабақтарын сапалы өткізуде мұғалімнің кәсіптік, шеберлік деңгейі шепуші рөл атқарады. Ол мұғалімнің білімі, шеберлігі мен кәсіптік маңызды қасиеттерінен құралады.

Дене тәрбиесі мұғалімінің білімі.

Білім - мұғалімнің педагогикалық қызметінің мүмкіншіліктерін көрсетеді. Дене тәрбиесі мұғалімінің білімдарлығы жалпы және арнайы білімдерден тұрады.

Жалпы білім – мұғалімнің жалпы мәдениетін көрсететін саяси-қоғамдық білімдарлығы, көркем әдебиеттерді көп оқығандығы, көркемөнер саласындағы т.б. көптеген салалардағы білімдарлығы.

Кәсіптік қызметке өте қажет **арнайы білімді** екі топқа бөлуге болады:

- Бірінші топқа, психо-педагогтық, медико-биологтық және спорттық-педагогтық білімдер жатады.

- Екінші топқа жататындар: 1. *Теориялық білімдер*. Бұлар дене мәдениеті тарихы, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, гигиена, валиология саласындағы және басқа арнайы пәндерден алынған білімдер. 2. *Іс-тәжірибелік білімдер*. Ол оқу бағдарламасында берілген спорт түрлері жаттығуларын орындау шеберлігі. 3. *Әдістемелік білімдер*. Үйрету және дене қуаты қасиеттерін дамыту әдістерін меңгеру білімділігі.

Дене тәрбиесі мұғалімінің шеберлігі.

Шеберлік дегеніміз - дене тәрбиесінің барлық қызметтері мен жеке әрекеттерін осы саланың ережелері мен мақсатына сәйкес меңгеру. Дене тәрбиесі мұғалімінің шеберлігі - жоспарлау, коммуникативтік, ұйымдастыру, гностикалық, қозғалыс шеберлігі деп бөлінеді.

Жоспарлау шеберлігі мұғалімге келешек іс-әрекетті жоспарлауға, сабаққа керек дене қуаты қасиетін дамыту жаттығуларын таңдай, іріктей білуге, оқу, жаттықтыру үрдісін, жарыстар өткізу барысын жоспарлай білуге үйретеді.

Ұйымдастыру шеберлігі. Өз қызметін және оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастыру, алға қойған жоспарларды орындай білуі.

Коммуникативтік шеберлік мұғалімнің оқушылармен, әріптестермен, ата-аналармен қарым-қатынасы. Қарым-қатынас шеберлігінің өзі үш топқа бөлінеді:

- Өзара қарым-қатынас іскерлігі. Ол мұғалімнің адамдармен қарым-қатынас жасай білуі.

- Дидактикалық іскерлік. Ол мұғалімнің оқу материалын түсінікті тілмен түсіндіруі, сол арқылы өз пәніне деген оқушылардың ықыласын ояту.

- Шешендік шеберлік дене тәрбиесі мұғаліміне білім-ағарту қызметін іске асыруға қажет. Ол үшін мұғалім білімдарлықты және сөйлеу мәдениетін жақсы меңгеруі керек.

Гностикалық шеберлік мұғалімнің өзінің оқушыларын жан-жақты тануы, ғылыми-әдістемелік және оқу кітаптарын пайдалануы, зерттеу жүргізуі, одан алынған мағлұматтарды талдауы, өз ісінде қолдануы.

Қимыл шеберлігі. Ол мұғалімнің дене тәрбиесі жаттығулары техникасын орындауы. Жаттығу техникасын дұрыс, әдемі орындап көрсету оқушыларға қатты әсер береді. Сақтандыру техникасы дағдысы мен қолданбалы жаттығуларды білу дағдысы да қимыл шеберлігіне жатады.

Дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіптік маңызды қасиеттері.

Дене тәрбиесі мұғалімінің барлық кәсіптік маңызды қасиеттерін мынандай алты топтарға бөлуге болады:

1. Саяси-идеялық қасиеті. Мұғалімнің дүние тануын, көзқарасын көрсетеді. Ол әрбір оқушының келешегіне жауапты қарауы, өз халқына адал қызмет етуі, өзінің ұстаздық қызметін жақсы көруі, отанына деген патриоттық сезімі жоғары болуы керек.

2. Өнегелілік қасиеті. Мұғалім жан-жақты өнегелі қасиеттерге ие болуы керек. Олар: адамгершілік, адалдық, талап етушілік, табандылық, сенімділік және т.б.

3. Коммуникативтік қасиеті. Тәрбие жұмысында жетістікке жету үшін, әріптестермен, ата-аналармен тығыз қарым-қатынас жасау үшін мұғалімге - көпшілдік, ізеттілік, тілеулестік т.б. осы сияқты көптеген қасиеттер көмектеседі.

4. Жігерлілік қасиеті. Оған жататындар: шыдамдылық, табандылық, өжеттік, қайсарлық, батылдық, тез шешім қабылдағыштық, өзін өзі ұстай білу және т.б.

5. Ақылдылық қасиеті. Айқындық және қисынды ойлау, жорамалдау, өнертапқыштық, тапқырлық, ықылас, сөз тапқыштық т.б. Бұл қасиеттер мұғалімге тәрбие жұмысында және кәсіптік қызметінде дұрыс шешім қабылдауға көмектеседі.

6. Психозғалыстық қасиеті. Мұғалім көрсететін көптеген жаттығулар күшті, икемділікті, жылдамдықты, ептілікті керек етеді. Жас ұлғайған сайын осы қасиеттердің бәрі жоғала бастайды, сондықтан дене тәрбиесі мұғалімі оларды өмір бойы керек деңгейде ұстап отыруы керек.

II. БАСТАУЫШ, ОРТА, ЖОҒАРҒЫ СЫНЫПТАРДА ЖӘНЕ ӘР ТҮРЛІ ТИПТЕГІ МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ

11.1. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі

11.1.1. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері

Бастауыш сынып оқушыларының қатарына I-IV сыныпта оқитын 7-11 жастағы оқушылар жатады.

Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

1. Денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақтабандылық ауруының алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыру.

Таза ауада дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойнау, секіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүгіру баланың бұлшық еттерін дамытады, жүрек-қан тамыры жүйесін, дем алу жүйесін, сүйек – тірек аппаратын т.б. ағза жүйелерін нығайтады, шынықтырады. Баланың мүсін, тұлға түзулігі қалыптасады. Сондықтан, мектептің міндеті балаларды дене тәрбиесімен жүйелі, белсенді шұғылдандыру.

2. Дене тәрбиесі жаттығулары, гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері.

3. Оқушылардың өмірге керек қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды жаңа қозғалыстарға, қимыл, әрекеттерге үйрету. Бағдарламада берілген барлық негізгі спорт түрлерінің жаттығуларын дұрыс орындай білу.

4. Дене қуаты қасиеттерін дамыту. Бастауыш сыныптарда қимыл үйлесімділігі, ептілік, икемділік қасиеттерін дамытамыз.

5. Жігерлікке, батылдыққа, қажырлылыққа, тәртіптілікке, еңбексүйгіштікке, көпшілдікке, мәдениеттілікке тәрбиелеу. Дене тәрбиесі жаттығулары, әр түрлі қозғалмалы ойындар осы қасиеттерді дамытады.

6. Қозғалыс кездерінде және қозғалмайтын статистикалық жаттығулар кезінде мүсін түзулігін, тұлғаны қалыптастыру. Ол үшін отырғанда, тұрғанда, жүргенде, жаттығулар жасағанда тұлға түзулігін әрқашанда ескеріп,

арнайы тұлға түзулейтін жаттығулар беріп отыруымыз керек.

7. Оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге, орындауға дайындай бастауымыз керек.

8. Оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасын, қызығушылығын оятып, оларды тұрақты, жүйелі спортпен шұғылдануға әрекеттендіруіміз керек.

Мектептің міндеті – оқушылар дене тәрбиесі жаттығуларымен мектепте ғана емес, үйде де тұрақты айналысуға әдеттендіру. Ол әдет оқушылардың күнделікті күн тәртіптерінде әбден қалыптасуы қажет. Осы кезден бастап дене тәрбиесі жаттығуларын орындау олардың өмір бойғы әдеттеріне айналуы керек. Ол үшін дене тәрбиесі сабақтары қызықты, әсерлі, көңілді өтуі керек.

9. Оқушыларды ұйымдастыру, басқара білу дағдыларына дағдыландыру. Оқушылардың ішінен дене тәрбиесі белсенділерін дайындау.

11.1.2. Бастауыш сынып оқушыларының дене дамуының морфофункционалдық және психологиялық ерекшеліктері

Бастауыш сынып жасы кездерінде балалардың бойлары, дене мүшелері тез өседі. Әсіресе аяқтары тез өседі. Бала жылына 2 кг салмақ қосады.

Осы жаста сүйек тез қатая бастайды. Бірақ сүйек тканьдарында әлі де органикалық заттар көп те, минералды тұздар аз. Сондықтанда, сүйек икемді, созылмалы, әлі толық қатаймай, шеміршекті түрде болады. Осы ерекшеліктерін ескеріп, бастауыш сынып оқушыларына қозғалмайтын статистикалық жаттығулар жүктемесін аз береміз. Үлкен биіктіктен секіру, қатты жерге секіру жаттығуларын бермеуге тырысуымыз керек.

Омыртқаның байланыстары мен бұлшық еттері әлсіз, омыртқа арасындағы шеміршек қалың болып келеді. 7 жаста барлық омыртқа айқын білініп тұрады. Қыздарда 7-11, ер балаларда 7-13 жас арасында омыртқаның денесі мен эпифиздерінің арасында жұқа болса да, шеміршекті қабаты сақталады. Омыртқа аралық шеміршектер қалың болғандықтан омыртқалар әлі де өседі, олар 14-15 жаста бекіп, қатаяды. Омыртқа өте икемді, бірақ оқыс жағдайларда қисайып кетуі мүмкін. Сондықтанда осы жас кездерінде әр түрлі омыртқа қисаюлары скалиоз, лордоз, кифоз байқалады. Омыртқа

эпифиздерінің сүйектенуі 18-20 жаста аяқталады.

Балалардың бұлшық ет тканьдарында су көп те, белоктық заттар аз болып келеді. 7-8 жастағы балалардың бұлшық ет тканьдары олардың жалпы салмағының 27 % алады. Салыстырмалы түрде қарасақ 18 жастағыларда 40 % болады. Бұлшық еттер әлсіз болады, әсіресе арқа және іш бұлшық еттері, ұсақ бұлшық еттерге қарағанда жақсы дамыған. Бұл кезеңде бала бұлшық еттерінің жұмыс қабілеттілігі төмен болады. Осы бұлшық ет жүйесі ерекшеліктеріне байланысты ұзақ статикалық – қозғалыссыз жаттығулар, біржақты жүктемелер, қайта-қайта бір түрлі қозғалыстар беруге болмайды. Жүктемелерді әр бұлшық еттер тобына ауыстырып беріп денені үйлесімді дамыту қажет. Жаттығуларды үлкен амплитудамен, кіші бұлшық ет тобына көбірек беру керек.

Бастауыш сынып оқушыларының жүректері үлкен, қан тамырларының іші кең, қабырғалары созылмалы болып келеді. Жүрек соғу жиілігі 50-90 соғу/мин төңірегінде болады. Жүректің бұлшық еттері әлсіз, созылмалы. Жүректің жиырылуы кезінде шамамен 25-33 мл қан жүректің сол жақ қарыншасынан қолқа тамырына айдалады. Мұны қанның систолалық көлемі дейді. (№ 12-кесте) Жүрек қан тамыр жүйесінің осы ерекшеліктеріне байланысты ұзақ катаю, күшене ұзақ көтеру, ұзақ тарту, ауыр нәрсе көтеру, қарсылықты жеңу жаттығуларын аз беруге тырысу қажет. Олар орындай алмайтын, бұлшық еттерін қатайтатын көп күш керек ететін, жүрек соғу жиілігі көп жиілеп кететін жаттығуларды байқап беру қажет. Балалар мен жасөспірімдердің жастарына байланысты жүрек соғу жиіліктері мен қанның систоликалық көлемі туралы мәліметті 14-кестеден қараңыз (Қ. Дүйсембиң, З. Алиакпарова, 2003).

14-кесте

Баланың жүрегінің соғу жиілігі мен қанның систолалық көлемі

Жасы	Жүрегінің соғу жиілігі, рет/мин	Қанның систолалық көлемі, мл
Жана туған	120-168	2,5
1-2 ай	132-171	-
6 ай	120-150	-
1 жас	103-150	10,0
2 жас	96-135	10,2
5-6 жас	83-119	20,6

Кестенің жалғасы

Ер балалар		
8 жас	50-93	25,0
10-12 жас	53-86	33,4
15-16	50-77	41,4
Ересек	55-75	60 ж/е одан көп
Қыз балалар		
8 жас	67-99	27,0
10-12 жас	60-89	31,6
15-16	55-85	38,5
Ересек	60-75	55-65

Балалардың зат алмасу үрдісі үлкендерге қарағанда тез жүреді. Балалардың кеуде клеткалары домалақ түрде, қабырғалары аз иілгендіктен терең дем алуға кері әсер етеді. Дем алу жиілігі тез, терең емес, минутына 22 рет дем алу жиілігі төңірегінде. Дем алу жолдары үлкендерге қарағанда қысқа. Тыныс алудың минуттық көлемі 7 жастағы балаларда 3500 мл/мин болады, ол 11 жасқа келгенде келгенде көбейіп 4400 мл/мин дейін жетеді. Өкпенің тіршілік көлемі 7 жаста 1200 мл –ден, 10 жаста 2000 мл – ге дейін көтеріледі. Бастауыш сынып оқушыларын терең, бірқалыпты мұрынмен дем алуға үйретуіміз қажет. Жаттығулар орындау, дем алумен бірдей орындалуы тиіс.

11.1.3. Бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесі сабағын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктері

Оқушылар көп қимылдағысы келеді. Біркелкі, ұзақ ойындар оларды жалықтырып жібереді. Сондықтанда ойындар, жаттығулар әр түрлі, қысқа дем алу аралықтарымен болса жақсы.

І-сынып оқушылары шыдамсыз, өздерін тоқтата алмайды, ықыластары тұрақты емес. Бірте - бірте оларға жаттығуларды кеңістікте орындау түрінде бергенде ойланып, еске сақтап орындауға қызығып, ықыластана бастайды.

Бастауыш сынып оқушыларының дене қуаты дамыту жаттығуларын бергенде, ұл балалар мен қыз балалардың дене дамуы ерекшеліктерін ескеру қажет. Ұлдардың салмағы, бойлары үлкен, кеуделері кең, өкпенің тіршілік көлемі жоғары болады. Бұлшық ет күштері қыздарға қарағанда

дамыған. Олар тез жүгіреді, ұзаққа, биікке секіреді, алысқа лақтырады, олар күшті, әрі шыдамды. Сондықтан 2-сыныптан бастап ұлдарға ауырлық көтергенде, ұзаққа жүгіргенге, секіргенде, лақтырғанда көбірек жүктеме беруге болады. (Өйткені 1, 2-сыныпта ұлдар мен қыздарды дене тәрбиесі жаттығуларының амалдары бірге, бөлуге келмейді). Қыздарға 3-сыныпта ұлдарға қарағанда көбірек бірқалыпты, ырғақты, би жаттығуларын беруге болады.

Дене тәрбиесі сабағын жүргізудің төмендегідей ерекшеліктері бар:

1. Бастауыш сынып оқушыларына негізгі үйрететін жаттығулар табиғи қимыл, әрекеттерді жетілдіру түрінде болып келеді. Олар: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу т.с.с.

2. Бір сабақ кезінде оқу материалын меңгеру және жетілдіру үрдісінің 2 – 3 міндетін ғана орындаса жеткілікті болады.

3. Сынып төмен болған сайын табан бұлшық еттерін нығайту және түзу тұлға қалыптастыру жаттығуларын беруге айрықша көңіл бөлу қажет.

4. Әрбір сабақта міндетті түрде қозғалмалы ойындар ойнату керек. 3 – 4 – сынып оқушыларымен сабақ өткізгенде ойын жаттығулары сабақтың 50 % уақытын алса дұрыс болады.

5. Оқушыларға негізгі жаттығулардың техникасын үйреткенде, оны дұрыс және нақты орындауға көп көңіл бөлу керек. Оқу үрдісі кезінде жаттығуды үйрету және жетілдірумен бірге дене қуаты қасиеттерін дамытуға бірдей көңіл бөлген дұрыс болады.

Балалардың қимыл, әрекеттерді еске сақтау қабілеттіліктері 7-12 жас аралықтарында тез дамиды да, 13 жастан ары қарай баяулай бастайды.

Қимыл, әрекетке үйрету әдістерін қолданғанда көбінесе толық орындау әдісін пайдаланамыз. Жаттығуды бөлшектеп үйретуді анда-санда ғана, қосымша түрде қолданамыз.

Қозғалыс тапсырмасын берген кезде балалар дұрыс түсіну үшін нақты не істейтінін, қалай істейтінін айту керек. Мысалы, ұста, жетіп ал, допты ойыншыға тигіз және т.с.с.

2, 3-сыныптарда қимыл жиілігін дамыту жаттығуларын көбірек берген дұрыс болады. Жылдамдықты дамыту жаттығуларын қысқа түрде 6-8 с уақытқа ғана беру қажет.

Бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізгенде негізінен білім беру міндеттерін шешеміз. Ол міндеттер: қозғалыс түрлерін меңгеру, дене тәрбиесі негіздері және салауатты өмір салты туралы негізгі теориялық мағлұматтар беру.

Елімізде қазіргі кездерде жалпы білім беретін мектептердегі бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі сабағын көбінесе сол сыныпқа сабақ беретін бастауыш сынып мұғалімдері жүргізеді. Ол мұғалімдер арнайы және жоғары оқу орындарында оқығанда дене тәрбиесі мен әдістемесі пәнінен дәрістер алды, сынақтар тапсырды. Сондықтан ол мұғалімдер дене тәрбиесі сабақтарын жүргізгенде көп ізденіп, дайындалып, мектептің дене тәрбиесі мұғалімдерінің сабақтарына қатысып, олардан көп үйреніп, сабақтарды мектеп бағдарламасы материалдарына сай жүргізуі керек. Ал дене тәрбиесі мұғалімдері, келешек өздеріне келетін оқушылардың төрт жыл уақытын бос өткізулеріне жол бергізбей, бастауыш сыныптардың оқуларын, оқу жоспарларын қадағалап, көмектесіп, бастауыш сынып мұғалімдеріне арнап әдістемелік сабақтар өткізіп отырулары керек.

Бастауыш сынып мұғалімдерінің міндеті:

1. Бағдарлама бойынша сапалы, әдістемелік дұрыс сабақ өткізу.
2. Дәрігерлік бақылауды, дәрігерлермен бірге өткізу, бақылау қорытындысын жұмыста пайдалану.
3. Сабақ өткізу кезінде санитарлық-гигиеналық жағдай жасау.
4. Оқушылардың бәрі қолайлы спорт киім кигенін қадағалау.
5. Сыныптан тыс дене тәрбиесі жұмыстарына қатысу, оған барлық оқушыларды тарту.
6. Ата-аналар арасында тұрақты түрде дене тәрбиесі мен спорттың маңызы туралы әңгіме өткізу.
7. Оқушылардың дене тәрбиесі көлеміндегі алған білімін тұрақты жетілдіру.
8. Балаларды тұрақты дене тәрбиесі мен спортпен айналысуға қызығушылығын арттырып, ынтасын ояту.
9. Жоғарғы сыныптағы дене тәрбиесі мұғалімдерінің сабақтарына, әдістемелік кеңестеріне қатысу.

11.2. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі

11.2.1. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері

Орта сынып оқушылары қатарына V-VIII сыныпта оқитын 12-15 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

1. Денені жан-жақты, үйлесімді дамыту, дұрыс дене түзулігі мен сыртқы ортаның жағымсыз әсеріне қарсылық әдеттерін, жеке бас гигиенасы мен салауатты өмір салтын сақтау әдеттерін қалыптастыру.
2. Негізгі базалық спорт түрлері жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суға жүзу жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру.
3. Дене қуаты қасиеттерін, кеңістікте үйлесімді, епті қозғалуды, жылдамдықты, күш-жылдамдығын, күшті, төзімділікті, икемділікті ары қарай дамыту.
4. Жеке бас гигиенасы, дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаның негізгі жүйелеріне әсері, өнегелілік және жігерлілік қасиеттерін дамыту, өзін-өзі бақылаудың тәсілдері туралы білім мағлұматтарын беру.
5. Негізгі спорт түрлері, жарыстар, снарядтар мен құрал – жабдықтар, сабақ кезіндегі техника қауіпсіздігі және жарақат алған кезде бірінші көмек көрсету туралы мағлұматтарды тереңдете оқыту, іскерлік дағдысын қалыптастыру.
6. Таңдап алған спорт түрлері жаттықтыруларымен, өз бетімен күнделікті дене тәрбиесі жаттығуларымен тұрақты, жүйелі айналысу әдеттерін тәрбиелеу.
7. Сабақ бөлімдерін, жарыстар, әр түрлі жаттықтыру жұмыстарын жүргізудегі төрешінің, команда капитанының, спорт нұсқаушысының ұйымдастыру іскерліктерін қалыптастыру.
8. Өзінің дене қуаты мүмкіншіліктерін бағалау білімділігін қалыптастыру.
9. Тәртіптілікке, жауапкершілікке, дербестікке, ынталылыққа тәрбиелеу.
10. Психикалық үрдістерді дамыту, психикалық өзін өзі реттеу негіз-

деріне үйрету.

11.2.2. Орта сынып оқушыларының дене дамуының ерекшеліктері

Орта мектеп жасындағы оқушылардың бойлары, денелері жылдам өседі. Бойларының ұзаруы негізінен аяқтары өсуіне байланысты болып жылына 4-7 см өседі. Салмақтарына жылына 3-6 кг қосылып отырады. Ұл балалардың ең тез өсетін кезі 13-14 жас, ол кезде бойлары жылына 7-9 см өседі. Қыз балалардың бойларының тез өсетін кезі 11-12 жас, ол жастарда қыздар орташа 7 см өседі.

Жасөспірім кезде аяқтың және қолдың ұзын сүйектері, омыртқа сүйектерінің биіктіктері жылдам өседі. Жасөспірімдердің омыртқалары өте жылжымалы болып келеді. Көп, жоғары жүктемелер сүйек қатаюларын тездетеді де қол, аяқтың ұзын, ортан жілік сүйектерінің өсуін азайтып жібереді.

Осы жас кезінде бұлшық ет жүйесі де жылдам дамиды. 13 жастан бастап бұлшық еттердің көлемдері үлкейе бастайды. Көлемдерінің үлкеюі олардың бұлшық ет талшықтарының жуандауына байланысты өседі. Бұлшық ет көлемінің дамуы әсіресе ұлдарда 13 – 14 жаста, қыздарда 11 – 12 жастарда көбірек болады.

Жыныстық жетілу ер балаларда 10 – 11 жаста, қыз балаларда 9 – 10 жаста басталады. Ер балалардың жыныс мүшелері өсе бастайды, жыныс бездері жетіледі. 12 жаста көмекейі өсіп, дауысы қатаяды. 12 – 13 жаста ер адамға лайық қаңқа ерекшеліктері пайда болады, баланың сымбаты өзгереді, қасаға түктері пайда болады. 15 жаста сақал, мұрты шыға бастайды, сперматогенез басталады.

Қыз балалардың жыныстық жетілуі ер балалардан ертерек басталады. 8 жастан-ақ әйел пішіндес қаңқа ерекшеліктері пайда бола бастайды. Жамбас сүйектері өседі де, жамбас қуысы кеңейеді. 10 жасқа жақындағанда омырауы өседі. 13-15 жастан бастап бойлары жылдам өсіп, қолтығында, қасағасында әйелдерге тән түктері шығады, етеккір келеді. Жыныстық жетілу кезендерін, әсіресе қыз балалардың етеккірі келу кездерін, ол келген кезде жүктемені дұрыс беруді дене тәрбиесі мұғалімдері жақсы білуі керек. Біздің қазақ халқының

сыпайылығына, менталитетіне байланысты ата-аналар мен мұғалімдердің көбі жыныстық тәрбие мәселелерінен «аулақ жүруге» тырысады. Балалар мен жасөспірімдердің көпшілігі өзінің жыныстық даму жайындағы «сыпайы» сауалдарына жауапты ересек жолдастары мен достарынан алады, 20 % әкешесінен, 9 % ғана мұғалімдер мен тәрбиешілерінен алады деген зерттеу нәтижелері бар. Сондықтан дене тәрбиесі мұғалімдері жыныстық даму физиологиясы мен дене тәрбиесі жаттығуларының жүктемесі туралы балаларға дұрыс мағлұматтар бере білуі керек.

Орта мектеп жасындағы оқушылардың тыныс алу жүйесі жақсы, тез дамиды. 11 – 14 жас кезінде балалардың өкпелері екі есеге дейін өседі. Дем алу көлемдері 13 жаста - 707 см³ болады. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы артады. Сіздер физиология пәнін оқыған кезден білесіздер өкпенің тіршілік сыйымдылығы адамның жасына, жынысына, спорт түрлерімен айналысуына байланысты өзгеріп тұратынын. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы – бала дем алған кездегі, және өкпедегі (қордағы) бар ауаның қосындысы. Өкпенің тіршілік көлемін спирометр деген арнайы аспаппен өлшейді. Біз өкпенің тіршілік көлемі туралы толық түсінік болу үшін төмендегі кестені беріп отырмыз. (Қ. Дүйсембин, З. Алиакпарова, 2003)

15-кесте.

15-кесте

Балалар мен жасөспірімдер өкпесінің тіршілік сыйымдылығы

Балалар	Жасы					
	6	7	10	12	15	17
Ер балалар	1200	1400	1630	1975	2600	3520
Қыз балалар	1100	1200	1460	1905	2530	2760

Тыныс алу жиілігінің де дене дамуына үлкен маңызы бар. Дене тәрбиесі, спорттық жаттығулармен айналысқан балалардың тыныс алу жиіліктері сирек болады. Дене тәрбиесі жаттығулары кезіндегі тыныс алулар оқушылардың өкпесін ғана емес, олардың кеуде бұлшық еттерін, бүкіл тыныс алу жүйесін жақсы дамытады. Бір демалу циклінде жасөспірім ағзасы 14 мл ауа пайдаланса, үлкен жастағы адам 20 мл ауа пайдаланады. Олар үлкендерге қарағанда тыныс алу уақытын көп тоқтатып отыра алмайды. Олардың ағзаға келіп жатқан ауа аз кездеріндегі жұмысқа

қабілеттілігі тез төмендейді. Адам жасына байланысты тыныс алу жиілігі өзгеру кестесін қараныз (Қ. Дүйсембин, З. Алиакпарова, 2003) 16-кесте.

16-кесте

Тыныс алу жиілігінің адамның жасына байланысты өзгеруі

Жасы	1 мин тыныс алу жиілігі, рет
1 жас	44
5 жас	26
15 – 20 жас	20
20 – 25 жас	18
25 – 30 жас	16
30 – 35 жас	18

Жасөспірімдердің жүрек қан тамыры және орталық нерв жүйесінің әлі толық функционалдық жетілмегені, ол жүйелерді реттейтін, бағыттайтын әр түрлі қызметтік мүмкіншіліктері толық іске қосылмағаны себепті, балалардың ағзаларының дене қуаты жүктемелеріне қалыптасу уақыты ұзағырақ болып келеді. Жасөспірімдердің жүрек қан тамыры жүйесі жүктеме кездерінде экономиялық тиімді жұмыс істеуі өздерінен үлкен жастардағы жастарға қарағанда төмен болып келеді. Жүректің функционалдық, қызметтік жетілуі 20 жасқа келгенде толық аяқталады.

Жасөспірім кезеңде дене қуаты қасиеттері өздерінің жетілулерін ары қарай жалғастыра береді. Бұл кезең дененің қозғалыс қасиеттерінің жақсы даму кезеңі болып келеді. Негізгі дене қуаты қасиеттерінің орта сынып жастағы кезеңінде даму мүмкіншіліктерін (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2003) 17-кестеде беріп отырмыз.

17-кесте

Орта мектеп жасындағы оқушылардың дене қуаты қасиеттерінің өсу қарқыны (%)

Дене қуаты қасиеттері	Бір жылдағы орташа дамуы		Жалпы дамуы	
	Ұлдар	Қыздар	Ұлдар	Қыздар
Жылдамдық	3,9	2,9	15,4	11,5
Күш	15,8	18,4	79,0	92,0
Жалпы төзімділік	3,3	2,1	13,0	8,4
Жылдамдық төзімділігі	4,1	1,0	16,4	4,0
Күш төзімділігі	9,4	3,3	37,5	13,1

Орта мектеп жасындағы оқушылардың кеңістікте үйлесімді, епті қозғалу қабілеттіліктері жақсы дамиды. Ол қасиеттер кіші доптарды дәлдікке лақтырулар, доптарды, гранаталарды алысқа лақтырулар, спорттық, қозғалмалы ойындардағы әрекеттер, 10 м 3 рет қайта жүгірулер т.с.с. әрекеттер кездерінде дамиды. Сонымен қатар осы жас кезеңінде күш, күш жылдамдығы қасиеттері, бірқалыпты жылдамдық және төзімділік қасиеттері жақсы дамиды. Икемділік қасиетінің аз дамуы байқалады.

11.2.3. Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері

Орта мектеп жасындағы оқушылармен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізу әдістемесі негізгі базалық спор түрлерінің (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суға жүзу) жаттығуларын тереңдете үйрету, жетілдіруге бағытталған.

Орта сыныпта оқушылардың жеке қасиеттері айқындала бастайды. Олардың дене қуаты қасиеттерінің даму деңгейлері, қимыл, қозғалыс мүмкіншіліктері, психикалық қалыптары мен қасиеттері, ағзаларының физиологиялық даму деңгейлері әр түрлі болып келеді. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт бапкері осы ерекшеліктерді жақсы білуі, балалардың бойынан осы қасиеттерді көре, тани білулері қажет. Өздерінің сабақ, жаттықтырулар жүргізу барысындағы жаттығулар техникасын үйрету, жетілдіру, дене қуаты қасиеттерін дамыту кездерінде осы ерекшеліктерді ескере жұмыс жүргізу керек. Әсіресе дене қуаты дайындығы жоғары және төмен оқушылармен жұмыс жүргізгенде жекелік, даралық әдістерді, қағидаларды қолдану қажет болады. Оларға сабақ кездерінде жеке тапсырмалар беру, үй тапсырмаларын бергенде ерекшеліктерін ескеріп басқадай тапсырмалар беру секілді жұмыстарды дене тәрбиесі мұғалімдері ескерсе дұрыс болады.

Орта мектеп жасындағы оқушылармен жұмыс жүргізудің тағы бір әдістемелік ерекшеліктері олардың жыныс ерекшеліктерін ескеру. Қазіргі кезде ол ерекшеліктерге өте жоғары деңгейде мән берілуде. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министірлігінің 21 маусым 2002 жылғы № 506 – бұйрығында «5 - сыныптан бастап дене тәрбиесі сабақтары қыздар

мен ұлдар арасында бөлек жүргізілуі керек» - деп, жазылған. Осы министрлік бұйрығы жалғасын тауып, жергілікті және ауылдық жерлердегі мектептердің спорттық базалары жақсарып, құрал жабдықтары көбейіп, жыныс ерекшеліктері ескеріліп дене тәрбиесі сабақтары ұлдар мен қыздар арасында бөлек жүргізіп жатса өте дұрыс болар еді.

11.3. Жоғарғы сынып оқушыларының дене тәрбиесі

11.3.1. Жоғарғы сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері

Жоғарғы сынып оқушылары қатарына IX – XI сыныпта оқитын 16 – 18 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

1. Денені мақсатты түрде жан-жақты, үйлесімді дамыту: дене тәрбиесі жаттығуларын, гигиеналық және сыртқы орта әсерлерін денсаулықты нығайтуға қолдану іскерлігін, қобалжуға (стресс) қарсы мүмкіншіліктерін қалыптастыру, жоғарғы денсаулық деңгейінің, жан-жақты дене қуаты дайындығының қазіргі қоғамға да, өзі үшін де қажет екенін саналарында қалыптастыру.

2. Негізгі базалық спорт түрлері (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суға жүзу) жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру, жоғары қимыл ептілігіне дейін меңгеру.

3. Дене қуаты қасиеттерін, күшті, күш жылдамдығын, төзімділікті, икемділікті, қозғалыс әрекеттерін тез басқадай құра алу ептілігін, ағзаның тез қалпына келе алу қабілеттілігін т. б. қасиет, қабілеттерді ары қарай дамыту.

4. Қозғалыс белсенділігінің, спорттық жаттықтырудың заңдылықтары туралы, дене тәрбиесі жаттығуларының келешек өмірлеріндегі еңбек етулеріне, әскер қатарында болатын кездеріндегі, әке, ана қызметтерін орындайтын кездеріндегі маңызы туралы, білім негіздерін қалыптастыру.

5. Дене тәрбиесі жаттығуларымен, өздерінің айналысып жүрген спорт түрлерімен тұрақты, жүйелі жаттығу әдеттері мен дағдыларын қалыптастыру, бекіту.

6. Өнегелілік, көпшілдік, өмірге дұрыс көзқарас, өзін өзі бағалай білу

қасиеттерін қалыптастыру, алдыға қойған мақсатқа ұмтылушылық, өзіне сенімділік, шыдамдылық, ұстамдылық, сабырлылық қасиеттерін дамыту.

7. Тұлға ретіндегі психикалық және өзіндік қасиеттерін ары қарай дамытуға көмектесу, психикалық өзін - өзі реттеу негіздеріне үйрету.

11.3.2. Жоғарғы сынып оқушыларының дене дамуының ерекшеліктері

Жоғарғы сынып жасындағы оқушылардың дене өсуі мен дамуы үрдісі біртіндеп ары қарай жалғаса береді. Оқушы ағзасының мүшелері мен жүйелері бірқалыпты жағдайда дами береді. Жыныстық жетілу осы кезеңде толық аяқталады. Осы жас кезеңінде бой ұзындығының өсуі ақырындап, кеуде кеңдігі, дене салмағы көбірек өсе бастайды. Жасөспірім ұл балалар қыздарды бой және дене салмағы жағынан қуып жетіп асып кетеді. Олардың бойлары қыздардан 10-12 см биік, салмақтары 5-8 кг артық болады. Олардың жалпы дене көлемімен салыстырғандағы бұлшық ет көлемі қыздардікіне қарағанда 13% көп, ал тері астындағы май ткані 10 % аз болады. Жасөспірім ұлдардың қыздарға қарағанда кеуделері қысқа, ал аяқ, қолдары ұзын болып келеді.

Жоғарғы сынып оқушыларының негізгі сүйектері өздерінің өсіп болу, катаю кезеңдеріне келе бастайды. Атап айтқанда, жауырын сүйектері жігіттерде 19-20 жаста, қыздарда 18 жаста, тоқпан жілік немесе иық сүйектері 20-25 жаста қатаяды. Кәрі жіліктің қатуы 20-25 жаста жігіттерде, 17-20 жаста қыздарда аяқталады. Шынтақ сүйегінің өсуі жігіттерде 18-20 жаста аяқталады, бой жеткендерде сәл ерте қатады. Білезік сүйектерінің қатуы 14-16 жаста, саусақ сүйектері 16-18 жаста қатып, аяқталады. Жамбас белдеуінің сүйектері: ортан жілік 18-20 жаста өсуін тоқтатады, асықты жілік пен оның шыбығының сүйектері қыздарда 16-18, жігіттерде 19-20 жасқа дейін өсіп, одан ары қарай өсуін тоқтатады. Табан сүйектерінің: өкше, бақайшақ және аяқ саусақтарының өсуі бойжеткендерде 16-18, жігіттерде 18-20 жасқа дейін байқалады. Табан күмбезі 13-17 жасқа дейін қалыптасады. Сондықтанда бойжеткендерге 17-18 жасқа дейін биік өкшелі аяқ киімді киюге болмайды. Себебі ондай аяқ киімдер табан күмбезінің дұрыс

қалыптаспауына байланысты аяқты тез шаршатады. Балалар мен жастардың аяқ киімдерінің өкшесі 1,5-2 см болғанда табан күмбезі жақсы болып, табан еттері мен сіңірлері жақсы дамиды. Осы кезеңде сүйектері катайған жастар ағзасы үлкен жүктемелерді төзімді қабылдайды.

Сүйек аппаратының бекуі бұлшық ет, сіңір дамуымен қатар жүреді. Бұлшық еттер тез, біркелкі дамиды. Жастардың бұлшық еттерінің көлемі, күштері өседі. Осы кезең жастардың бұлшық еттерінің күші мен төзімділігін дамытуға тиімді уақыт.

Жігіттермен салыстырғанда қыздардың иық деңгейі бұлшық еттері аздап, жамбас бұлшық еттері жылдам қарқында дами бастайды. Кеуде клеткасы, жүрек, өкпе, өкпенің тіршілік сыйымдылығы, тыныс алу бұлшық еттерінің күші, ауаны қабылдау көлемі де қыздарда жігіттерге қарағанда аз болып келеді. Сондықтанда қыздардың қан айналу және тыныс алу органдарының функционалдық мүмкіншіліктері төмен болады.

Жігіттердің жүректерінің көлемі қыздарға қарағанда 10-15% үлкен, жүрек соғу жиілігі 6-8 соғу/мин аз, жүректің жиырылу күші күшті болып келеді де, қан тамырларына көп қан мөлшерін жібереді. Сондықтанда, жігіттердің қан қысымдары қыздарға қарағанда жоғары болады. Қыздар жігіттерге қарағанда терең дем алмайды, жиі дем алады. Олардың өкпелерінің тіршілік сыйымдылығы жігіттерге қарағанда 100 см³ аз болып келеді.

15-17 жас кездерінде оқушылардың сыртқы ортаны танулары толық қалыптасады. Ойлау қызметтері жоғары деңгейге көтеріледі. Олардың қозғалыс құрылысын түсіну қабілеттілігі жоғарылайды. Кеңістіктік, уақыттық қимыл, әрекеттерді жекелей ұғыну, дәл қайталау, бүкіл қоғалысты тұтас орындау мүмкіншілігі қалыптасады.

Жоғарғы сынып оқушыларының алдыға қойған мақсаттарға жетуге ұмтылушылығы, қажырлылығы, шаршаған, болдырған кездерде шыдау қабілеттіліктері секілді ерік-жігерлік қасиеттері пайда бола бастайды. Бірақ олардың басқа мектеп жасындағы оқушыларға қарағанда дене қуаты қасиеттері даму пайыздары азырақ болады (18-кесте).

**Жоғарғы мектеп жасындағы оқушылардың дене қуаты
қасиеттерінің өсу қарқыны (%)**

Дене қуаты қасиеттері	Жылдық орташа дамуы		Жалпы дамуы	
	Жігіттер	Қыздар	Жігіттер	Қыздар
Жылдамдық	1,5	0,2	3,1	0,5
Күш	14,0	9,0	28,0	18,0
Жалпы төзімділік	2,1	0,7	6,4	2,1
Жылдамдық төзімділігі	2,1	- 0,6	6,3	- 1,8
Күш төзімділігі	8,5	- 2,0	26,7	- 6,0

11.3.3. Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері

Жоғарғы мектеп жасында дене тәрбиесі сабақтары қыздар мен жас жігіттер арасында бөлек жүргізіледі. Олардың ағзаларының анатомиялық, физиологиялық және психологиялық өзгешеліктері, ерекшеліктері дене тәрбиесі жаттығуларын үйрету, дене қуаты қасиеттерін дамыту амалдары мен әдістерін әр түрлі түрде таңдауды, жүктемені әр түрлі беруді, сабақты бөлек ұйымдастыруды талап етеді.

Қыздарға қарағанда жасөспірім жігіттердің жүктеменің көлемі мен қарқынын ұзақ, жоғарғы деңгейде орындауларының функционалдық мүмкіншіліктері көп. Олар үлкен жүктемелерді жүрек соғу жиілігі аз, қан қысымы жоғарғы жағдайда орындайды. Осы жүктемелерден кейінгі ағзаның қалпына келуі қыздарға қарағанда жас жігіттерде аз уақыт алады.

Жоғарғы мектеп жасындағы оқушыларға сабақ бергенде ең алдымен күш, күш жылдамдығы жаттығуларына, күш төзімділігіне, аэробты төзімділікке көп көңіл аудару қажет. Қимыл үйлесімділігі қабілеттілігін дамыту жаттығуларының арасынан қимыл, әрекетті тез, басқаша құра алу, тепе-теңдікті ұстай, бұлшық еттерді босаңсыта білу жаттығуларына назар аударса дұрыс болады.

Жоғарғы сынып жасындағы оқушылармен өткізілетін дене тәрбиесі сабақтары көбінесе жаттықтыру түрінде жүргізіледі. Жаттығуларды ойын әдісімен орындаулар азайтылып, сабақтарда көбінесе жарыс әдістері қолданылады.

Осы жас кезеңінде олардың дене құрылыстарын, дене қуаты және техникалық дайындықтарын ескеріп, жеке тапсырма беру әдістерін көбірек

қолданамыз. Қосымша жаттығулар беру арқылы олардың жаттығулар техникасын тез меңгерулеріне, дене қуаты қасиеттерін дұрыс деңгейде дамытуларына көмектесеміз.

Мектеп бағдарламасындағы оқу материалдарын үйрену және меңгеру дұрыс ойластырылып, сабақтар бір-біріне байланысты, сабақтасты болып жүргізілуі қажет.

11.4. Әр түрлі мектептердегі дене тәрбиесі

11.4.1. Аз кешенді ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесі

Ауыл мектептерінде қазіргі кезде бала саны азайып кеткеніне байланысты аз кешенді мектептер көбейіп кетті. Бала саны азаюына ауылдық жерлерде бір отбасының өзінде бала санының азайып екі – үш баладан ғана болуы және ауыл адамдарының нарық экономикасына байланысты аудан орталықтарына, қалаға көшулері деп түсіндіруге болады. Аз кешенді мектептер дегеніміз сыныптардағы бала саны толмауы, аз болуы. Сондықтан мектеп басшылары сыныптарды екі-екіден, кейде үш-үштен қосып оқытады. Олар бір кешенді, екі кешенді деп аталады. Бір кешенді кезінде бір мұғалім үш сынып оқушыларын, екі кешенді кезінде екі мұғалім үш сынып оқушыларын қосып оқытады.

Дене тәрбиесі сабағына байланысты ерекшеліктері:

1. Спорт зал болмауы мүмкін, онда сабақтар көбіне таза ауада мектеп ауласында өткізіледі.

2. Сабақтарды ұйымдастыру күрделілігінде. Сабақтар аралас түрлерде, көбінесе ойын түрінде жүргізіледі. Дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру кездерінде бұрыннан қолданып келген әдістер, көбінесе шеңберлі, топтық, жеке дербес тапсырма беру әдістері қолданылады. Мысалы: дене қуаты деңгейіне байланысты бөліп жаттықтырғанда, кіші шеңберде - әлсіз оқушылар, үлкен шеңберде – күшті, мықты оқушылар жаттығады. Сапта оң жақ қатарда үлкен сынып, одан кейін төменгі сынып оқушылары тұрғызылады. Кіріспе бөлімінде жалпы бой қыздыру жаттығулары бірге жүргізеді. Негізгі бөлімде сыныптар бойынша топтарға бөлініп, оларға мектеп бағдарламасындағы материалдар бойынша спорт түрлері жаттығулары

беріледі. Мұғалім барлық топтарға барып қателерін түзеп, әдістемелік нұсқаулар беріп отырады.

Сабақтан тыс уақыттарда сынып, мектеп спорт белсенділерін, мұғалім көмекшілерін дайындауға күш салу керек. Дене тәрбиесі үйірмесінің сабақтары жетісіне 2-3 рет бір сағаттан өткізіледі. Үйірме сабақтарында оқушылар оқу бағдарламасындағы спорт түрлерінің негізгі жаттығуларының техникасын жетілдіру, дене қуаты дайындығының деңгейін жоғарылату және сынақ жаттығуларын орындауға дайындалады. Басқа барлық жұмыстар дене тәрбиесі мұғалімінің тапқырлығымен, білімділігімен, біліктілігімен, ұйымдастыру белсенділігі және шеберлігімен үлкен мектептердегі жұмыстарға ұқсас жүргізіле береді.

11.5. Мектеп-интернаттағы дене тәрбиесі

Мектеп-интернаттарда оқушылар интернат жатаханасында тұрып оқиды, үйлеріне, ата-аналарына каникул кездерінде ғана барады. Қалалық интернаттарда оқитын оқушылар апта бойы жатаханада тұрып, оқу оқып, сенбі күні түстен кейін дүйсенбіге дейін үйлеріне ата-аналарына қайтарылады. Осындай интернат жағдайларындағы оқушылар, оқу сабақтары кезінде, сабаққа дайындық, дайындықтан бос уақыттарында күні бойы мұғалім мен тәрбиешілердің бақылауында болады.

Дене тәрбиесі сабағы Білім және ғылым министрлігі бекіткен бағдарлама бойынша, жалпы білім беретін мектептеріндегідей өткізіледі. Сыныптан тыс жұмыстарда, спорт түрлерінен секцияларда, жалпы дене қуаты дайындығы топтарында мүмкіншілік болғанынша барлық оқушылар түгелдей қатысуы тиіс. Бұл шаралардан тек қана дене тәрбиесі сабағынан босатылған және арнайы дәрігерлік топқа жатқызылған оқушылар ғана босатылады.

Мектеп-интернаттарда күн тәртібі өте қатаң орындалады. Күн тәртібінде міндетті түрде таңғы гигиеналық гимнастика, сергектік сәттері, денсаулық сағаттары, ұзақ үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындар мен дене тәрбиесі жаттығулары және спорт түрлерінен секциядағы жаттықтырулар орындалуы қажет. Спортты насихаттау үшін дәрістер, әңгімелер, сынып сағаттары, диспуттар, спорт мерекелері, спорт кештері өткізіліп тұру керек.

12. ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҰМЫСТАРЫН ЖОСПАРЛАУ

12.1. Жоспарлау жұмыстарын ұйымдастыру

Жас ұрпақтың жалпы дене қуатын дамыту үшін, үлкен өмірге, еңбек етуге, Отан қорғауға дайындау үшін, олардың мектепте оқыған кезеңдерінде мынандай негізгі міндеттерді орындауымыз керек :

1. Денсаулықтарын нығайту, мүсін түзулігін қалыптастыру, ағзаларын дамыту және шынықтыру.
2. Негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды әр түрлі өмір жағдайында қолдана білу шеберлігіне үйрету.
3. Жігер, күш, дене қуаты қасиеттерін дамыту, жеке және қоғамдық гигиена дағдыларына үйрету.

Барлық міндеттерді орындаудың негізгі амалы дене тәрбиесі жаттығулары мен теориялық білім. Ол амалдар дене тәрбиесі сабағында, оқу күні ішіндегі дене тәрбиесінің сауықтыру шараларында (сабаққа дейінгі гимнастика, ұзақ үзілістегі қозғалмалы ойындар мен дене жаттығулары, сергектік сәттер) және сабақтан тыс уақыттардағы сыныптан тыс жұмыстар кезінде орындалады.

Дене тәрбиесі үрдісі күрделі, әр жақты және мектептің басқа оқу тәрбие жұмыстарымен өте тығыз байланысты болғандықтан, ол терең ой толғаныстарын, көлемді білімділікті керек етеді. Дене тәрбиесі міндеттерін дұрыс түсінген мұғалім жеке оқушылардың таңдап алған спорт түрлерінен жоғарғы жетістіктерге жетуін ғана емес, барлық оқушылардың денсаулықтарын нығайту, қозғалыс ептілігі мен дағдыларын қалыптастыру арқылы оларды үлкен өмірге дайындайды. Мұғалім оқушыларды тұрақты, жүйелі дене жаттығуларымен шұғылдануға үйретеді.

Осы барлық міндеттерді дұрыс бағдарлау, ұйымдастыру, орындау үшін мақсатты түрде жақсы, шебер жоспарлай білу қажет. Дұрыс ойластырылған барлық жұмыстар келісілген жоспар, жүйелі, тиянақты жұмыс тудырады.

Жалпы білім беретін мектептердегі жоспарлау құжаттары: жалпы дене тәрбиесі және спорт жұмыстары жоспары және дене тәрбиесі сабақтарының жоспары деп екіге бөлінеді.

12.2. Дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жалпы жылдық жоспары

Оны дене тәрбиесі мұғалімі оқу жылының басталуына дейін құрас-
тырады. 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.

19-кесте

Дене тәрбиесі жұмыстарының жалпы жылдық жоспары

№ P/C	Негізгі бөлімдер, бөлімдердің жұмыс мазмұны	Орындау уақыты	Орындауға жауапты
1	2	3	4
1. ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫ			
1	Дене тәрбиесінің жоспарлау құжат- тарын жасау және бекіту А) жалпы жылдық жоспар Б) тоқсандық жоспар кестелері В) жылдық спорттық шаралардың күнтізбе жоспары	тамыз	ДТ мұғалімі
2	Мұғалімдер кеңесінде сабаққа дейін- гі гимнастика, сергектік сәттер, үзі- ліс кезіндегі қозғалыс ойындарын өткізуді ақылдасу	тамыз	Әкімшілік, ДТ мұғалімі
3	Бастауыш сынып мұғалімдерімен күн тәртібіндегі сауықтыру шара- лары, сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру туралы семинар өткізу	тамыз	ДТ мұғалімі
4	Әрбір сыныпқа сабаққа дейінгі гим- настика, үзіліс кезінде қозғалмалы ойындар өткізу орындарын бөліп беру.	қыркүйек	ДТ мұғалімі
5	Сыныптарда сабаққа дейінгі гимнас- тика, үзіліс кезінде қозғалмалы ойындар өткізу тәртібі туралы әңгіме өткізу.	10-қыркүйекке дейін	Сынып жетекшілері
6	Спорт түрлерінен жаттықтыру кесте- сін жасау	10- қыркүйекке дейін	ДТ мұғалімі

2. ОҚУ ЖҰМЫСТАРЫ			
1	Дене тәрбиесі сабақтарын жүргізу	Тұрақты	ДТ мұғалімі
2	Ашық сабақтар, семинарлар өткізу, әдістемелік бөлме ұйымдастыру, ата-аналарға арнап ашық сабақтар өткізу	Жыл бойы, тұрақты	ДТ мұғалімі
3. КҮН ТӨРТІБІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САУЫҚТЫРУ ШАРАЛАРЫ			
1	Сабаққа дейінгі гимнастика өткізу	Күнделікті	Ұйымдастырушы нұсқаушылар
2	Ұзақ үзіліс кезінде қозғалмалы ойындар мен дене тәрбиесі жаттығуларын өткізу	Күнделікті	Ұйымдастырушы нұсқаушылар
3	1-1-сыныптардың жалпы білім беру сабақтарында сергектік сәттерін өткізу	Күнделікті	Мұғалімдер, нұсқаушылар
1	2	3	4
4	Ұзартылған күн топтарында жаттығулар мен ойындар өткізу	Күнделікті	Тәрбиешілер
4. САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТАРДАҒЫ СПОРТТЫҚ- КӨПШІЛІК ЖҰМЫСТАРЫ			
1	Оқу жылының басталуына арналған дене тәрбиесі мейрамын өткізу	Қыркүйек	Әкімшілік, ДТ мұғалімі
2	Спорт секцияларындағы, үйірмелердегі жұмыстарды жүргізу	Жыл бойы	ДТ мұғалімі
3	Мектеп спартакиадасын өткізу	Сәуір	Әкімшілік, ДТ мұғалімі
4	Аудандық жарыстарға қатысу	Жоспармен	ДТ мұғалімі
5	Спорттық жорықтар өткізу	Маусым	Әкімшілік, ДТ мұғалімі
6	Президенттік сынама жарыстарына дайындық және өткізу	Жыл бойы	Әкімшілік, ДТ мұғалімі
5. ҮГІТ-НАСИХАТ ЖҰМЫСТАРЫ			
1	Дене тәрбиесі бұрышы, сыйлықтар мен марапат қағаздар, жоғарғы көрсеткіштер, «Мектептің үздік спортшылары» көрмелері.	Қыркүйек	ДТ мұғалімі
2	Спорттық кештер, «спорттық көңілді тапқыштар», «спорттық білгіштер» сайыстарын өткізу	Қараша Мамыр	Әкімшілік, ДТ мұғалімі
6. ДӘРІГЕРЛІК БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ТАЗАЛЫҚ ТЕКСЕРУЛЕР			
1	Оқушыларды дәрігерлік қараудан өткізу, дәрігерлік топтарға бөлу	Қыркүйек	Дәрігер, әкімшілік, ДТ мұғалімі
2	Арнайы дәрігерлік топтың денсаулығын бақылау	Ай сайын	Дәрігер
3	Оқушыларды қорытынды дәрігерлік қараудан өткізу	Мамыр	Дәрігер, әкімшілік, ДТ мұғалімі
7. ШАРУАШЫЛЫҚ ЖҰМЫСТАРЫ			
1	Спорттық құрал-жабдықтарды жөндеу	Жыл бойы	ДТ мұғалімі
2	Көрнекі құралдар дайындау	Жыл бойы	ДТ мұғалімі

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.

12.3. Мектептің дене мәдениеті ұжымы

12.3.1. Дене мәдениеті ұжымы жұмысының мазмұны және оны ұйымдастыру

Бұрынғы кеңес заманында да, қазіргі егеменді ел, нарық экономикасы заманында да жалпы білім беру мектептерінде дене мәдениеті ұжымдары жұмыс істеді, әлі де істеп жатыр. 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.

Осы жерде заңды бір сұрақ тууы мүмкін. Неге дене мәдениетіне, дене тәрбиесі мен спортқа осынша мән беріледі? Неге мектепте математика, тарих ұжымдары жоқ? Бұл мәселенің маңыздылығы, денсаулыққа байланыстылығынан. «Басты байлық –денсаулық», «Тәні саудың, жаны сау» - дейді, дана халқымыз. Дене тәрбиесі мен спорттың негізгі міндеті адамдардың денсаулықтарын нығайту болып табылады. Мектепте дене мәдениеті ұжымының негізгі міндеті дене тәрбиесі мен спорттық жаттықтыру сабақтарына, жарыс, жорық, саяхаттарға, дене тәрбиесінің сауықтыру шараларына көбірек мұғалімдер мен оқушыларды қатыстыру. Оларды тұрақты дене жаттығуларымен айналысуға тарту. Тұрақты жаттықтырулар арқылы олардың денсаулық деңгейлерін жоғарылату. Шығыс ғалымы Ибн Сина «Тұрақты, жүйелі дене жаттығуларымен шұғылданған адам ауруды құртуға бағытталған ешқандай емдеуді қажет етпейді» - деген.

Дене мәдениеті ұжымының денсаулықтан кейінгі екінші қажеттілігі жарыстарға қатысу мүмкіншіліктеріне байланысты. Өйткені мектеп жұмыстарының ең маңызды бір көрсеткіші - спорттық жарыстарда мектеп

құрама командасының спорт түрлерінен мектептер арасындағы аудан, қала жарыстарында жүлделі орындар алуы. Жүлделі орындар алу үшін, мектеп ұжымы директордан бастап оқушыға дейін жұмыла тер төге жұмыс істеуі керек. Осы көрсетілген екі негізгі міндеттердің өзі дене мәдениеті ұжымының маңыздылығын, жұмысының ауқымының кең екенін көрсетеді.

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 тәрбиесі мұғалімі дене мәдениеті ұжымының барлық жұмыстарын жаксы білуі, құжаттарын сауатты дұрыс жүргізуі қажет. Сонда ғана мектептің дене мәдениеті ұжымы жұмыс істейді, барлық мектеп мұғалімдері, оқушылар бұл жұмыстарға жұмыла ат салысады.

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. Комиссия жұмысын басқару кеңес мүшелеріне жүктеледі.

1. Көпшілік дене тәрбиесі комиссиясы. Көпшілік дене тәрбиесі комиссиясы күн тәртібі ішіндегі сауықтыру шараларын (сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттері, ұзақ үзілістегі қозғалмалы ойындар мен дене жаттығулары), ұзартылған күн топтарындағы дене тәрбиесі сабақтарын, президенттік сынама сынақтарын, президенттік көп сайыс жарыстарын өткізу, дайындау жұмыстарына жауапты.

2. Спорт шаралары комиссиясы. Спорт шаралары комиссиясы мектепішілік жарыстарды ұйымдастыру, дене тәрбиесі мұғалімдеріне спорт секцияларындағы жаттықтыруларды жүргізуге көмектесу, аудандық, қалалық жарыстарға қатысатын сынып және мектеп құрама командаларын

іріктеу, жоғарғы көрсеткіштер көрсеткен спортшылар кітабын, спорттық классификация нормаларын орындаған оқушылардың есепке алу құжаттарын толтыру жұмыстарына жауап береді.

3. Дене тәрбиесі белсенділерін дайындау комиссиясы. Дене тәрбиесі белсенділерін дайындау комиссиясы мектепте және тұрғылықты жерлерде оқушылармен сауықтыру-дене тәрбиесі, спорттық шаралар жұмыстарын ұйымдастыруға қоғамдық спорт нұсқаушыларын, спорт төрешілерін, спорт ұйымдастырушыларын дайындау және бағыттау жұмыстарын жүргізеді.

4. Дене тәрбиесін, спортты, туризмді насихаттау комиссиясы. Дене тәрбиесін, спортты, туризмді насихаттау комиссиясының жұмыстары: спорт мерекелерін, қабырға газеттерін, қабырға стендтерін, мектеп радиосын, әр түрлі мектептегі көпшілік шаралары кезінде спортшылар көрсетілімдерін ұйымдастыру. (Спортшылар көрсетілімдері - әр түрлі спорт түрлерінен жоғары дәрежелі спортшылардың ел алдына шығып жарыс жаттығуларын көрсетуі. Ол өте әсерлі, ширақ, әдемі кимыл, қозғалыс түрінде жүргізілуі керек). Комиссия әр түрлі көрнекті материалдар жинау арқылы мектептің дене мәдениеті бұрышын жасайды, спорт, сауықтыру дене мәдениеті және салауатты өмір салты туралы лекциялар, әңгімелер өткізеді.

5. Шаруашылық жұмыстар комиссиясы. Шаруашылық жұмыстар комиссиясы спорт алаңдарын, стадиондарын салу, безендіру, стандарттық емес әр түрлі снарядтар жасау, спорттық құрал жабдықтарды дұрыс сақтау, жөндеу жұмыстарымен айналысады.

Мектеп дене мәдениеті ұжымының кеңесі қажеттіліктері бойынша өз шешімдерімен басқа да комиссиялар құруларына болады.

12.3.2. Дене мәдениеті ұжымы кеңесінің құқығы

Дене мәдениеті ұжымы кеңесінің құқығы:

- мектеп оқушыларының балалар және жасөспірімдер спорт мектептеріне алынуына ұсыныс қағаз береді.

- дене мәдениеті және спорт мекемелеріне, мектеп дирекциясына мектептің спорт белсенділерін, спортшыларын марапаттау туралы ұсыныстар береді.

- мектептің көпшілік жиындарында, спорт мерекелерінде спортшыларды, спорт төрешілерін, спорт нұсқаушыларын, спорт жұмыстарына еңбегі сіңген адамдарды марапаттау, бағалы сыйлықтар, мактау қағаздарын береді.

- дене мәдениеті ұжымының «Құрмет кітабына» дене мәдениеті спорт жұмыстарының озаттарын жазады.

12.3.3. Дене мәдениеті ұжымы мүшелерінің құқығы мен міндеттері

Дене мәдениеті ұжымы мүшелерінің құқығы:

- спорт түрлері секцияларында, жалпы дене қуаты дайындығы топтарында жаттығу, жарыстарға қатысу.

- дене мәдениеті ұжымы кеңесіне сайлану, комиссия жұмыстарына қатысу.

- мектептің туристік, спорттық құрылыстарын, құрал-жабдықтарын пайдалану.

Дене мәдениеті ұжымы мүшелерінің міндеттері:

- дене тәрбиесімен, спортпен тұрақты шұғылдануды және мектептегі білім алуды қатар ұштастыру.

- өзіндік мәдениет және спорттық этика талаптарына сай ұстау.

- дене мәдениеті ұжымының жұмыстарына белсенді қатысу, кеңестің шешімдерін орындау, ұжымның намысын қорғау, мәртебесін көтеру.

- өз жасына сай президенттік сынама нормаларына дайындалу, орындау.

- өзің айналысқан спорт түрінің жоспары бойынша жаттығу, разряд нормаларын орындау.

- мектептің барлық спорттық-сауықтыру шараларына белсенді қатысу.

- мектептің спорт құрылыстарын, спорттық құрал-жабдықтарын, құрама командасының спорт киімдерін ұқыпты пайдалану, спорт құрылыстарына, құрал-жабдықтарды жөндеу жұмыстарына белсенді қатысу.

- дене тәрбиесін, спортты, туризмді насихаттау.

- өз ағзаңның дамуын бақылау және жеке бас гигиенасы ережелерін

сақтау, мектеп медбикесінің нұсқауларын орындау.

Дене мәдениеті ұжымының кеңесі тәртіп бұзған, үйде, достарының арасында, қоғамдық жерлерде, спорт жарыстарында өзін дұрыс ұстамаған, сабақ үлгірімі нашар дене мәдениеті ұжымының мүшелеріне әр түрлі тәрбие шараларын қолданады. Ол шаралар: спорт секцияларындағы жаттықтыруларға уақытша қатыстырмау, спорт жарыстарына қатысу құқығынан айыру, мектептің, сыныптың құрама командасы мүшелігінен шығару.

Әр мектеп дене мәдениеті ұжымының өз кеңесі бекіткен спорттық формасын тіктіруіне, эмблемасын жасатуына болады.

12.4. Дене тәрбиесі сабағының жоспарлары

Мектептегі дене тәрбиесі сабағының жоспарлары төрт түрге бөлінеді:

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар кестесі.
2. Токсандық жоспар кесте.
3. Әр сабақтық жоспар.
4. Жоспар-конспект.

Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар кестесі Білім және ғылым министрлігі бекіткен бағдарламаға, ауданның ауа-райы және климаттық жағдайына, мектептің спорттық материалдық базасы мен құрал жабдықтарына байланысты құрастырылады. Жоспар кестеде жылдық 102 сағаттың токсандық сабақ сандарына, спорт түрлерінің сағаттарына бөлінуі көрсетіледі. Келесі бетте үлгі ретінде жылдық жоспар кесте қалай құрастырылатыны көрсетілген. (20-кесте) Бұл Өскемен қаласының климаттық жағдайына байланысты құрастырылған жоспар кесте.

Келесі 123-125 беттерде дене тәрбиесі сабақтарының 1, 5, 11-сыныптарына арналған токсандық жоспар кестелері берілген (21, 22, 23-кестелер). Токсандық жоспар кестелерді үлгі ретінде бір-бірден бастауыш, орта, жоғарғы сыныптарға арнап құрастырдық. Әр түрлі спорт түрлері кіргізілген жоспарлар болсын деп, сыныптардағы әр токсандарды алдық. Бұл токсандық жоспар кестелер Өскемен қаласының климатына, мектеп базаларына, мектеп бағдарламасы мен құрал-жабдықтар мүмкіншілігіне сай

құрастырылған.

Егер бұл тоқсандық жоспарлар кейбір аудандардың климаттық жағдайына, мектептің материалдық мүмкіншілігіне, қолда бар құрал-жабдыктарға сай келмей жатса, сағат сандарына, спорт түрлеріне өзгерістер енгізулерге болады. Кітабымыздың 126-ші бетінде әр сабақ жоспары берілген (24-кесте). Әр сабақ жоспар материалдары сыныптардың тоқсандық жоспарларынан алынады. Біз әр сабақ жоспарының екі түрлі нұсқасын беріп отырмыз. Дене тәрбиесі мұғалімдері өздеріне қолайлы түрлерін таңдап алып өз жұмыстарында қолдануларына болады.

12.5. Әр сабақ жоспары

Әр сабақ жоспар материалдары сыныптардың тоқсандық жоспарларынан алынады. Біз әр сабақ жоспарының екі түрлі нұсқасын беріп отырмыз. Дене тәрбиесі мұғалімдері өздеріне қолайлы түрлерін таңдап алып өз жұмыстарында қолдануларына болады.

Дене тәрбиесі сабақтарыныңоқу жылынатоқсанға арналған әр сабақ жоспары

Әр сабақ жоспарын екі нұсқада құрастыруға болады. Бірінші нұсқасы кесте түрінде құрастырылады:

24-кесте

№ р/с	Сабақ міндеттері	Сабақ бөлімдері			Ескертулер
		Кіріспе	Негізгі	Қорытынды	
1	2	3	4	5	6

Екінші нұсқада үлкен дәптердің бетіне сабақ нөмірлері қойылып рет-ретімен жазылады.

Сабақ № 1

1. Міндеттері: 1.
2.
3.

2. Өткізілетін орын.

3. Қерек құрал жабдықтар.

I. Кіріспе бөлім – 12 мин.

1. Саптық жаттығулар.
2. Жүру жаттығулары.
3. Жүгіру жаттығулары.
4. ЖДДЖ.

II. Негізгі бөлім – 28 мин.

1. Жаттығу техникасын үйрену жаттығулары.

- A. Негізгі жаттығулар.
- B. Дайындық жаттығулары.
- B. Жақындататын жаттығулар.

2. Жаттығу техникасын жетілдіру жаттығулары

3. Дене қуаты қасиетін дамыту жаттығулары.

III. Қорытынды бөлім - 5 мин.

1. Қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары.
2. Баға қою.
3. Үйге тапсырма.

Дене тәрбиесі сабағының үлгі ретінде құрастырылған жылдық жоспар кестесі

Оқу материалы, спорт түрлері	Сабак Сан- дары	1-тоқсан, 27 сағат				2-тоқсан, 21 сағат				3-тоқсан, 30 сағат				4-тоқсан, 24 сағат				Тоқсан бойынша	
		қыркүйек				қазан				қараша				желтоқсан				сағат саны	
		1 - 27				28 - 48				49 - 78				79 - 102				тоқсан	
		Сабақтардың нөмірлері				Сабақтардың нөмірлері				Сабақтардың нөмірлері				Сабақтардың нөмірлері				сағат	
Білім негіздері	2	1																I	1
																		II	1
Жеңіл атлетика	30																	I, IV	15
																			15
Спорттық ойындар	37																	I, II	11, 6
																		III	12
																		IV	9
Гимнастика	15																	II	15
Шаңғы дайындығы	18																		
																		III	18
Барлық сағат	102	27 сағат				21 сағат				30 сағат				24 сағат				102	

5-сынып ІІІ тоқсан Дене тәрбиесі пәні бойынша шағын дайындықшы жоспары

№	Оқу материалы	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
1	Оқу материалы Білім көздері 1. Шағын сабақтың орамы 2. Сабақтың құрылымы орамы	+	+																	+											
2	Жалпы дене жаттығулары (ЖДЖ) 1. Дене қозғалу жаттығулары 2. Гимнастикалық тапсырма жаттығулар 3. Нұсқадағы қолмен жаттығулар 4. Серпінді жаттығулар	+	+																	+	+	+									
3	Шағын дайындық 1. Екі аламы аластырып жүру 2. Бір негізді бір аламы жүру 3. «Шаршама» көтеріп, бастыдан төмен түсу, көрсеткен тапсырма 4. 2 м дейін қашықтықта жүріп өту 5. 1 м қашықтықта бөкелімен шығы	У	К	Ж	У	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж
4	Шағын ойындар 1. Тарқалт қарма-қарсы эстафетасы ойын 2. Шенбермен эстафеталық кесіммен 150 м дейін																														
5	Спорт ойындары Баскетбол 1. «Жылыр» бойынша допты алып жүру 2. Допты жүгірсе өкі қолмен беріп, жүгіру 3. Допты тортқа тастау 4. Допты астынан өкі қолмен қобалдау 5. Допты жоғарылап, төмен өкі қолмен алып беру 6. Допты тордан сыртқа беру																			У	К	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж
6	Спорттық ойындар 1. Баскетбол элементтерімен эстафеталық ойын 2. «Орман тастау» эстафеталық ойыны																			У	К	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж
7	Бақылау жаттығулары 1. Шағын жүрісін әлсіз қаблдау 2. Шағын жүрісін 3 км 3. Баскетбол ойындарында допты алып жүру 4. Допты серіктестен ж/с жоғарыдан алу																														

Қызыл

Ұзыл

«3» ка 8,00	«4» ни 7,30	«5» тех 7,00	«3» ка 7,30 ка ка	«4» ни 7,00 ни ни	«5» тех 6,30 тех тех
-------------------	-------------------	--------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

[illegible]

13. МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҰМЫСТАРЫН БАҚЫЛАУ ЖӘНЕ ЕСЕПKE АЛУ

13.1. Мектепте бақылау және есепке алу жұмыстарын ұйымдастыру

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.

1. Алдын ала есепке алу, оқушылардың денсаулығын, дене қуаты дайындығын білу үшін қолданылады. Ол жұмыстар: оқушының жеке құжатымен танысу, ата-анамен әңгімелесу, дәрігерлік бақылау кездерінде дене тәрбиесі мұғалімінің қатысуы. Жыл басындағы алғашқы сабақтар кезінде оқушының оқуға дайындығын, дене қуаты деңгейін білу үшін әр түрлі сынақ жаттығулары алынады.

2. Негізгі есепке алу түрі – ағымдық есеп. Бұл есеп кезінде жалпы дене тәрбиесі жұмысының жүргізілуі, оқушылардың сабаққа, спорт түрінен жаттықтыруларға қатысуы, оқу үлгірімі, жарыс нәтижелері бақыланып, есепке алынып отырылады. Мұғалім оқушылардың сабаққа қатысуын, ынтасын бақылайды, сабақ кездерінде баға қояды. Бапкер жаттықтыруға қатысуын белгілейді, жарыстарда орындаған нәтижелерін, разрядтарын бақылап, есепке алып отырады.

3. Қорытынды бақылау және есепке алу әрбір тоқсанның және жылдың аяғында жүргізіледі. Оқушыларға тоқсандық, жылдық баға қойылады, оқу жоспарының қалай орындалғаны тіркеліп, бақылауға алынады.

Есепке алу жүйесінде жоғарыда айтылған негізгі түрлерінен басқа статистикалық, бухгалтерлік, қолма-қол тексеру түрлері қолданылады.

Негізгі есеп алу құжаты мектеп сынып журналы болып есептеледі. Журналда оқушылардың сабаққа қатысуы, оқу үлгірімі, өтілген сабақ міндеттері, үй тапсырмасы жазылады. Журналдағы оқушылардың фами-

лиясы тұсына тек қана сабақта жоқ болса «ж» әрпі және сабақтағы алған бағасы қойылады. Қазір біздің мемлекеттің жалпы білім беру мектептерінде пайдаланылып жүрген сынып журналының мазмұнымен және оны жұмыс барысында қалай толтыру керек екенімен танысайық.

25-кесте

Сынып журналының сол жақ беті

Пәннің аты

№	Оқушының тегі, аты	Айы, күні											
1													
2													

26-кесте

Сынып журналының оң жақ беті

Мұғалімнің тегі, аты, жөні

Айы күні	Сабақта не өтілді	Үй тапсырмасы	Мұғалімнің ескертпесі

«Сабақта не өтілді» бағанасына, өтілген сабақ материалы қысқа, нақты түрде жазылады. «Үй тапсырмасы» бағанасына мұғалімнің үйде орындауға берген тапсырмалары жазылады. Олар: сабақта үйренген жаттығу техникасын қайталау, жетілдіру, дене қуаты қасиеттерін дамыту жаттығуларын орындау, берілген теориялық мәліметтерді пысықтау түрлерінде болады. «Мұғалімнің ескертпесі» бағанасында жеке оқушыға ескертулер, олардың тәртібі, сабақ барысы туралы ескертулер жазылады.

Сынып журналынан басқа мұғалімнің жұмыс дәптері болуы керек. Онда оқушылардың дәрігерлік тобы, спорт түрлерінен тапсырған барлық сынақ және жаттығу техникасын орындау көрсеткіштері, оқушылардың жақсы көрсеткіштері т.б. мұғалімге керек мәліметтер жазылады.

Сынып журналының аяққы беттерінде дене тәрбиесі мұғалімі толтыруы керек беттер:

1. Президенттік сынама, тест тапсыру туралы мағлұматтар

№	Оқушының тегі, аты	Д.Ш. дайындық деңгейі		Белгі түрі және мақтау қағаздары	Президенттік тесті тапсырған күні
		Президенттік деңгей	Ұлттық деңгей		
1					
2					

2. Оқушылардың дене қуаты дайындығының көрсеткіштері

№	Оқушылардың тегі, аты	Медициналық топ	30-60-100 жүгіру	Оқу жылының басында						
				Қолының күші		Орнанан ұзындыққа секіру	Тығыз допты лақтыру	Тартылу		Дене қуаты дайынды- ғының бағасы
				сол	оң			ұлдар	қыздар	
1										
2										

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 сынаманы 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. Сол құжаттардың тізімін, үлгі түрлерін төменде көрсетіп отырмыз

13.2. Мектептегі жоспарлау, бақылау, есепке алу құжаттарының тізімі

(Тізімдегі мынандай * белгімен белгіленген құжаттар
үлгісі келесі беттерде берілген)

I. ҚР үкіметі, Білім және ғылым министрлігі бекіткен дене мәдениеті мен спорт жұмыстарының арнайы нормативтік құжаттары.

1. Дене тәрбиесі және спорт туралы заң. (Sport 04.01.2000 ж.)
2. Дене мәдениеті мен спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасы. («Казахстанская правда» 12.03.2001 г.)
3. Дене тәрбиесінің стандарты. Авторлар Қасымбекова С.И., Тлеугалиев Ю.Г.
4. Жалпы білім беретін мектептердегі 1-11 сыныптарға арналған дене тәрбиесі бағдарламалары.

II. Жоспарлау құжаттары.

1. Дене тәрбиесі жұмыстарының жалпы жылдық жоспары.
2. Дене тәрбиесі сабағының жылдық жоспар кестесі.
3. Тоқсандық жоспар кестесі.
4. Әр сабақтық жоспар.
5. Жоспар-конспект.
6. Мектептің көпшілік спорт және сауықтыру жұмыстарының жылдық күнтізбелік жоспары. * Келесі беттегі үлгі түрі № 1

III. Мектептің дене мәдениеті ұжымының құжаттары.

1. Ережесі, құқықтары мен міндеттері.
2. Кеңесінің құрамы. * Үлгі түрі № 2
3. Отырыстарының жоспары. * Үлгі түрі № 3
4. Кеңесінің отырыстарының хаттамалары.
5. Оқу жылына арналған жоспары. * Үлгі түрі № 4

3.1. Жалпы жұмыстар мен мәліметтер:

1. Сыныптардағы оқушылар туралы мәліметтер. * Үлгі түрі № 5

2. Қоғамдық спорт нұсқаушылары, олардың жұмыс бағыттары. * Үлгі түрі № 6

3. Спорт төрешілері. * Үлгі түрі № 7

4. Спорт мектептерінде жаттығатын оқушылар тізімі. * Үлгі түрі № 8

3.2. Спорттық жұмыстар мен жарыстар:

1. Мектепшілік жарыстардың мәлімдемелері.

2. Аудандық, қалалық жарыстардың мәлімдемелері.

3. Спорт түрлерінен жүргізілетін секциялар мен үйірмелердің құжаттары:

А. Мектептің спорт секциялары туралы мәліметтер. * Үлгі түрі № 9

Б. Мектептің жалпы дене қуаты дайындығы топтары туралы мәліметтер. * Үлгі түрі № 10

В. Жоспарлау құжаттары.

Д. Журналдары.

VI. Есепке алу құжаттары.

1. Әрбір сыныптың бастапқы және қорытынды сынақ жаттығуларының көрсеткіштері. * Үлгі түрі № 11

2. Дене тәрбиесі мұғалімінің әрбір сыныпқа арналған жұмыс дәптері. * Үлгі түрі № 12

3. Мектептің жылдық көпшілік спорт және сауықтыру жұмыстарының өткізілуін есепке алу кестесі. * Үлгі түрі № 13

4. Спорттық жарыстардың құжаттары:

А. Өткізілген жарыстардың толық құжаттары: мәлімдеме, сұраныс, хаттамалар, бас төрешінің есебі.

5. Мектеп құрама командасының аудан, қала жарыстарына қатысуы:

А. Қатысқаны туралы жалпы кесте. * Үлгі түрі № 14

Б. Құжаттары.

6. Мектеп оқушыларының жарыстардағы үздік көрсеткіштері кітабы. * Үлгі түрі № 15

7. Спорттық дәреже (разрядтар), атақтар алған спортшылар тізімі. * Үлгі түрі № 16

8. Спорт төрешілерінің жарыстарға төрелік еткендігі туралы есептері. * Үлгі түрі № 17

9. Президенттік сынама жұмыстарының құжаттары:

А. Мектеп директорының президенттік сынама тапсыру комиссиясын бекіту туралы бұйрығы.

Б. Президенттік сынама көрсеткіштерін бағалау кестесі.

В. 5, 9, 11-сынып оқушыларының сынақ түрлері мен нормалары.

Д. Сынақтар және жарыс хаттамалары.

С. Президенттік сынаманың қорытынды кестесі.

10. Оқу құралдары мен жабдықтарының есеп тізімі.

11. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарын жүргізуге рұқсат берілгендігі туралы акт. * Үлгі түрі № 18

12. Спорттық снарядтардың тексеру сынағынан өткені туралы акт. * Үлгі түрі № 19

13. Мектеп оқушыларының қауіпсіздік ережелерімен танысқандығы туралы құжат. * Үлгі түрі № 20

14. Дәрігерлік, педагогикалық бақылау бойынша мектеп директорының бұйрығы. * Үлгі түрі № 21

VII. Дене тәрбиесі мен спортты көрнекі насихаттау.

1. Президенттік сынама стенді.

2. Мектептің жоғарғы көрсеткішер көрсеткен спортшылары стенді.

3. Дене тәрбиесі сабағының сынақ жаттығуларының нормалары стенді.

4. Салауатты өмір салты стенді.

5. Спорт түрлерінен қауіпсіздік шаралары стенді.

13.3. Үлгі ретінде берілген құжаттар кестесі

№ 1-үлгі түрі

Көпшілік спорт және сауықтыру шараларының жылдық, күнтізбелік жоспары

№ р/с	Өткізілетін шаралар	Өткізілетін уақыты	Қатысатын спортшылар	Өткізуге жауапты адам

№ 2 үлгі түрі

Дене мәдениеті ұжымы кеңесінің құрамы

200...-200... оқу жылы

№ р/с	Тегі, аты, әкесінің аты	Жұмыс орны, оқитын сыныбы	Кеңестегі орындайтын жұмысы	Тұратын мекен - жайы
1	Аяганов Медет Асылұлы	Мектеп директоры	Төраға	Абай 15-24
2	Баянов Мұрат Датұлы	Дене тәрбиесі мұғалімі	Төраға орынбасары	Арыс 23-45

№ 3-үлгі түрі

Дене мәдениеті ұжымы кеңесінің отырыстарының

жоспары

тоқсан	Айы, күні	Күн тәртібіндегі негізгі сұрақтар	Орындалғаны туралы белгі
I	қыркүйек		
	қазан		
II	қараша		
	желтоқсан		
III	қаңтар		
	ақпан		
IV	наурыз		
	сәуір		
	мамыр		

№ 4 үлгі түрі

Дене мәдениеті ұжымының оқу жылына арналған жоспары

№ р/с	Өткізілетін шаралар	Өткізілетін уақыты	Өткізуге жауапты адам	Орындалғаны туралы белгі

№ 5 үлгі түрі

Сыныптар туралы жалпы мәліметтер..... оқу жылы

Сынып	Оқушылар саны	Оның ішінде		Спорт ұйым дастырушы	Жаттығатын мекемелер мен топтар				Сабақтан босатылған
		қыздар	ұлдар		ЖДҚД	мектеп секц.	спорт мект.	арн. мед.т	

№ 6-үлгі түрі

Қоғамдық спорт нұсқаушылары

№ р/с	Тегі, аты	Оқитын сыныбы	Кеңестегі орындайтын жұмысы	Тұратын мекенжайы, телефоны
			1. Волейбол спорты бойынша	
1	Халелов Алмас	11	Жаттықтыру жүргізеді	Шәкәрім 20-5 21-14-45
			2. Шаңғы спорты бойынша	
2	Абышов Думан	10	Мектеп құрама командас. жауапты	Абылай 9-15 42-13-27
			3. Гимнастика түрлері бойынша	
3	Ақенов Азамат	10	Сабакка дейінгі гимнастика жүргізеді	Шокан 25-44 26-10-95
4				

№ 7-үлгі түрі

Қоғамдық спорт төрешілері

№ р/с	Тегі, аты	Оқитын сыныбы	Қай спорт түрінен	Тұратын мекенжайы, телефоны
1	Женісханов Әлібек	11	Волейбол, шаңғы	Сәкен 13-19

№ 8 үлгі түрі

Спорт мектептерінде жаттығатын оқушылар тізімі

№ р/с	Тегі, аты	Сынып	Спорт түрі	Спорт мектебі	Мекенжайы, телефоны

№ 9 үлгі түрі

Мектептің спорттық секциялары туралы мәліметтер оқу жылы

№ р/с	Спорт түрі	Жаттығушылар саны	Жаттықтыру өткізеді	
			жаттықтырушы	нұсқаушы

№ 10 үлгі түрі

Мектептің жалпы дене қуаты дайындығы топтары туралы
мәліметтер оқу жылы

№ р/с	ЖДҚД топтары (жастарына байланысты)	Жаттығушылар саны	Жаттықтыру өткізеді	
			жаттықтырушы	нұсқаушы

13.4. Үлгі ретінде берілген есепке алу құжаттары

№ 11 үлгі түрі

Бастапқы және қорытынды сынақ жаттығуларының көрсеткіштері

№	Оқушының тегі, аты	30м		Жүгіру 3*10		Орнына ұзындық- қа секіру		6 мин жүгіру		Допты желкеден алдыға лақтыру		Қолдың қысу күші	
		IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

№ 12-үлгі түрі

Дене тәрбиесі мұғалімінің әрбір сыныпқа арналған жұмыс дәптері
200... – 200... оқу жылы

№ р/с	Тегі, аты	Ұзындыққа секіру				100 метрге жүгіру				Ұ 2000 Қ 1000		Волей бол		Баскет бол		Жалпы
		К-ш		Баға		К-ш		Баға		К	Б	БАҒА		БАҒА		
		1	2	А	Қ	1	2	А	Қ			А	Қ	А	Қ	

Ескерту: А – ағымдық; Қ – қорытынды; К- ш – көрсеткіш; 1- тоқсан
басында, 2- тоқсан аяғындағы көрсеткіш;

№ 13-үлгі түрі

**Мектептің жылдық көпшілік спорт және сауықтыру шараларының
өткізілуін есепке алу кестесі**

№ р/с	Шаралар	Қатысқан командалар	Қатысушылар саны	Өткізілу бағасы	Ескертулер

№ 14-үлгі түрі

**Мектеп құрама командасыныңоқу жылында аудан,
қала жарыстарына қатысуы**

№ р/с	Спорттық жарыстар	Өткізілу уақыты	Қатысқан командалар	Алған орындар	Ескертулер

№ 15-үлгі түрі

Мектептің жоғарғы спорттық көрсеткіштер көрсеткен спортшылары

I. Жеңіл атлетика

№ р/с	Жоғарғы спорттық көрсеткіш көрсеткен оқушы	Жоғарғы спорттық көрсеткіш	Қашан, қай жарыста көрсетті	Спорттық разряды	Оқитын сыныбы	Мекен-жайы, телефоны

II. Гимнастика

№ р/с	Жоғарғы спорттық көрсеткіш көрсеткен оқушы	Жоғарғы спорттық көрсеткіш	Қашан, қай жарыста көрсетті	Спорттық разряды	Оқитын сыныбы	Мекен - жайы, телефоны

№ 16-үлгі түрі

Спорттық дәреже (разрядтар) орындаған спортшылар тізімі

№ р/с	Тегі, аты	Сынып	Спорт түрі	Спорт дәрежесі	Қашан, қай жарыста көрсетті	Мекен - жайы

№ 17-үлгі түрі

Қоғамдық спорт төрешілерінің жұмыстарын есепке алу оқу жылы

№ р/с	Тегі, аты	Сынып	Спорт түрі	Төрешілік белгі	Бағасы

Мектептің спорт залдары мен алаңдарында дене тәрбиесі мен спорт сабақтарын өткізуге рұқсат беру туралы

АКТ

15.08.2006 ж.

Өскемен қаласы

Біз төменде қол қоюшы комиссия мүшелері:

1. Асылбаев Б.С. - комиссия төрағасы, директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары.

2. Смагулов А.Ж. – комиссия мүшесі, кәсіподақ төрағасы.

3. Молдашов Ш.М. - комиссия мүшесі, мектеп қауіпсіздік ережесіне жауапты адам.

4. Рамазанов С.М. - комиссия мүшесі, дене тәрбиесі мұғалімі.

мектептің спорт залдары мен алаңдарын қарап, тексеріп мынандай шешімге келдік:

1. Мектептің спорт залдары мен алаңдары еңбек тәртібі нормаларына, қауіпсіздік, санитарлық-гигиеналық тәртіп ережелеріне және оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай жабдықталған. Бұл тексерілген спорт залдар мен алаңдарда дене тәрбиесі мен спорт сабақтарын өткізуге болады.

2. Мектептің әкімшілік қызметкерлері, ұстаздар ұжымы, оқушылар спорт залдар мен алаңдарда әр түрлі шаралар өткізу барысында сақталуға қажет қауіпсіздік және санитарлық - гигиеналық тәртіп ережелерімен толық таныстырылған.

Комиссия төрағасы: / / Асылбаев Б.С.

Комиссия мүшелері: / / Смагулов А.Ж.

/ / Молдашов Ш.М.

/ / Рамазанов С.М.

**Мектептің спорт залдары мен алаңдарындағы спорттық
снарядтарды сынақтан өткізу туралы**

АКТ

15.08.2006 ж.

Өскемен қаласы

Біз төменде қол қоюшы комиссия мүшелері:

1. Асылбаев Б.С. - комиссия төрағасы, директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары.

2. Смагулов А.Ж. – комиссия мүшесі, кәсіподақ төрағасы

3. Молдашов Ш.М. - комиссия мүшесі, мектеп қауіпсіздік ережесіне жауапты адам

4. Рамазанов С.М. - комиссия мүшесі, дене тәрбиесі мұғалімі

мектептің спорт залдары мен алаңдарындағы спорттық снарядтарды қарап, тексеріп, сынақтан өткердік. Сынақ өткізу барысында снарядтардың қанша жүк көтере алатыны анықталып, олар техникалық талаптарға сай, жаттығушылармен сабақ өткізуге жарамды деп танылды.

Снарядтар тізімі мен жүк көтеру шамасы:

№ р/с	Снарядтар атауы	Жүк көтеру шамасы	Саны
1	Керме (перекладина)	200 кг	2
2	Кіші аспа темір	100	6
3	Шведтік қабырғаға ілінген аспа темір	100 кг. дейін	8
4	Шведтік қабырға	100 кг. дейін	23
5	Баскетбол шиттері	150 кг. дейін	8
6	Қолмен жүру (рукоход)	120 кг. дейін	2
7	Ілінген арқан (канат)	120 кг. дейін	2
8	Гимнастикалық орындықтар	120 кг. дейін	2
9	Темір сырықтар	200 кг	2

Комиссия төрағасы: / / Асылбаев Б.С.

Комиссия мүшелері: / / Смагулов А.Ж.

/ / Молдашов Ш.М.

/ / Рамазанов С.

№ 20-үлгі түрі

Мектеп оқушыларының қауіпсіздік ережелерімен танысқандығы
туралы құжат

« » 2006 ж.

№ р/с	Оқушының аты-жөні	Токсандар			
		I	II	III	IV
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					

Токсан	Қауіпсіздік ережесінің тақырыбы	Жауапты адамның колы
I		
I		
II		
II		
III		
III		
IV		
IV		

Бұйрық №

13.09.2006 ж. № 104

Өскемен қаласы

**Дәрігерлік-педагогикалық бақылау бойынша мектеп
директорының бұйрығы**

№ 1

Арнайы дәрігерлік анықтамалар негізінде, денсаулықтары сай кел-
меулеріне байланысты бұйырамын. Төмендегі оқушылар 25 мамырға дейін
дене тәрбиесі сабағынан босатылсын:

1. Алмабаев Қанат – 1-сынып

№ 2

Дәрігерлік-педагогикалық бақылау бойынша денсаулығына
байланысты төмендегі оқушылар негізгі дене тәрбиесі сабағынан
босатылып, арнайы дәрігерлік дене тәрбиесі сабағына ауыстырылсын.
Жақын сыныптар біріктіріліп, дене тәрбиесі пәнінен арнайы дәрігерлік
топтар құрастырылсын:

№ 1 топ. 1-4-сынып.

1. Қажымова Жайдарлым – 1-сынып.

№ 3

1. Жоғарыдағы бұйрықтардың орындалуы дене тәрбиесі мұғалімдеріне
жүктелсін.

2. Дене тәрбиесі сабағынан босатылған оқушылардың арнайы дәрігер-
лік топқа қатысуын, дәрігерлік анықтамаларды уақытында тексеру, мектеп
бұйрығымен бекіту мектеп медбикесі Н.Б. Усеноваға жүктелсін.

Мектеп директоры:

Бұйрықпен таныстым:

Дене тәрбиесі мұғалімдері:

Мектеп медбикесі:

14. МЕКТЕПТЕГІ СЫНЫПТАН ТЫС ЖӘНЕ КҮН ТӘРТІБІ ІШІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

14.1. Мектептегі сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары

14.1.1. Мектептегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының түрлері

Жалпы білім беру мектептерінде жүргізілген дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының көп жылдық тәжірибесі әрбір мектептегі дене тәрбиесі сабағынан кейінгі негізгі жұмыс түрі - сыныптан тыс өткізілетін көпшілік спорт және сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстары екенін көрсетті. Сондықтан қазіргі кезде осы көпшілік спорт жұмыстары түрлерін ары қарай жетілдіру мектеп дене мәдениеті ұжымының алдындағы негізгі бір міндеті болып табылады.

Сыныптан тыс жұмыстар төмендегідей түрлерге бөлінеді:

1. Спорт түрлерінен өткізілетін жаттықтырулар (секциялар). Дене тәрбиесі мұғалімдері арнайы орта және жоғарғы оқу орындарында оқыған кездерінде жаттыққан, теориясы мен әдістемесін оқыған, разрядтары бар спорт түрлерінен, мектепке жұмысқа орналасқан кездерінен бастап секция жұмыстарын ұйымдастырады, жаттықтырулар жүргізеді.

2. Мектептегі жаттықтырулар ұйымдастырылған спорт түрлерінен өтетін жарыстар. Спорт түрлерінен өткізілетін жарыстарға оқушылардың тұрақты айналысып жүрген спорт түрлерінің жарыстары жатады. Ол жарыстар: мектепішілік біріншілік, басқа мектептің оқушыларымен жолдастық кездесулер, аудандық, қалалық, облыстық, республикалық жарыстар болуы мүмкін.

3. Президенттік сынама сынақтарына дайындық және сынама нормаларын тапсыру шаралары. Президенттік сынама жұмысына жеке жоспар құрылып, комиссия құрамы бекітілуі керек.

4. Жазғы және қысқы Президенттік көпсайыс. Президенттік көпсайыс спорт түрінің жарыстарына дайындық және оған қатысуға барлық оқушылар ат салысуы керек. Жас ерекшелік топтарына байланысты мектепішілік жарыстарды ұтқан оқушылар ары қарай аудандық, қалалық, облыстық жарыстарға қатыса береді, спорттық разрядтар нормаларын

орындайды.

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, әр түрлі кедергілерден өту, күрке (палатка) құру, от жағу, тамақ пісіру және 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.

14.1.2. Мектепте сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру

Жалпы білім беретін мектептерде мектептен тыс жұмыстарды ұйымдастыру бір-бірімен тығыз байланысқан екі бағытта: көпшілік спортты дамыту және спортшылардың спорттық шеберліктерін жетілдіру бағытында жүргізіледі. Осы екі бағыттағы жұмыстарды ұйымдастыру төмендегідей топтарға бөлініп жүргізіледі.

I. Спорт түрлерінен спорт секцияларын ұйымдастыру жұмыстары.

1. Спорт түрлерінен икемі бар оқушыларды шақыру, іріктеу, секцияда жаттығушылар құрамын, жаттықтыру кестесін бекіту.

2. Спорт секцияларында спорт түрлерінен спортшыларды даярлау жоспарын жасау.

3. Секцияларда, командаларда, топтарда жиналыстар өткізу, жалпы жоспармен, жаттықтыру кестесімен таныстыру, староста, команда капитанын сайлау.

II. Спорттық жарыстарға дайындалу, өткізу.

1. Сыныптарды, сыныптардың құрама командаларын спорт түрлерінен

өтетін жарыстарға дайындау.

2. Спорттық жарыстарға алдын ала дайындалу: мәлімдеме құрастыру, бекіту, тарату, спорт төрешілерін тағайындау, сұраныстар дайындау.

3. Спорттық жарыс алдындағы дайындық: спорт залды дайындау, әнұран, ту, дыбыс-жабдықтарын, жеңімпаздар шығатын баспалдақ, марапаттау қағаздарын т.б. дайындау.

4. Мектеп басшыларын, қонақтарды қатыстырып, жарысты жоғары деңгейде өткізу.

5. Аудандық, қалалық жарыстарға, мектеп құрама командасының мүшелерін іріктеу, дайындау, қатысу

III. Президенттік сынама сынақтарына дайындық және тапсыру.

1. Оқу сыныптарын Президенттік сынама нормаларымен таныстыру, дайындау.

2. Президенттік сынама жарыстарына дайындалу, дәрігерлік қамтамасыз ету, өткізу.

3. Жарыс құжаттарын толықтыру, есеп беру.

IV. Ұйымдастыру және есепке алу жұмыстары.

1. Спорт түрлерінен жаттықтыру құжаттарын толтыру.

2. Спортшылар орындаған разряд пен атақтарының құжаттарын толықтыру, жоғары тұрған мекемелерге ұсыну, бұйрық шығарту.

3. Оқу, жаттықтыру жұмыстарының барлық бақылау және есепке алу құжаттарын, жұмыстарын жүргізу.

4. Жоғарғы көрсеткіштер мен разрядтар, Президенттік сынама тапсырушылар кітабын жүргізу.

V. Мұғалімдер арасында денсаулық топтарын ұйымдастыру.

1. Спорт ойындарымен айналысатын топтар: волейбол, баскетбол, футбол т.с.с. Спорт ойындарымен айналысатын топтарға жаттықтыруларды дене тәрбиесі мұғалімі немесе мұғалімдер арасынан разряды бар адамдар жүргізеді.

2. Жүгіруді жақсы көрушілер тобы. Бұл топ жаттықтыру уақытында мектеп спорт залында жиналып, мектеп стадионында немесе мектеп маңындағы орман, тау, жазық жерлердің соқпақтарымен жүгіреді. Жүгіру әдістемесін, жүктеме мөлшерін мектептің дене тәрбиесі мұғалімдері

белгілеп береді.

3. Жалпы дене қуатын дамыту топтары. Бұл топ дене қыздыру жаттығуларынан кейін мектеп спорт залдарындағы стандартты емес снарядтарда, штанга, гир, гантельдермен жаттығады. Дене жаттығулары кешенін мектептің дене тәрбиесі мұғалімі құрастырады.

4. Әйелдерге арналған: аэробика, шейпинг, у-шу, әр түрлі гимнастикалық топтар. Жаттықтыруларды дене тәрбиесі мұғалімі немесе осы спорт түрлерінде тәжірибесі бар басқа пәннің мұғалімдері жүргізеді.

5. Мұғалімдер арасындағы аудан, қала, облыстық жарыстарға команда дайындау, қатысу.

VI. Көп, барлық адамдар қатысатын көпшілік спортты насихаттау түрлері.

1. Туристік жорықтарға дайындалу, бару.
2. Спорт мерекелерін өткізу.
3. Көп адамдар қатысатын кросстық жарыстарды, шаңғы жарыстарын өткізу.

14.1.3. Сыныптан тыс дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау

Сыныптан тыс дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлаудың негізгі жоспарлау құжаты - көпшілік спорт шараларының жылдық күнтізбелік жоспары. Ол жоспар төмендегідей бөлімдерге бөлінеді:

1. Көпшілік жарыстар: шаңғы, жеңіл атлетика, кростар, президенттік сынамалар жарысы, әр түрлі конкурстар, көңілді старттар («Ал, кәне жігіттер»).
2. Мектептегі кең тараған спорт түрінен жарыстар.
3. Басқа мектептермен өткізілетін жолдастық кездесулер.
4. Аудан, қала біріншіліктері.
5. Спорт түрлерінен іріктеу жарыстары.
6. Спорттық мерекелер, көрнекі орындаулар (насихаттау) түрлері.

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.

Көпшілік спорт шараларының үлгі ретінде ұсынылып отырылған жылдық күнтізбелік жоспары:

№ р/с	Спорт шараларының атауы	Өткізілетін уақыты	Қатысатын адамдар	Өткізуге жауапты адам
1	2	3	4	5

14.2. Оқу күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесінің – сауықтыру шаралары

Оқушылармен оқу күні ішінде жүргізілетін дене тәрбиесінің – 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, денсаулықтары нығайтылады, кимылдары жетілдіреді, әдемілендіреді, жаттығулардың керектігі туралы ұғынады, ақыл-ой және ағзаның жұмысқа қабілеттіктері жақсарады, тәртіпке және ұйымшылдыққа деген дағдылары қалыптасады.

Осы жұмыстардың мазмұнын ойластыру, әдістерін белгілеу, ұйымдастыру үшін төрт түрлі мәселені шешу, ескеру керек:

1. Оқушылардың жас ерекшеліктері мен дене қуаты деңгейін ескеру.
2. Күні бойғы орындалатын оқу, жұмыс, қозғалыс сипатын ескеру.
3. Орындалатын жаттығулардың ағзаға әсерін ескеру.
4. Жаттығуларды орындайтын жерді, уақытты, оқушылардың киім түрін.

Төмендегідей жағдайларды дұрыс ойластырғанда ғана оқу күні ішінде жүргізілетін дене тәрбиесінің сауықтыру шаралары оқушы ағзасын сауықтырады, педагогикалық тиімді әсер береді:

- 1) өткізілетін жер санитарлық-гигиеналық талапқа сай болғанда;
- 2) мектептің педагогикалық ұжым мүшелері ұйымдастыру жұмыстарына көбірек қатысқанда;
- 3) сабақтан жаттығуларға, жаттығулардан қайта сабаққа ауысу физио-

логиялық заңдылықтарды есепке ала орындалғанда;

4) жаттығуларды орындау кезектілігі дұрыс сақталғанда;

5) жаттығу дұрыс көрсетілсе, қысқа дұрыс түсіндірілсе, оқушылар ұғатын терминдер қолданылса;

6) сауықтыру шараларының қозғалыс тығыздығы, жүктемесі дұрыс орындалса;

7) оқушыларды қызықтырып, еліктіріп әкететін әсерлі жаттығулар, қозғалмалы ойындар ойналса.

Күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі сауықтыру шараларына жеке-жеке тоқталып, оқушылармен орындау сипатын, тәртібін түсіндіре кетейік.

1. Сабаққа дейінгі гимнастика. Күнделікті бірінші сабақтың алдында 8-10 жаттығудан құрастырылып, төменгі сыныптарда 4-6 мин, жоғарғы сыныптарда 12-15 мин уақыт ұзақтығында жүргізіледі.

Міндеттері: А) оқу күнін ұйымшылдықпен бастау; Ә) оқушылардың ағзасын оқу жұмысына белсенді дайындау; Б) сабақта жақсы, дұрыс, көңілді, сергек отыруға дайындау негізінде орталық жүйке жүйесіне жақсы әсер ету.

Жаттығу жасайтын топтарды ұйымдастырғанда жас ерекшеліктеріне байланысты 1-2, 3-4, 6-8, 9-11 сыныптар деп, жастары жуық сыныптардың оқушыларын бірге топтастырған дұрыс. Жаттығулар 2-3 жеті орындалғаннан соң балалар жалығып кетпеуі үшін өзгертіліп отырылуы керек.

2. Сергектік сәттері. 3, 4 – теориялық сабақ өткізіліп жатқан кезде, 4-6 жаттығулардан тұратын, 2-3 мин орындалатын қимыл, әрекет түрлерін сергектік сәттері деп атайды.

Міндеттері: а) шаршаған оқушы ағзасын белсендірлендіру; б) оқу қабілеттілігін ары қарай жалғастыруға жұмыс қабілеттілігін жоғарылату.

Сабақ өтіп жатқан кезде, 20 мин пен 30 мин аралығында, сабақ ортасында жүргізіледі. Жаттығулар парталардың ортасындағы аралықта орындалады. Бір-бірлеріне қолдары, аяқтары тиіп кетпеу үшін қимыл амплитудасы азырақ жаттығулар беріледі. Оқушылар жалығып кетпес үшін, жаттығулар түрлерін өзгертіп отыру керек.

3. Ұзартылған үзілістегі дене тәрбиесі жаттығулары мен қозғалмалы ойындар.

Бұл жаттығуларды, қозғалмалы ойындарды үлкен үзіліс кезінде ашық аланда, күн жаңбырлы кезде, суық түскенде мектептің коридорында, кең жерлерде өткізеді.

Міндеттері: а) ағзаның жұмыс қабылеттілігін жоғарлату үшін белсенді қозғалу; б) сыныппен бірге белсенді қозғалысқа деген дұрыс көзқарас қалыптастыру; в) белсенді демалыс қимыл, қозғалыс дағдысын, білімін жоғарлату; д) оқушы санасын тәртіптілікке тәрбиелеу.

Жаттығулар мен қозғалмалы ойындар сипаты төмендегідей болып келеді:

1. Қозғалмалы ойындар: тышқан – мысық, ине – жіп, шеңберде, қарама – қарсы тұрып ойналатын, спорттық құралдармен ойналатын әр түрлі ойындар.

2. Оқушылардың өз таңдаулары бойынша жаттығулар: орнынан ұзындыққа секіру, скакалкамен секіру, допты көздей лақтыру, допты алып жүру.

3. Ойын сипатындағы жаттығулар: пионербол, қызыл ту, аңшылар мен үйректер т.б. ойындар.

15. МЕКТЕПТЕН ТЫС ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ

ЖҰМЫСТАРЫ

15.1. Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының түрлері

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 әртүрлі ұжымды мекемелерде, жұмыс орындардарында 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 әр түрлі болып келеді. Спорт түрлерін таңдауға балалардың мүмкіншіліктерін кеңейтеді.

Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жүргізетін мекемелердің міндеттері:

- 1) Жүйелі түрде жаттығумен айналысуға оқушыларды көбірек тарту.
- 2) Оқушылардың денсаулықтарын нығайтуға, дене қуаты дайындығын жоғарылатуға көмектесу, уақыттарын пайдалы өткізулерін ұйымдастыру.
- 3) Дене мәдениеті саласының әрбір бөлімдерінде көпшілік спорттық жұмыстардың өтуіне қызығушылықтарын қалыптастыру.
- 4) Нұсқаушылық және төрешілік дағдыларына дағдыландыру.

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 денсау-

лықтары 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

15.2. Жазғы демалыс лагерлеріндегі спорттық-сауықтыру жұмыстары

Ата-аналар балаларының денсаулықтары мықты, шыныққан, күшті, болуын қалайды. Сол үшін оқу мерзімі кездерінде мектептерде дене тәрбиесі және сыныптан тыс спорттық-сауықтыру жұмыстары жүргізіледі. Дене тәрбиесі, спорт мамандары оқушылармен ол жұмыстарды жүргізіп, баланың күндік қозғалыс белсенділігі 14 сағаттан кем болмауына ұмтылады.

Жаз уақытында ата-аналар ең ұзақ демалыс (каникул) кезінде балаларының тоғыз ай мектептегі уақыттары секілді дене тәрбиесі, спорт жаттығуларымен үзбей, жүйелі, тұрақты айналысуын ұйымдастыра ала ма? Ұйымдастыра алмайды. Оның ең бір тиімді жолы бар. Ол жол көптеген жылдар бойы ұйымдастырылып жүрген балалар демалыс-сауықтыру лагерлеріне балаңызды жіберу.

Балалардың жаздық сауықтыру лагерлерін 7-15 жастағы оқушыларға арнап кәсіпорындар мен мекемелердің, халыққа білім беру департаментінің, денсаулық басқармаларының кәсіподақ комитеттері құрап, ұйымдастырады. Ол кәсіпорындар, мекемелер көп қала жанындағы лагерлер мен кейбір аудандардағы экономикасы мықты кәсіпорындар ұйымдастырған лагерлер. Ауылдық жерлерде бұрынғы кеңес заманында әрбір ауданның халыққа білім беру бөлімінің басқаруымен балалар денсаулық лагері ұйымдастырылатын. Аудандағы мектептер өз оқушыларын сол лагерге жіберетін. Қазіргі кездерде ол лагерлер жабылып жұмыс істемей қалды да, орта жалпы білім беру мектептерінің жанынан еңбек – сауықтыру лагерлері ұйымдастырылды. Сонымен қатар спорт мекемелерінің қаржыландыруымен спорттық-сауықтыру лагерлері ұйымдастырылады. Бұл лагерлердің барлық жұмыстары ұқсас болып келетіндіктен біз өзіміздің кітабымызда ары қарай дене тәрбиесі жұмыстарын баяндағанда демалыс лагері деп атаймыз да, сол демалыс лагерінің жұмыстары туралы мағлұматтар береміз.

Балалар демалыс лагерлеріндегі барлық жұмыстарды ұйымдастыру лагердің бастығы басқарған мамандарға жүктеледі. Ол мамандар құрамы: аға тәрбиеші, ұстаз, тәрбиешілер, дене тәрбиесі нұсқаушылары, суға жүзу спортының нұсқаушысы, дәрігер және медбике.

Мектептегі секілді лагердегі жұмыстарды басқаруға педагогикалық кеңес құрылады. Кеңесті басқару лагердің бастығына жүктеледі. Кеңестің құрамына жоғарыда айтылған барлық мамандар және оқушылар сайлаған белсенді оқушылар кіреді.

Оқушылар лагерге келген күннен бастап отрядтарға бөлінеді де, әрбір отрядтың барлық жұмыстарын ұйымдастыруға ұстаз – тәрбиеші бекітіледі. Тәрбиеші лагердегі балалардың барлық өмірлерін басқарады. Ұстаз – тәрбиеші дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын, тәрбие жұмыстарын жақсы білуге тиісті.

Лагерде дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру үшін мектептегі секілді дене мәдениеті кеңесі құрылады. Дене мәдениеті кеңесіне отряд жиналысы ұсынған жақсы спортшылар мен ұйымдастыру қабілеті бар оқушылар сайланады. Оның құрамы лагердегі оқушылар санына

байланысты 7-11 адамдай болуы мүмкін. Кеңестің төрағасы болып жалпы лагерлік спорт жұмысына жауап беретін адам сайланады. Кеңес құрамының мүшелері кеңестің отырысында бөлінген міндеттері бойынша әрбір дене тәрбиесі, спорт жұмыстарының түрлеріне жауап береді. Сол бөлінген жұмыстары бойынша лагердің спорт нұсқаушысына көмектеседі. Олар жауап беретін жұмыстар:

- сауықтыру шараларын өткізу. Ол шаралар: таңғы бой жазу жаттығулары, суға түсу шаралары, дене тәрбиесі, спорт жаттықтырулары.
- лагердегі спорттық шараларды өткізу, отрядтағы өткізілетін спорт шараларына бақылау жасау.
- отрядтардағы спорт ұйымдастырушыларының жұмыстарын ұйымдастыру.
- лагер радиосы арқылы акпараттар мен мағлұматтар, мерекелерде спорт түрлерінен көрсетілімдер ұйымдастыру, дене тәрбиесі бұрыштарын құру. Дене тәрбиесі мен спорттың маңызы, гигиене ережелері, тамақтану, спорт түрлерімен айналысу режимдері туралы әңгімелер өткізу.
- лагердегі спорттық құрылыстарды жақсарту, спорттық құрал жабдыктарды сақтау, жөндеу.

Лагердегі дене тәрбиесі жұмыстарының түрлері.

Көп жылдық демалыс лагерлеріндегі жүргізілген жұмыс тәжірибесі өзіндік бір тексеруден өтілген дене тәрбиесі жұмыстарының жүйесін құрайды. Сол тәжірибеден өткен жүйе бойынша демалыс лагерлерінде төмендегідей дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының түрлері жүргізіледі.

1. Күн тәртібіндегі дене тәрбиесі шаралары. Күн тәртібінде деп аталатын себебі ол шаралар күнделікті, міндетті түрде орындалатын жұмыстар құрамына кіреді. Оған жататындар: таңертеңгілік гимнастика, күн және ауа ванналары, суға жүзулер.

2. Отрядтардағы дене тәрбиесі жұмыстары. Олар: отряд ішінде жүргізілетін әр түрлі жаттықтырулар, лагерлік жарыстарға, конкурстерге дайындықтар, дене тәрбиесі тақырыбына өткізілетін әр түрлі тақырыптардағы әңгімелер, серуендер, аралаулар (экскурсии), жорықтар, жер жағдайына байланысты ойындар.

3. Көпшілік спорт жұмыстары. Бұл түрге жататындар: спорттық

конкурстар, әр түрлі спорт түрлерінен жарыстар, қозғалмалы, ұлттық қозғалмалы және спорттық ойындар, көп сайыс жарыстары, ұлттық спорт түрлерінің жарыстары, стол үсті теннисінен, бадминтоннан, городкиден, тоғызқұмалақтан, шахматтан, дойбыдан өкізілетін турнирлер, жолдастық кездесулер, спартакиадалар.

4. Әр түрлі спорт түрлерінен өткізілетін үйірмелер, оқу, жаттықтыру сабақтары. Жазғы демалыс кезінде спорт мектептерінде, мектеп секцияларында спорт түрлерімен жаттығатын оқушылар өздерінің жаттықтыруларын үзе тұруға мәжбүр болады. Демалыс лагерлерінде осы спортшыларға және дене қуаты дайындығы жақсы балаларға арнап спорт нұсқаушылары мен тәрбиешілер әр түрлі спорт түрлерінен үйірмелер, жаттықтырулар ұйымдастырады. Ол жаттықтырулар жазғы сауықтыру лагерінің спорт базасына, спорт құрал жабдыктарына байланысты жүргізіледі.

5. Еңбектің қоғамдық қажет түрлері. Көптеген лагерлер белгілі бір жерге салынып, орнын өзгертпей ондаған жылдар сол жерде тұра береді. Ол лагерлер жыл сайын әр түрлі спорттық құрылыстар салып өздерінің материалдық базаларын жетілдіре береді. Көптеген жұмыстарға оқушылар да қатыстырылады. Балалардың ол жұмыстарға қатысуы, өз қолдарымен көптеген жұмыстарды істеуі олардың келешек өміріне, еңбек тәрбиесіне, әр түрлі қасиеттерінің қалыптасуына пайдасы зор.

6. Үгіт – насихат жұмыстары. Қазіргі кездегі оқушылар қоғамдық, өнеркәсіптік жұмыстардың механикаландырылған, техникалық прогрестің дамыған кезінде өмір сүргендіктен, олар қимыл тапшылығы (гиподинамия), салауатты өмір салты, дене жаттығуларының адам ағзасына әсері туралы жақсы білуі тиісті. Олармен қазақтың батырлары, мықты спортшылары, олимпиада ойындарының жеңімпаздары, спорт жаңалықтары, тұрақты, жүйелі дене жаттығуларын орындаудың ағзағасына пайдалы әсері туралы әңгімелер, дәрістер өткізіп тұрудың пайдасы зор. Спорт тақырыбына плакаттар, қабырға газеттер шығару, спорт шеберлерімен кездесулер өткізу, спорт тақырыбына викториналар өткізу, осының бәрі үгіт, насихат жұмыстарына жатады.

Балалар демалыс лагерлерінде осы жоғарыда айтылған барлық дене

тәрбиесі және спорт жұмыстары жүргізілсе, нұр үстіне нұр болар еді. Кәсіпорындар мен мекемелердің, халыққа білім беру, денсаулық басқармаларының кәсіподақ комитеттері, мектеп директорлары барлық қолдан келген мүмкіншіліктерін, жағдайларын жасап, осы жұмыстардың бәрін ұйымдастырса, оқушылардың денсаулықтарын нығайтуға үлкен пайдалы әсері болар еді.

Сауықтыру лагерлерінде жүрізілетін жұмыс құжаттары:

1. Сауықтыру лагеріндегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жоспары.

2. Көпшілік спорт жұмыстарының күнтізбелік жоспары.

3. Отряд жетекшілерімен өткізілетін семинар жоспары:

А) көпшілік спорт күнтізбелік жоспарымен танысу;

Б) дене тәрбиесі және спорт белсенділерін тағайындау;

В) суға түсу және қауіпсіздік ережелерімен танысу;

Г) саптық жаттығуларға үйрету;

Д) қозғалмалы ойындарды ойнауға үйрету;

Е) жарыс ережелерімен таныстыру;

Ж) жаракат алған жағдайда бірінші көмек көрсету әдістерімен таныстыру.

4. Спорт түрлерінен төрешілер семинарының жоспары:

А) жарыс ережелерін үйрету;

Б) жарыс құжаттарын толық білуге үйрету;

В) хаттамаларды толтыра білуге үйрету;

Г) жарысқа төрешілік етуге үйрету.

5. Есепке алу құжаттары:

А) жүргізілген шараларды тіркеу журналы;

Б) президенттік сынама тапсырушылардың көрсеткіштері жазылған журнал;

В) денсаулықтары нашар оқушыларды есепке алу журналы.

Жазғы сауықтыру лагеріндегі дене тәрбиесі мен спорттан жүргізілетін шаралардың жоспары

Күні	Уақыты	Жүргізілетін әр түрлі шаралар жоспары
1 күн	Күні бойы	Келу, қарсы алу, орналастыру, топтарға бөлу
2 күн	түске дейін	Топтардағы әңгіме, спорт түрлерімен айналысушыларды білу
3 күн	түске дейін	Жүгіру, секіру, ойындар, жаттығулар өткізу
	түстен кейін	Спорттық ойындардан қысқа жарыстар, жолдастық кездесу өткізу
4 күн	күні бойы	Лагердің ашылу салтанаты, әр түрлі жарыстар өткізу
5 күн	түске дейін	Серуендеу, лагердің тұрған жерінің айналасын көру, жергілікті қозғалмалы ойындар ойнау
6 күн	түске дейін	Топтардағы жаттықтыру, суға түсу, жүзу
	түстен кейін	Секіруден және лактирудан жарыстар өткізу
7 күн	түстен кейін	Спорт ойындарынан жарыстар өткізу
8 күн	танертең, кешке	Кезекті жаттықтырулар, спорттық жаттықтыру жұмыстары
9 күн	танертең, кешке	Саяхатқа шығу, суға түсу. Кешкі спорттық КВН
10 күн	танертең	Суға жүзуден жарыс өткізу
11 күн	танертең	Бүкіл лагерлік жергілікті қозғалмалы ойын өткізу
12 күн	кешке	Лагер біріншілігі эстафеталық жарыстар өткізу
13 күн	танертең кешке	Кезекті жаттықтыру, спорттық жаттықтыру жұмыстарын жүргізу
14 күн	күні бойы	Жеңіл атлетикадан, спорттық ойындардан жарыстар өткізу
15 күн	күні бойы	Туристік жорыққа шығу
16 күн	күні бойы	Туристік жорыққа шығу
17 күн	танертең	Суға жүзуден лагер біріншілігін өткізу. “Су перісінің” мерекесі
18 күн	кешке	Кешкі спорттық мереке, спорттық викторина өткізу
19 күн	кешке	Жүгіруден, кросстан жаттықтыру өткізу
20 күн	түстен кейін	Кросстан лагердің біріншілігін өткізу
21 күн	түстен кейін	Суға жүзуден топтар арасында жарыстар өткізу
22 күн	түстен кейін	Қозғалмалы ойындар мен спорттық ойындардың финалдық жарыстарын өткізу
23 күн	күні бойы	Спорттық мереке, лагердің салтанатты жабылуы, алау жағу (костер)
24 күн	танертең	Марапаттау, бөлмелерді тәртіпке келтіру, үйге қайтуға жиналу, үйге қайту

15.3. Балалар және жасөспірімдер спорт мектептеріндегі спорттық жаттықтыру дайындықтары

Еліміздегі балалар және жасөспірімдер спорт мектептері қазіргі таңда барлық қалаларда, аудан, облыс орталықтарында жұмыс істейді. Көптеген спорт мектептерінің бөлімшелері (филиалдары) ауылдарда оқушылармен жаттықтыру жұмыстарын жүргізеді. Балалар және жасөспірімдер спорт мектебінің негізгі мақсаты – оқушылармен жаттықтыру, тәрбие жұмыстарын жүргізіп, спорт түрлері бойынша жоғарғы жетістіктерге жету.

Міндеттері: оқушылардың денсаулықтарын нығайту, таңдап алған спорт түрлерінен қабілеттіліктерін дамыту, халықаралық аренада спорт түрлерінен халқының, отанының намысын қорғайтын мықты ұл, қыздар өсіру, дене тәрбиесі мен спорт бағытында белсенді оқушылар дайындау, жалпы білім беретін мектептерге көпшілік спорт бағытында көмек беру, спортты насихаттау.

Спорт мектептері спорт түрлері бағыты бойынша арнайы және кешенді болып екіге бөлінеді. Арнайы спорт мектептері: қысқы спорт түрлері, спорт ойындары, жеке сайыс спорт түрлері мектептері деп, спорт түрлерінің бағыт ұқсастығына байланысты бөлінеді. Кешенді спорт мектептеріне, аудандардағы көп балалар жақсы көріп қатысатын спорт түрлері кіргізілген мектептер жатады. Ол спорт түрлері әр түрлі бағытта бола береді.

Спорт мектептері «Спорт мектептерінде оқу, жаттығу үрдісін ұйымдастырудың тәртібі туралы ереже - регламент» бойынша жұмыс істейді. Ол ережеде спорт мектептерінің құрылысы, оқу топтарындағы сағаттар мен балалар саны, басқарушылар мен қызметкерлер сандары, ұйымдастыру мен жұмыс істеу тәртібі, дәрігерлік бақылау, жоспарлау мен есепке алу, есеп беру түрлері жазылған.

Қазақстан мемлекетінің Туризм және спорт жөніндегі агенттігінің 2003 жылы 15 шілде айында № 06-2-2 бұйрығымен бекітілген спорт мектептерінің ережесі - регламенті бойынша оқу топтары мен оларға жүргізілетін бір апталық сағат сандары төмендегідей болып белгіленген:

Спорт мектептерінің оқу топтарын, топтардағы жаттығушылар санын, оқу, жаттықтыру жұмысының тәртібін бекіту

Жаттықтыру топтары	Жаттығу жылдары	Оқу топтарымен оқу, жаттықтыру жұмыстарының тәртібі (аптадағы сағат саны)	Оқу топтарының сандары			
			Спорт түрлерінің топтары			
			1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7
1. Спортшы оқушыларды спорт мектептерінің әр түрлі кезеңдерінде дайындау						
Жоғарғы спорттық шеберлік	Барлық уақытқа	32 (36)	3	6	4	2
Спорттық жетілдіру	1 жыл	24	5	6	6	3
	2 жыл	26	4	6	5	3
	2 жылдан жоғары	28	4	6	5	3
Оқу, жаттықтыру	1 жыл	12	8	12	10	5
	2 жыл	14	8	12	10	4
	3 жыл	18	6	12	8	4
	3-жылдан жоғары	20	6	12	8	3
Алғашқы дайындық	1 жылдан	8	14	18	14	8
	жоғары	10	12	16	12	6
Спорттық сауықтыру	Барлық уақытқа	6	16	20	18	12
2. Жаттығушыларды дене тәрбиесі және спорттық мекемелерде дайындау						
Спорттық секциялар	Барлық уақытқа	6	16	20	18	12
Спорттық сауықтыру	Барлық уақытқа	6	20	20	20	20

Спорт мектебін, оның директоры басқарады. Директор мамандар мен қызметкерлерді іріктеу мен қабылдауға, мектепті мамандармен, оқу топтарымен қамтамасыз етуге, оқу, тәрбиелеу жұмыстарын ұйымдастыру мен сапасына, спорт мектебіндегі барлық жұмыстарға жалпы басшылық етеді.

Спорт мектебінде жұмыс істеушілер құрамына: оқу жұмысының меңгерушісі, әдіскер-нұсқаушы, спорт түрлерінің жаттықтырушылары, дәрігер, шаруашылық меңгерушісі жатады.

Мектептің оқу жұмысының меңгерушісі оқу топтарының толықтығына, жоспарлауға, оқу құжаттарына, жаттықтыру кестелеріне, күнтізбелік жарыс жоспарына, оның орындалуына, жаттықтыру сабақтарының сапасына, бапкерлердің білім жоғарылату курстерін уақытында өтуіне жауап береді. Әдіскер-нұсқаушы оқу, тәрбие жұмыстарының дұрыс жүргізілуін бақылайды, әдістемелік, ұйымдастыру нұсқауларын береді.

Жаттықтырушылар өз спорт түрлерінен жүргізілетін жаттықтыруларға, жоспарлау, есепке алу құжаттарының дұрыс сауатты толтыруларына, балалардың спорт түрлерінен жарыстарға қатысып, спорттық дәрежелерінің тұрақты, жоғарғы өсіп отыруларына, жоғары спорттық жетістіктерге жетуіне жауап береді.

Спорт мектептеріндегі спорт түрлерінің жаттықтыру сабақтарына денсаулықтары мықты, дәрігердің, ата-анасының, мектеп директорының рұқсатын алған оқушылар жіберіледі. Оларды іріктеу жұмыстары мектептің дене тәрбиесі сабақтарында, жарыстарда, мектептің жаттықтыру секцияларында жүргізіледі. Жалпы білім беретін мектептің дене тәрбиесі мұғалімдері спорт түрлерінен икемі бар оқушыларды спорт мектептеріндегі жаттықтыруларға бағыттап, ұсынып отырулары керек.

16. ЖОҒАРЫ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ОРТА ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

16.1. Жоғары оқу орнындағы студенттердің дене тәрбиесі

16.1.1. Дене тәрбиесі жұмыстарының мақсаты мен міндеттері, оларды ұйымдастыру

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 әр түрлі пәндер қатарындағы дене тәрбиесі пәні мен спорттық-сауықтыру жұмыстарының маңызы өте зор.

Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесінің мақсаты - жоғарғы дәрежелі мамандардың жан-жақты дайындығына өз үлесін қосу, жағымды әсер ету, көмектесу. Жоғары оқу орнының оқыту үрдісінде дене тәрбиесі төмендегідей міндеттерді орындайды:

- Отан қорғауға, еңбек етуге дайындау үшін қажетті өнегелілік, жігерлілік және дене қуаты қасиеттеріне студенттерді тәрбиелеу.
 - студенттерді жан-жақты, үйлесімді дамыту, денсаулықтарын сақтау және нығайту, оқу үрдісі кезінде қажетті жұмыс қабілеттіліктерін жоғарылату.
 - жоғары оқу орнының бағдарламасының талаптарына, нормаларына сай дене қуаты дайындығын дамыту және Президенттік сынама нормаларына дайындау, тапсырту.
 - келешек мамандықтарының ерекшеліктеріне сай кәсіптік қолданбалы дайындықтан өткізу.
 - студент спортшылардың спорттық шеберліктерін жетілдіру.
 - дене тәрбиесі және спорттық жаттықтыруға қажет дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінен теориялық білім беру, спорт жарыстарында төрелік етуге, спорт нұсқаушылары ретінде жұмыстар атқара білуге үйрету.
 - студенттердің дене жаттығуларымен, спортпен тұрақты жаттығуға деген қызығушылықтарын, ынтығушылықтарын тәрбиелеу.
- 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. Студенттерді жыл басында дәрігерлік байқаудан өткізу және жыл көлемінде дәрігерлік бақылау жүргізіп отыру оқу орнының денсаулық пунктінің міндетіне жүктеледі.

16.1.2. 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 барлық 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.

А. 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 жоғары 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.

Б. Спорттық, педагогикалық жетілдіру жаттықтырулары. Ол сабақтар түріне студенттердің әр түрлі спорт түрлерінен жаттықтырулары кіргізіледі. Жаттықтырулар студент спортшылардың өздері айналысқан спорт түрлерінен жоғарғы жетістіктерге жетулеріне бағытталған. Жаттықтыру сабақтарына дәрігерлік комиссиядан өткен денсаулықтары мықты, 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.

В. 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.), әр түрлі сауықтыру шаралары, спорттық сауықтыру лагерлеріндегі сауықтыру, дене жаттығулар түрлері.

16.1.3. Жоғары оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы мен спорт клубының жұмыстары

Осы жоғарыда көрсетілген барлық жұмыстарды жоғары оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы оқытушылары мен спорт клуб жүргізеді. Дене тәрбиесі кафедрасы оқу сабақтары түрлеріне, сабақтың бағдарлама, оқу жоспары, кестесі арқылы өтуіне жауап береді. Жоғары 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. Спорт клуб төрағалығына белсенді, спорттық жаттықтыру, жарыс өткізу үрдісін, спорт түрлерінен разрядтар, атақтар беру ережесі мен тәртібін жақсы білетін дене тәрбиесі кафедрасының оқытушысы сайланады. 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.

16.2. Арнайы орта оқу орындарының, колледждердің оқушыларының дене тәрбиесі

Арнайы орта оқу орындарының, колледж оқушыларының дене тәрбиесінің мақсаты дене тәрбиесімен тұрақты шұғылдануға және оны кәсіптік, әлеуметтік, мәдени-спорттық қызметтерде қолдана білу қабілеттілігін қалыптастыру.

Колледждердегі дене тәрбиесі сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу жұмыстарын шешуге бағытталып төмендегідей міндеттерді орындайды:

- дене қуатын жетілдіру, салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігіне деген дұрыс түсінікке тәрбиелеу;
- дене тәрбиесі мен спорт саласындағы теориялық білім мен іс-тәжірибелік дағды жүйелерін қалыптастыру;
- келешек мамандардың кәсіптік дайындығына қажет дене қуаты қасиеттерін, психоқозғалыстық қабілеттіктерін дамыту, дене қуаты дайындықтары деңгейін жоғарылату;
- дене тәрбиесі амалдары мен әдістерін денсаулықты сақтау мен нығайтуға, қозғалысқа үйрету мен жетілдіруге, дене тәрбиесі мен жаттықтыру сабақтары кезіндегі өзін-өзі бақылау тәсілдерін үйретуге қолдану;
- спорттық жаттықтыру сабақтарына, жарыстарға қатысу, жоғарғы спорттық жетістіктерге жету;

Колледждегі дене тәрбиесі жұмыстары төмендегідей түрлерде жүргізіледі:

1. Оқу орнының оқу кестесі бойынша жүргізілетін оқу сабақтары.
2. Жаттықтырушы, оқытушылардың басқаруымен жүргізілетін спорт түрлерінен жаттықтырулар.
3. Оқушылардың сабақтан тыс кездерінде өз беттерімен орындайтын дене тәрбиесі жаттығулары мен спорт түрлері.
4. Саяхаттар мен туристік жорықтар.
5. Көпшілік спорттық – сауықтыру шаралары.
6. Семестр кезінде бір рет өткізілетін «денсаулық күні».

Арнайы орта оқу орындарындағы дене тәрбиесі сабақтары Қазақстан Мемлекетінің Білім және ғылым министрлігінің бекіткен оқу жоспары және оқу бағдарламасы бойынша жүргізіледі. Келесі бетте сурет № 5.

Бағдарлама

Түсінік хат

Арнайы орта оқу орындарының дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері

Дене тәрбиесінің түрлері



7-сурет. Арнайы орта оқу орындарының оқу бағдарламасының бейнесі

Негізгі оқу топтарындағы дене тәрбиесі сабақтары жетісіне екі рет, төрт сағат барлық оқу курстарында, оқу орындарын бітіргенше өткізіледі. Теориялық білім негіздерінің тақырыптары:

1. Кәсіптік орта арнайы білім оқу орындарындағы дене тәрбиесі.
2. Дене тәрбиесінің табиғи – ғылымдық негіздері.
3. Салауатты өмір салты.
4. Қозғалыс белсенділігі мен жұмыс қабілеттілігі.
5. Келешек мамандардың кәсіптік қолданбалы дене қуаты дайындығы.
6. Еңбекті ғылыми ұйымдастырудағы дене тәрбиесінің маңызы.

Арнайы медициналық оқу топтарындағы дене тәрбиесі сабақтары жетісіне төрт рет, 45 мин жүргізіледі.

Оқу жұмыстарын жоспарлау құжаттары:

1. Әр мамандықтардың оқу жоспары.
2. Оқу үрдісінің кестесі.
3. Әрбір мамандықтағы дене тәрбиесі пәнінің оқу, жұмыс жоспары.
4. Әрбір семестрге арналған күнтізбелік, тақырыптық жұмыс жоспары.
5. Әр сабақ жоспары.

Сабақтан тыс уақыттарда спорт түрлерінен жаттықтыру, көпшілік спорт жұмыстары, жарыстар өткізіледі. Сабақтан тыс жұмыстарды дене мәдениеті ұжымының кеңесі өзінің жоспарымен басқарады.

16.3. Кәсіптік техникалық училищелердегі дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар

Жоғарғы дәрежелі кәсіптік жұмысшылар дайындайтын кәсіптік техникалық училищелер өздерінің оқу жұмыстарын бағдарлама, оқу жоспары бойынша атқарады. Оқу пәндерінің бірі дене тәрбиесі сабақтары.

Дене тәрбиесі сабақтары оқу пәні ретінде жалпы әлеуметтік қана емес кәсіптік міндеттерді де орындауға бағытталған.

Кәсіптік техникалық училищенің дене тәрбиесінің міндеттері:

1. Жан-жақты дене қуаты дайындығын қамтамасыз ету.
2. Денсаулықты нығайту, кимыл, қозғалыс көлемін ұлғайту, жұмыс қабілеттілігін жоғарылату.

3. Келешек мамандыққа қажет теориялық ақпараттарды, дене қуаты қасиеттерін, қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыру.

4. Оқушыларды тұрақты дене жаттығуларымен айналысуға тәрбиелеу.

Кәсіптік техникалық училищелердің барлық дене тәрбиесі жұмыстары Қазақстан мемлекетінің Білім және ғылым министрілігі бекіткен жоғарғы және орта кәсіптік техникалық училищелерінің оқушыларының дене тәрбиесіне арналған оқу бағдарламалары бойынша жүргізіледі. Оның құрылысы төмендегідей. Келесі бетте 6-сурет.

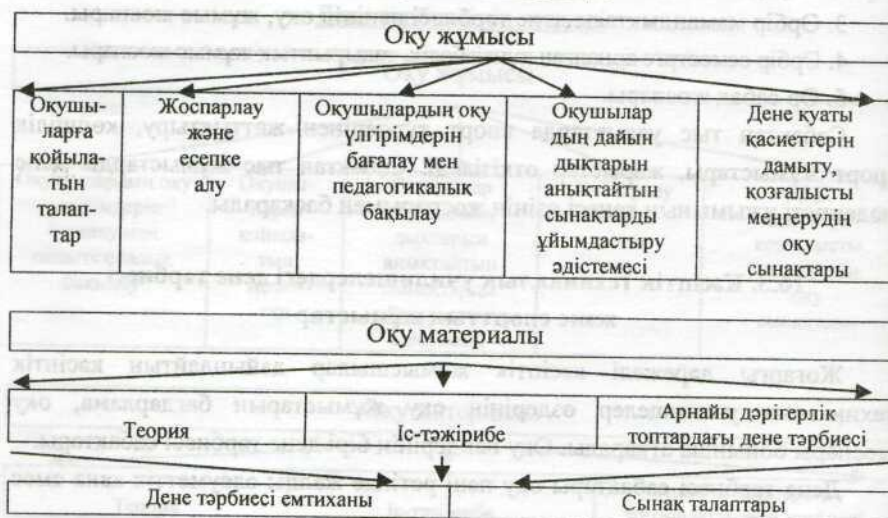
Бағдарлама

Түсінік хат

Кәсіптік техникалық училищелердегі дене тәрбиесінің

мақсаты мен міндеттері

Дене тәрбиесінің түрлері



8-сурет. Кәсіптік техникалық училищелердің оқу бағдарламасының бейнесі

Кәсіптік техникалық училищенің дене тәрбиесі бағдарламасының оқу материалдары негізгі екі: теориялық және іс-тәжірибелік бөлімдерге бөлінген.

Теориялық материалдар, теориялық және іс-тәжірибелік сабақтарда оқушыларға дәріс, әңгіме, хабарлау түрлерінде беріледі. Ол негізінен дене тәрбиесі және спорт туралы жалпы мағлұматтар болып келеді.

Іс-тәжірибелік материалдарда дене тәрбиесінің негізгі амалдары: гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, суға жүзу, шаңғы дайындығы спорт түрлерінің жаттығулары техникалары ер балалар мен қыздарға арнайы бөлек берілген.

Кәсіптік бағыттағы дене қуаты дайындығының оқу материалдары: спорт түрлері мен әр түрлі орындау керек дене тәрбиесі жаттығулары әр мамандықтың талаптарына байланысты ұсынылған.

Кәсіптік техникалық училищелерде дене тәрбиесі сабақтары оқу жоспары және жылдық оқу кестесі бойынша өткізіледі. Ол әрбір курстарда оқу ұзақтығына байланысты әр түрлі сағаттарда өткізіледі:

1. Екі жылдық оқу кезінде дене тәрбиесі сабағына 110 сағат, 14 сағат, кәсіптік дене қуаты дайындығына 17,7 % уақыт бөлінеді.

2. Үш жылдық оқу кезінде дене тәрбиесі сабағына 210 сағат, кәсіптік дене қуаты дайындығына 11,4 % уақыт бөлінеді.

3. Төрт жылдық оқу кезінде дене тәрбиесі сабағына 230 сағат, кәсіптік дене қуаты дайындығына 10,7 % уақыт бөлінеді.

4. Бір жылдық оқу кезінде дене тәрбиесі сабағы кезінде арнайы кәсіптік дене қуаты дайындығына уақыт бөлінбейді.

Оқу сабағының жалпы ұзақтығы 80-90 мин. Іс-тәжірибелік жұмыстарға бармаған, оқу сабақтары кездерінде аптасына екі, үш реттен өткізіледі. Іс-тәжірибелік жұмыстар кезінде дене тәрбиесі факультативтік түрде өткізіледі.

Кәсіптік техникалық училищелердің негізгі оқу құжаттары:

1. Оқу жоспары. Әрбір мамандықтың оқу жоспарында дене тәрбиесі сабағының өткізілетін жылдық саны белгіленген.

2. Оқу бағдарламасы. Ол оқу бағдарламасы «жоғарғы және орта кәсіптік техникалық училищелерінің оқушыларының дене тәрбиесіне арналған», Қазақстан мемлекетінің Білім және ғылым министірлігі бекіткен.

3. Оқу үрдісінің жылдық кестесі. Бұл құжатта оқу бағдарлама бөлімдері спорт түрлерінің сағаттары, сағат сандары көрсетіледі.

4. Жылдық тақырыптық жоспар

5. Сабақтың жоспар конспектісі.

Оқу үрдісінің негізгі есепке алу, бақылау құжаты оқу тобының сынып журналы болып есептеледі

Оқу күн тәртібінде сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттері, кіріспе гимнастика және «спорт сағаты» жүргізіледі.

Кіріспе гимнастика шеберхана және оқу аудиторияларында әр түрлі сабақтар алдында 12-15 мин аралығында жүргізіледі. Жаттығулар кешені келешек өткізілетін сабақ сипатына байланысты қарқында, ырғақта, амплитудада, бұлшық етке күш түсірулер түрлерінде орындалады. «Спорт» сағаты көп оқушылар қатыса алатын кең бөлмелерде орындалады. «Спорт» сағатының ұзақтығы 45 мин, 30 мин белсенді жатығулар жасау, 15 мин тынығу түрінде жүргізіледі.

Сергектік сәттері оқу сабақтары кезінде, 5 мин ұзақтықта, 3-4 жаттығу түрінде орындалады. Мақсаты - шаршауды тоқтатып оқушы ағзасын белсендендіру, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін жоғарылату. Оқу және жұмыс күнінің ортасында жүргізіледі.

Сабақтан тыс уақыттарда спорт түрлерінен жаттықтыру сабақтары, жарыстар, көпшілік спорт жұмыстары, президенттік сынама сынақтарына дайындық жұмыстары жүргізіледі. Спорт түрлерінен спорттық жетілдіру жаттықтырулары сабақтарының ұзақтығы, сағат сандары жаттығатын спортшылардың дәрежелеріне байланысты болады. Осы жұмыстардың барлығы КТУ-нің дене мәдениеті ұжымы Кеңесінің басқаруымен, жұмыс жоспары бойынша орындалады.

17. ЕРЕСЕК ЖӘНЕ ҮЛКЕН ЖАСТАҒЫ АДАМДАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

17.1. Ересек 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 әр түрлі 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, жұмысқа қабілеттіліктері төмендейді. Осы кезде дене тәрбиесі амалдары көмегімен шаршаған адам ағзасын тез қалпына келтіріп, жұмысқа қабілеттіліктерін 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 әр түрлі 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:

1. Ағзаны жан-жақты дамыту, жоғарғы денсаулық деңгейіне жеткізу, ағзаның жұмыс қабілеттілігін, ақылдылық қабілеттілігін жоғарылату.

2. Қозғалыс ептілігі мен дағысын жетілдіру, жігер – күші қасиеттерін дамыту.

3. Жеке өз бетімен жаттықтыруларға қажетті білім, біліктілік пен дағдыны қалыптастыру.

4. Спорттық жаттықтырулармен белсенді айналысуға, жоғарғы спорттық жетістіктерге жетуге қызығушылықтарын арттыру.

• Ересек кез I-II кезең, орта жас.

1. Денсаулық деңгейін, сыртқы әсерге ағзаның тұрақты бейімділігін сақтау, ағзаның ақылдылық және дене қуаты, жұмысқа қабілеттілік деңгейін сақтау.

2. Еңбек ету және тұрмыс жағдайы кезінде қажетті күш-жігері, дене қуаты қасиеттерін, қимыл ептілігі мен дағдысын жоғары деңгейде тұрақтату.

3. Еңбек және еңбектен бос уақыттарда қолданылатын жаттықтырулар туралы білімдерді тереңдету.

- Үлкен жас, қарттық кезең.

1. Қозғалыс белсенділігін, ағзаның жақсы денсаулық деңгейін, шығармашылық жас ұзақтығын шамаң келген деңгейде сақтау.

2. Күнделікті тұрмыс жағдайларына керек қимыл ептілігі мен дағдысы деңгейін төмендетпей тұрақты ұстау.

3. Дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға жағымды әсері, олардың сауықтыру бағыттары туралы білімдерді тереңдету, сол арқылы жеке өз беттерімен жаттықтырулар жасауға тұрақты қызығушылықтарын ояту.

17.2. Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі

Негізгі дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар адамдардың жұмыс істеген ұжымдарында, мекемелерде, тұрған жерлерінде, әр түрлі 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, әр түрлі 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:

1. Жылдық жоспар.
2. Әрбір үш айға жоспарланатын жұмыс жоспары.
3. Істелген жұмыстарды есепке алу журналы.

4. Мәжілістер хаттамасы.
5. Бұйрықтар кітабы.
6. Ұжым мүшелерінің тізімі.
7. Статистикалық есептер.
8. Дене тәрбиесі мамандарын есепке алу кітабы.
9. Көпшілік дене мәдениеті және спорт жұмысының жылдық күнтізбе жоспары.

10. 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:

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

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

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

4. Түскі тамақ кезіндегі дене тәрбиесі жаттықтыруы. Мақсаты: тамақ алдында бой жазу, қан тарату, тәбет ашу. 5-6 жеңіл созылу, керілу жаттығуларын, 3-4 мин уақытында орындау.

5. 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.

6. 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.

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

8. 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.

9. Жарыстар.

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

17.3.1. Сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру әдістемесі.

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 әр түрлілігі.

3. Сабақтардың жүйелілігі.

Дене мәдениеті мен спорт саласын зерттеген ғалымдар әр түрлі жастағы адамдарға төмендегідей бір жетілік қозғалыс белсенділігін ұсынады:

- арнайы орта оқу орнының оқушылары - 10-14 сағат
- студенттер – 10-14 сағат
- қызметшілер – 6-10 сағат.

Шетел ғалымдарының зерттеулері бойынша (H.Mellerowicz, W.Meller, 1978), денсаулықтары жақсы, бірақ қимыл тапшылығы (гиподинамия) бар адамдар мынандай әр түрлі денсаулық нашарлау белгілеріне шағымданады екен: аз уақыттағы қатты қимылдау кезіндегі енгігуі, жұмысқа қабілеттілігінің төмендігі, тез шаршауы, жүрек тұсының шаншуы, бас айналуы, аяқ, қолдардың ұштарының сууы, үлкен дәрет кезінде қиналуы, арқаның ауырып, құрыстауы, ұйқының бұзылуы, ықыласты шоғырландыру мүмкіншілігінің азаюы, өте ерте қартаю белгілерінің пайда болуы.

Сауықтыру жаттықтырулары кезінде негізгі қағида, адамның жасы үлкейген сайын жаттықтыру қарқындылығын азайтып, жаттықтыру ұзақтығын көбейте беру қажет.

Қимыл белсенділігі мен денеге берілетін жүктемелер ағзаны жаттықтыруға, ағзаның бейімделу, басқару механизмдерін жетілдіруге тиімді әсер етеді (В.В.Фролькис, 1988). Ол әсерлер:

1. Экономикалық әсер. Жұмыс кезінде оттегін аз қолдана білу, жүректің экономиялы қызмет істеуі (аз соғып, қолқаға көп қан айдауы) т.б.

2. Ағзаны қамтамасыз ету әсері. Қан айналымының, тіндерге, жасушаларға қан баруының жақсаруы, өкпенің тіршілік сиымдылығының жоғары болуы т.б.

3. Стреске, қобалжуларға қарсылық әсері. Жүйке жүйесінің, психикалық қасиеттердің жетілуі.

4. Текті басқару әсері. Зат алмасу, жасушалық деңгейде жаңару, үрдістерінің жақсаруы.

5. Психиканы энергиямен қамтамасыз ету әсері. Ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігінің жоғарылауы, жағымды әсерлердің көбеюі және т.б.

Осы айтылған дене жаттықтыруларының адам ағзасына жағымды кешенді әсері ағзаға мықтылық, сенімділік әкеледі, оның өмір жасын ұзартып,

қартаю үрдісін ақырындатады. Дене жаттықтыруымен тұрақты, жүйелі айналысқан орта жастағы адамдар өз тұрғыластарынан 10 – 15 жас, жас болып көрінеді.

Дене тәрбиесі мен спорт саласының мамандарының ұсынулары бойынша орта жастағы адамдар дене жаттығуларын аэробты тәртіпте орындандары 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:

1. Жүктеменің жалпы күшін анықтау. Бұл жол бойынша адамның оттегіні жоғары деңгейде қабылдау (ОЖДҚ)* пайызын (%) анықтаймыз.
2. Жүрек соғу жиілігі арқылы жүктеме мөлшерін анықтау.
3. Жаттығуларды қайталау саны, серия саны, күрделілігіне байланысты анықтау.
4. Субъективті сезіну арқылы анықтау.

Жүктеменің жалпы күшін анықтау. Адамдардың табиғи мүмкіншіліктері бойынша 50 жасқа дейінгі жастағылар дене қуаты жүктемелерін бірқалыпты дамыту сипатында ОЖДҚ – дан 60 – 75 %, ал 50 жастан жоғары жастағылар ОЖДҚ – дан 50 % мөлшерінде жұмыс істеулері керек деп, жазады Н. Амосов (1985). Осы екі түрлі жүктеме мөлшерлерін тамыр соғысы арқылы есептеуге болады, өйткені ОЖДҚ және ЖСЖ арасында тығыз байланыс бар. Оттегінің аэробты пайдалану деңгейін шетел ғалымдары құрастырған арнайы кесте бойынша есептеуге болады (29-кесте).

Әр түрлі аэробты мүмкіншілік деңгейіне сай жүрек соғу жиілігі (соғу/мин)
(Scherpard зерттеулері бойынша, 1971)

Аэробты мүмкіншілік, %	Жастары									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	ер	әйел	ер	әйел	ер	әйел	ер	әйел	ер	әйел
40	11	122	11	120	11	117	11	113	110	112
60	5	148	5	143	5	138	1	134	7	130
75	14	167	13	160	13	154	13	145	140	142
100	1	198	8	189	6	179	1	171	162	163
	16		15		15		14			
	1		6		2		5			
	19		18		17		17			
	5		7		8		1			

Бұл кестені пайдалану арқылы 20 жастан 70 жас аралығындағы адамдардың жүрек соғу жиілігі мен жүктеме деңгейін аэробты мүмкіншілік % байланысты қалай құрастаруға болатыны берілген. Мысалы, 25 жастағы ер адам 75 % ОЖДҚ деңгейінде жүктемені 161 соғу /мин тәртібінде орындауы керек.

Ересек және орта жастағы адамдар өздерінің жаттықтыруларын жетісіне үш рет 1-1,5 сағат ұзақтығында орындаулары керек. Басқы кезеңдерде жаттығу қарқындылығы ОЖДҚ деңгейінен 40-45 % аспауы қажет. Әр түрлі уақыт ұзақтықтарына байланысты жаттықтыруларды құрастыру кестелерін (30, 31-кесте) беріп отырмыз.

30-кесте

Жүгіру жаттығуларымен шұғылданатын ер адамдарды сауықтыруға тиімді әсер беретін жаттықтыру уақыттары мен жүрек соғу жиіліктері
(Н.Федоров, А.Федоров, 1997)

№ р/с	Бір жетідегі жаттықтыру саны	Жүгіру ұзақтығы, мин	Оттегіні колдану %	Жастарына байланысты ЖСЖ				
				20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	2	20-40	75-80	161- 168	153- 156	152- 157	145- 151	140- 145
2	2	90-120	50	128	127	126	121	119
3	3-5	30	60	141	138	136	131	127
4	5-7	6	80-85	168- 175	163- 168	157- 162	151- 154	145- 148
5	5-7	10-15	75	161	156	152	152	140

Жүгіру жаттығуларымен шұғылданатын ер адамдарды сауықтыруға тиімді әсер беретін жаттықтыру уақыттары мен жүрек соғу жиіліктері
(Н.Федоров, А.Федоров, 1997)

№ р/с	Бір жетідегі жаттықтыру саны	Жүгіру ұзақтығы, минут	Оттегіні қолдану %	Жастарына байланысты ЖСЖ				
				20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	2	20-40	75-80	167-173	160-166	154-159	145-153	142-147
2	2	90-120	50	135	132	128	124	121
3	3-5	30	60	148	143	138	134	130
4	5-7	6	80-85	173-179	166-171	159-163	153-155	147-149
5	5-7	10-15	75	167	160	154	145	142

Жүрек соғу жиілігі арқылы жүктеме мөлшерін анықтау. Көп адамдармен спорттық жаттықтырулар жүргізгенде ЖСЖ кестесін пайдаланып жүргізген қолайлы болады. Іс-тәжірибеде көбінесе осы тамыр соғысы арқылы жүктемені мөлшерлейтіндіктен 32-кестені беріп отырмыз.

Тамыр соғысы арқылы жүктеме дәрежесін анықтау
(Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2003)

Жұмыс күші	Жасы				Артық жүктеме қауіптілігі	Жаттықтыру әсері
	30-39	40-49	50-59	60-69		
Аса жоғары	187-189	178-180	170-171	162-164	Өте жоғары	Белгісіз
Өте жоғары	175-188	167-178	160-170	154-163	Жоғары	Өте жақсы
Жоғары	153-175	148-167	141-160	138-154	Қауіптен	Өте жақсы
Үлкен	128-153	127-148	122-141	120-138	Жаттық. қауіп	Жақсы
Орта	110-128	100-127	100-122	98-120	Аздал қауіпті	Орташа
Женіл	100 төмен	100 төмен	100 төмен	98 төмен	Қауіпті емес	Аздаған

Бұл кестедегі деректер бойынша жүктеме жұмысының күші жоғары болған сайын жаттықтыру әсері де жақсы болатыны көрінеді. Жаттықтыру деңгейін жоғарылату үшін артық жүктеме қауіптілігін естен шығармау

керек. Қауіптілік болмауы үшін тұрақты, жүйелі жаттығып жүктеме деңгейін біртіндеп жоғарылатқан жөн болады.

17.3.2. 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.

1. 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 жиыны ақырындатып, жүйке жүйесін тыныштандыруға болады.

Жүру шапшаңдығына байланысты сауықтыру жүрісінің мынандай түрлері бар:

- ақырын жүру. Шапшаңдық 70 қадам/мин. Денсаулығы мықты адамдарға жаттықтыру әсерін бермейді. Жүрек аурулары: инфаркт, стенокардиямен ауырған адамдарға ұсынылады.
- орта шапшаңдық 71-90 қадам/мин (сағатына 3-4 км). Дені сау адамдарға өте аз жаттықтыру әсерін береді. Жүрек қан тамыры ауруларымен ауыратын адамдарға ұсынылады.
- жылдам жүру. Қарқыны 91-110 қадам/мин (сағатына 4-5 км) 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 33-кестеден карап білуіңізге болады.

33-кесте

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

Жүру уақыты, мин	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 кажет: 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 метрлерден қосып жүру қашықтығы 4,5-5,5 км дейін жеткізіледі. Жаттықтыру ұзақтығы бірінші сабақтарда 25 мин, біртіндеп 60 мин дейін созылады. Бастапқы кездерде жазық жерлермен, сонан соң әр түрлі ойлы-қырлы жерлермен жүре беруге болады. Жүру жаттықтыруларын бастаған кезендерде 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 (35-кесте). Егер жаттығушылар 5 км қашықтықты 45 мин уақытта жүріп өтетін жағдайға қол жеткізсе сауықтыру жүгіру жаттығуына кірісуіне болады.

2. 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/сағ мөлшерінде болу керек деп, есептейді.

Жүгіру жаттықтыруларының тәртібі жынысына, жасына, денсаулық күйіне, дене қуаты дайындығына байланысты әр түрлі 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/мин, орта жастағылар мен денсаулықтары мықты адамдарға 130-140 соғу/мин, жастар үшін 150-160 соғу/мин 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 мин жүгіруі мүмкін. Жаттықтырудың жалпы ұзақтығын 60 мин жеткізуге болады. Негізінде ағзаны жаттықтыру және сауықтыру әсерін алу үшін 15-30 мин 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 (32-кесте).

Сауықтыру жүгірулерімен жаттығатын адамдардың денсаулық күйлері мен дене қуаты дайындығы деңгейін Америка ғалымы К. Купер ұсынған 12 мин жүгірудің тест – сынағы арқылы анықтауға болады (36-кесте).

3. Суға жүзу. Суға жүзу жаттықтыруларымен шұғылдану тұлға

түзулендіреді, бұлшық еттерді үйлесімді дамытады, тыныс алу және жүрек қан тамыры жүйесінің қызметтерін жақсартады, жалпақтабандылықты болдырмайды. Судың, ауаның температуралары әр түрлі болатындықтан адам ағзасын шынықтыру рөлін 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, әр түрлі 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 шұғылдануына 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 мин уақыт жүзе алатын кезден бастап қана басталады. Суда жүзудің сауықтыру әсерінің ең тиімді қашықтығы тоқтамай 800-1000 м жүзу болып есептеледі. 50 жастан асқан адамдарға қашықтық қысқартылады. Жүзу кезіндегі жеңіл жүктеме жүрек соғу жиілігі 120 соғу/мин, орта жүктеме – 130 соғу/мин, үлкен жүктеме 140 соғу/мин аспайтын жұмыс істеу тәртібі болып есептеледі.

51-70 жастағы адамдарға жүктеме шектелген түрде берілуі керек. Оларға жаттықтыру кезіндегі ЖСЖ 120-130 соғу/мин аспауға тиісті.

Мамандар суға жүзу жаттықтыруларының әдістемесінің әр түрлі 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 мин тоқтамай суға жүзу жаттығуларын орындау қажет.

Суға жүзу жаттықтыруларымен шұғылданатын адамдардың денсаулық күйлерін мен дене қуаты дайындығы деңгейін американ ғалымы К.Купер ұсынған 12 мин суға жүзу тест - сынағы арқылы анықтауға болады (37-кесте).

4. Шаңғы тебу. Спорт жаттығуларының ішінде ағзаны оттегімен еркін қамтамасыз етіп, ұзақ уақыт аэробты тәртіпте орындалатын жаттығулар денсаулыққа пайдалы әсер береді. Сондай жаттығулардың 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 симметриялы, 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 сиымдылығы 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 34-кестеде көрсетілген.

34-кесте

**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/мин	Ең жоғарғы жүктеме, соғу/мин
20	150	177	200
25	145	172	195
30	140	168	190
35	137	164	185
40	133	160	180
45	129	155	175
50	126	150	170
55	122	145	165
60	118	141	160
65	114	137	155

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

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

Велосипед тебу жаттықтыруларымен шұғылданатын адамдардың денсаулық күйлерін мен дене қуаты дайындығы деңгейін американ ғалымы К.Купер ұсынған 12 мин тест – сынағы арқылы анықтауға болады (38-кесте).

6. Аэробика. «Аэробика» сөзі гректің аэро – ауа, биос - өмір деген сөзінен алынған. Оны ең алғаш Америка физиологы, профессор Кеннет Купер өзінің «Аэробика» - деген 1968 жылғы шыққан кітабында жаған. 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, велосипод тебу, шаңғымен жүгіру және т.б. Аэробты жаттығуларға қойылатын негізгі талап – бүкіл жаттықтыру ұзақтығы кезінде жүрек соғу жиілігі 130 соғу/мин төмен түспеуі.

Аэробты жаттықтыру төрт бөлімге бөлінеді:

- дене қыздыру. Денені қыздыру жаттығуларын орындау, ағзаның жүрек соғу жиілігін ақырындап көтеріп аэробты жаттығу деңгейіне әкелу;
- аэробты жаттығу. 20 мин бойы негізгі аэробты жаттығуларды тоқтамай жеткілікті қарқында орындау;
- ақырын жаттығу. 5 мин ақырын қарқында тоқтамай қимылдау. ЖСЖ біртіндеп азайтамыз;
- күш жүктемесі. Буындарға арналған, буын жылжымалылығы, икемділік, бұлшық еттерді нығайту жаттығуларын орындау. Ұзақтығы 10 мин.

Аэробты жаттықтыру жетісіне 3-4 рет, жалпы ұзақтығы 30-40 мин

уақытында орындалады.

17.3.3. Жаттықтыру кездерінде денсаулықтарын және дене қуаты дайындығын бақылау әдістері

Сауықтыру жаттығуларымен айналысқан адамдар тұрақты жылына бір рет жан-жақты дәрігерлік бақылаудан өтуі, қажет кездерде отбасылық амбулаториядағы емдеуші дәрігеріне қаралып тұруы керек. Сонымен бірге өз бетімен сауықтыру жаттықтырулары кезінде денсаулық күйін, адам ағзасының жүктемеге әсерін, ағзаның қандай дене қуаты дайындық деңгейінде екенін анықтаудың, тұрақты бақылау, бағалау жүргізіп отырғанның маңызы өте зор.

Бақылау кезінде күнделік жүргізудің маңызы өте зор. Күнделікте адамның күнделікті ұйқысы, тәбеті, көңіл күйі, жаттығуға ықыласы, жаттықтыру мазмұны (мысалы, жүгіру 5 км, жалпы дамыту, күш, икемділік жаттығулары – 15 мин т.с.с.) таңертең, жүгіру алдында, соңында, ұйықтар алдында жүректің соғу жиілігі т.б. қажетті мәліметтер жазылып отырылады.

Жетісіне бір рет орындалған жаттықтырулар қорытындыланады. Ол үшін күнделікке бір жетідегі орындалған таңғы гимнастикалық жаттығулар, жаттықтырулар, басқа қимыл белсенділігі әрекеттерінің саны, ұзақтығы жазылады.

Жылына үш рет арнайы бақылау түрлері жүргізіледі. Ол бақылаулар: бой, салмақ, кеуде клеткасы көлемі, тамыр соғысы, қан қысымы, өкпенің тіршілік сыйымдылығы, тыныс жиілігі (Штанге, Генче сынама), саусак - қол күші, орнынан ұзындыққа секіру, етпеттеп жатып еденнен итерілу, жүруден, жүгіруден, суға жүзуден, шаңғы тебуден Купер тестері, ағзаның қалпына келуін бақылау сынақтары.

1. *Тамыр соғысы.* Тамыр соғысын есептеу арқылы жүректің қызметін мөлшерлеп білуге болады. Еркектерде тамыр соғысы 50 соғу/мин болса, өте жақсы, 65-тен төмен - жақсы, 65-75-қанағаттандырырлық, 75-тен жоғары - жаман деп есептеледі. Әйелдер мен жасөспірім балаларда осы көрсеткіштер 5 соғу/мин жоғары болады.

Баспалдақ сынағы. Өзіңнің жаттыққандық деңгейіңді анықтау үшін бір қарқында, тоқтап дем алмай төртінші этажға көтеріліп, тамыр соғысыңды есепте. Егер 100 соғу/мин төмен соқса, өте жақсы, 120-дан төмен жақсы, 140-тан төмен – қанағаттандыруарлық, 140-тан жоғары жаман.

Отырып, тұрулар сынағы. Тік тұрған калыпта тамыр соғысын есептеңіз. Ақырын қарқында қолыңызды алдыға созып 20 рет отырып тұрыңыз. Жасы үлкен адамдарға отырып, тұру кездерінде орындық немесе столдан ұстауға болады. Жаттығуды орындап болғаннан соң тамыр соғысын есептеңіз. Жүктемеден кейінгі тамыр соғысы жиілігі 25 % және одан аз өсуі өте жақсы, 25-50 % өсуі - жақсы, 50-75 % өсуі - қанағаттандыруарлық, 65 % жоғары - жаман деп есептеледі.

Бірқалыпты секірулер сынағы. Тамыр соғысын есептеп алып, тік тұрамыз, қолымыз белімізде. 30 секунд бойы, аяқтың үшімен, жеңіл түрде, еденнен 5-10 см биіктікке 60 рет, секірулер орындаймыз. Секірулерді орындап бола сала тамыр соғысы жиіліктерін есептейміз. Бағалау - алдыңғы отырып-тұрулар сынағы секілді алынады.

2. Тыныс алу. А) Өкпенің тіршілік сыйымдылығын (ӨТС) спирометр құралы арқылы өлшеу. Денсаулығы жақсы ер адамдарда 3-3 л, әйел адамдарда 2-3 л болуы қажет; Б) Штанге сынағасы. Орындықта отырған калыпта терең дем алып, мұрнымызды қолымызбен қысып, тыныс алуды тоқтатамыз. 90 с тыныс алуды тоқтату - өте жақсы, 60-90 с – жақсы, 30-60 с – орташа, 30 с – жаман деп, есептеледі.

3. Қан қысымы. Қан қысымы медициналық танометр арқылы өлшенеді. Денсаулығы жақсы адамдарда орташа 120/80 болуы қажет.

4. Салмақ. Дұрыс салмақ мөлшерін білу үшін, өлшенген салмақты (грамм) бой ұзындығына (см) бөлеміз. Шыққан сан 300-500 аралығы калыпты, 300-ден төмен аз, 500-ден жоғары көп, артық салмақ деп есептеледі.

5. Физиологиялық сынағалар. Ең қарапайым сынама Мартинэ сынағасы деп есептеледі. Бұл сынамада жүрек қан тамыры жүйесінің жүктемеге қатынасы, ағзаның жүктемеден кейінгі қалпына келуі арқылы анықталады. Орындалуы: Тамыр соғысын тыныштық күйінде есептейміз. 30 с уақытта қолымызды алдыға созып, 20 рет отырып тұрамыз. Жаттығуды орындап

Баспалдақ сынағы. Өзіңнің жаттыққандық деңгейіңді анықтау үшін бір қарқында, тоқтап дем алмай төртінші этажда көтеріліп, тамыр соғысыңды есепте. Егер 100 соғу/мин төмен соқса, өте жақсы, 120-дан төмен жақсы, 140-тан төмен – қанағаттандырырлық, 140-тан жоғары жаман.

Отырып, тұрулар сынағы. Тік тұрған қалыпта тамыр соғысын есептеңіз. Ақырын қарқында қолыңызды алдыға созып 20 рет отырып тұрыңыз. Жасы үлкен адамдарға отырып, тұру кездерінде орындық немесе столдан ұстауға болады. Жаттығуды орындап болғаннан соң тамыр соғысын есептеңіз. Жүктемеден кейінгі тамыр соғысы жиілігі 25 % және одан аз өсуі өте жақсы, 25-50 % өсуі - жақсы, 50-75 % өсуі - қанағаттандырырлық, 65 % жоғары - жаман деп есептеледі.

Бірқалыпты секірулер сынағы. Тамыр соғысын есептеп алып, тік тұрамыз, қолымыз белімізде. 30 секунд бойы, аяқтың үшімен, жеңіл түрде, еденнен 5-10 см биіктікке 60 рет, секірулер орындаймыз. Секірулерді орындап бола сала тамыр соғысы жиіліктерін есептейміз. Бағалау - алдыңғы отырып-тұрулар сынағы секілді алынады.

2. Тыныс алу. А) Өкпенің тіршілік сыйымдылығын (ӨТС) спирометр құралы арқылы өлшеу. Денсаулығы жақсы ер адамдарда 3-3 л, әйел адамдарда 2-3 л болуы қажет; Б) Штанге сынағасы. Орындықта отырған қалыпта терең дем алып, мұрнымызды қолымызбен қысып, тыныс алуды тоқтатамыз. 90 с тыныс алуды тоқтату - өте жақсы, 60-90 с – жақсы, 30-60 с – орташа, 30 с – жаман деп, есептеледі.

3. Қан қысымы. Қан қысымы медициналық танометр арқылы өлшенеді. Денсаулығы жақсы адамдарда орташа 120/80 болуы қажет.

4. Салмақ. Дұрыс салмақ мөлшерін білу үшін, өлшенген салмақты (гпамм) бой ұзындығына (см) бөлеміз. Шыққан сан 300-500 аралығы қалыпты, 300-ден төмен аз, 500-ден жоғары көп, артық салмақ деп есептеледі.

5. Физиологиялық сынағалар. Ең қарапайым сынама Мартинэ сынағасы деп есептеледі. Бұл сынамада жүрек қан тамыры жүйесінің жүктемеге қатынасы, ағзаның жүктемеден кейінгі қалпына келуі арқылы анықталады. Орындалуы: Тамыр соғысын тыныштық күйінде есептейміз. 30 с уақытта қолымызды алдыға созып, 20 рет отырып тұрамыз. Жаттығуды орындап

болғаннан кейін жүректің соғу жиілігі, 59 с уақытта қалпына келсе - өте жақсы, 1 мин – 1мин 29 с уақытта - жақсы, 1,30-1,59 – орташа, 2-3 мин – қанағаттандырылғыш, 3 мин жоғары – қанағаттандырылғышсыз деп есептеледі.

Ағзаның жүктемеге (жүру, жүгіру, суға жүзу, шаңғы тебу т.б.) бейімделгендігін анықтайтын тағы бір сынама – 3 мин уақытта жүректің соғу жиілігінің қалпына келуін анықтау. Ол үшін тамыр соғудың қалпына келу коэффициентін (ТСҚКК) формула арқылы есептейміз:

$$ТСҚКК = \frac{ЖСЖ \text{ (жүктемеден 3 мин кейін)} \times 10}{ЖСЖ \text{ (жүктеме орындала сала)}}$$

Формула бойынша есептелген ТСҚКК 30 % аз болса, ол ағзаның жүктемеден кейінгі жақсы қалпына келгені, жүктемеге жақсы бейімделгендігі.

6. Сынақ жаттығулары. Америка ғалымы, физиолог К.Купер ұсынған жүру, жүгіру, суға жүзу, велосипед тебу сынақ жаттығуларын кітабымыздың келесі беттерінде көрсетеміз.

Үш мильдік сауықтыру жүрісінің тест сынағы
(Америка маманы К. Купердің зерттеуі бойынша, 1989)

Дене қуатының дайындық дәрежесі		3 миль (4800 м) қашықтыққа жұмсалған уақыт, минут, секунд						
		Жастары						
бағалау	жынысы	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 - жоғары	
Өте жаман	ер	45,00 жоғары	46,00 жоғары	49,00 жоғары	52,00 жоғары	55,00 жоғары	60,00 жоғары	
	әйел	47,00 жоғары	48,00 жоғары	51,00 жоғары	54,00 жоғары	57,00 жоғары	63,00жоғары	
Жаман	ер	41,01-45,00	42,01-46,00	44,31-49,00	47,01-52,00	50,01-55,00	54,01-60,00	
	әйел	43,01-47,00	44,01-48,00	46,31-51,00	49,01-54,00	52,01-57,00	57,01-63,00	
Қанағаттан- дырарлық	ер	37,31-41,00	38,31-42,00	40,01-44,30	42,01-47,00	45,01-50,00	48,01-54,00	
	әйел	39,31-43,00	40,31-44,00	42,01-46,30	44,01-49,00	47,01-52,00	51,01-57,00	
Жаксы	ер	33,00-37,30	34,00-38,30	35,00-40,00	36,30-42,00	39,00-45,00	41,00-48,00	
	әйел	35,00-39,30	36,00-40,30	37,30-42,00	39,00-44,00	42,00-47,00	45,00-51,00	
Өте жаксы	ер	33,00 төмен	34,00 төмен	35,00 төмен	36,30 төмен	39,00 төмен	41,00 төмен	
	әйел	35,00 төмен	36,00 төмен	37,30 төмен	39,00 төмен	42,00 төмен	45,00 төмен	

**Әртүрлі жастағы адамдардың 12 мин жүгіруден сынақ жаттығуларын алу арқылы
дене қуаты дайындығы деңгейін анықтау
(К. Купердің ұсынысы бойынша, 1987)**

Дене қуаты дайындығын бағалау	12 минутта өтілген қашықтық, (м)					
	Жастары					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 тан жоғары
Ерлер						
Өте жаман	2,1 – ден аз	1,95 – тен аз	1,9 – ден аз	1,8 – ден аз	1,65 – ден аз	1,4 – ден аз
Жаман	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
Қанағаттандырарлық	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
Жаксы	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
Өте жаксы	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
Керемет	3,0 – жоғары	2,8 – жоғары	2,7 – жоғары	2,6 – жоғары	2,5 – жоғары	2,4 – жоғары
Әйелдер						
Өте жаман	1,6 – ден аз	1,55 – тен аз	1,5 – ден аз	1,4 – ден аз	1,35 – тен аз	1,25 – тен аз
Жаман	1,6-1,9	1,55-1,8	1,5-1,7	1,4-1,7	1,35-1,5	1,25-1,35
Қанағаттандырарлық	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,6-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
Жаксы	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
Өте жаксы	2,3-2,4	2,15-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9
Керемет	2,4 – жоғары	2,3 – жоғары	2,2 – жоғары	2,1 – жоғары	2,0 – жоғары	1,9 – жоғары

Әр түрлі жастағы адамдардың 12 минуттық суға жүзуден сынақ жаттығуларын алу арқылы дене қуаты дайындығы деңгейін анықтау (К. Купердің ұсынысы бойынша, 1987)

Дене қуаты дайындығын бағалау	12 минутта өтілген қашықтық, (м)					
	Жастары					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 тан жоғары
Ерлер						
Өте жаман	450 – ден аз	350 – ден аз	325 – тен аз	275 – тен аз	225 – тен аз	225 – тен аз
Жаман	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Қанағаттандырарлық	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Жаксы	650-725	550-650	500-600	450-500	400-500	350-450
Өте жаксы	725 - жоғары	650 - жоғары	600 - жоғары	550 - жоғары	500 - жоғары	450 - жоғары
Әйелдер						
Өте жаман	350 – ден аз	275 – ден аз	225 – ден аз	175 – ден аз	150 – ден аз	150 – ден аз
Жаман	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Қанағаттандырарлық	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Жаксы	550-650	450-500	400-500	350-450	325-400	275-350
Өте жаксы	650 - жоғары	550 - жоғары	500 - жоғары	450 - жоғары	400 - жоғары	350 - жоғары

Велосипедпен жүрудің 12 мин тест сынағы
(К.Купердің зерттеуі бойынша, 1989)

Дайындық дәрежесі		12 минутта өтілген қашықтық, (м)					
		Жастары					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-тан жоғары
Өте жаман	(муж.)	4,2 ден аз	4,0 ден аз	3,6 ден аз	3,2 ден аз	2,8 ден аз	2,8 ден аз
	(жен.)	2,8 ден аз	2,4 ден аз	2,0 ден аз	1,6 ден аз	1,2 ден аз	1,2 ден аз
Жаман	(муж.)	4,2-6,0	4,0-5,5	3,6-5,1	3,2-4,8	2,8-4,0	2,8-3,5
	(жен.)	2,8-4,2	2,4-4,0	2,0-3,5	1,6-3,2	1,2-2,4	1,2-2,0
Қанағаттандырарлық	(муж.)	6,0-7,5	5,6-7,1	5,2-6,7	4,8-6,4	4,0-5,5	3,6-4,7
	(жен.)	4,2-6,0	4,0-5,5	3,6-5,2	3,2-4,8	2,4-4,0	2,0-3,2
Жаксы	(муж.)	7,6-9,2	7,2-8,8	6,8-8,4	6,4-8,0	5,5-7,2	4,8-6,4
	(жен.)	6,0-7,6	5,6-7,2	5,2-6,8	4,8-6,4	4,0-5,6	3,2-4,8
Өте жаксы	(муж.)	9,2 – жоғары	8,8 – жоғары	8,4 – жоғары	8,0 – жоғары	7,2 – жоғары	6,4 – жоғары
	(жен.)	7,2 – жоғары	7,2 – жоғары	6,8 – жоғары	6,4 – жоғары	5,6 – жоғары	4,8 – жоғары

Төртінші бөлім. СПОРТТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

18. СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҚТЫРУ НЕГІЗДЕРІ

18.1. Спорттағы бағдарлау мен іріктеу

Дене тәрбиесі мұғаліміне спорт дайындықтарының негізгі сипаттамасын, оның оқушылардың дене тәрбиесі жүйесіндегі орнын білуі, спорттық бағдарлау мен іріктеуге белсене қатысуы қажет. Спорт дайындықтары бірнеше бағыттарға бөлінеді:

1. Әрбір спорт түріне дарынды балаларды қызықтырып, тарта білу.
2. Спорттық жаттықтыру үрдісін ұйымдастыру.
3. Жарысқа қатысу.

Оқушылар спортқа жан-тәнімен берілуі қажет. Егер оқушы спорт түрін жақсы таңдай білсе және онымен бар ықыласымен айналысса, онда ол сөзсіз жоғары көрсеткіштерге қол жеткізеді. Жаттығушылардың спорт секцияларында тұрақтамауы, оқу-тәрбие жұмысына кері әсерін тигізеді. Сондықтан оқушылардың спорт түрін таңдауына дене тәрбиесі мұғалімі мен жаттықтырушы бағыт сілтеп отыруы, біріге жұмыс істеуі қажет. Спорттағы бағдарлау және іріктеу кезінде спорт түрінің талаптарына, баланың өз басының ерекшеліктеріне, қабілеттілігіне көңіл аударған жөн.

Қабілеттілік - баланың өзі таңдап алған спорт түрінің кимыл, әрекеттерін тез және нәтижелі меңгере алуы және сол әрекеттердің оған ұнауы.

Спорттағы дарындылық дегеніміз - бала қабілеттілігінің, оның анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен үйлесуі. Сол арқылы спорт әрекеттерінің нәтижелі орындалуы.

Баланың қабілеттілігін, қызығушылығын, ұмтылысын, спорт түрімен шұғылданғысы келуін ескеріп сол спорт түріне бағыттау шараларын спорттағы бағдарлау дейміз. Оны бірнеше түрге бөлуге болады.

1. Үгіт, насихат, спорт түрлерінен мағлұматтар беру. Мектепте сабақ кезінде мұғалімнің баяндаулары, спорт туралы қабырға газеттері, стендтері, көрмелер, радио, теледидардан берілетін хабарлар, әдеби кітаптар оқу, спорт жарыстарын көру т.б.

2. Спорт туралы кеңес, әңгіме. Мектептің дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі оқушымен ол жақсы көретін спорт түрі туралы әңгімелеседі, сұрақтарына жауап береді.

3. Оқушылардың спорт түрлеріне қабілеттілігін анықтау.

4. Оқушыларды қабілеттілігіне байланысты нәтижелі айналысуға болатын спорт түріне бағыттау.

Оқушының дарындылығын, спорттық көрсеткіштерін ескеріп нақтылы спорт түріне іріктеуді спорттық іріктеу дейміз. Спорттық көрсеткіштер: спорт түрлері жаттығуларының техникасын жақсы меңгере білуі, дене қуаты дайындығы сынақ жаттығуларынан жақсы көрсеткіштер көсетуі, сол спорт түріне қажет дене қуаты қасиеттерінің даму деңгейі т.с.с.

Жаттықтырушы дарынды балаларды іріктеп алып, оларды жоғарғы жетістіктерге жеткізуді жауапкершілігіне алады. Спорттағы іріктеу бірінші және екінші іріктеу деген екі кезеңге бөлінеді. Бірінші іріктеу—келешек спортшымен танысу, оны жан-жақты зерттеу. Ол мынандай әр түрлі іріктеу түрлерінен тұрады:

1. Қозғалыс қасиеттерін әр түрлі сынақтар арқылы бағалау.

2. Дене құрылысы ерекшеліктерін көру, бағалау.

3. Психо-физиологиялық тексерулер (сұрақ қою әдісі).

4. Ата-аналарымен танысу.

Екінші іріктеу кезеңінде жас спортшының қабілеттілігі және бастапқы мамандану кезіндегі кемшіліктері анықталады. Іріктеу кезінде баланың морфологиялық ерекшеліктеріне назар аударған жөн (ағзаның құрылысы және дене мүшелері). Спорт түрлері адамның морфологиясына әр түрлі талаптар қояды. Мысалы, найза, граната, диск лақтырушылардың ұзын бойлы, ауыр салмақты болуымен бірге, айналу амплитудасы мен ұшу жылдамдығы үшін қолдары да ұзын болуы шарт. Жеңіл атлетикамен айналысушылардың аяқтарының ұзын болуы қажет т.с.с. Жоғары спорттық көсеткіштерге жету үшін суға жүзу спорт түрлеріндегі баланың алақаны мен табанының жалпақтығының өзінің бірталай әсері бар екен.

Баланың денесінің, дене мүшелерінің өсуін, келешекте қандай болуын болжап, бағдарлаудың да көп маңызы бар. Мысалы, баланың бойы 8-9 жас кезінде жанындағы балалардан биік болса ол 18-19 жасқа дейін солай

болып сақталады екен. Ал салмағының келешекте қандай болатынын болжап айту өте қиын.

Физиологиялық ерекшеліктер. Физиологиялық ерекшеліктер ағзаның қозғалысын ғана емес, вегетативтік (қызметтік) жүйесінің сипаттамасын да көрсетеді. Жүгіру, шаңғы, коньки спорттарын іріктеу кезінде оттегін барынша керек ету деңгейін арнайы аппаратпен тексеру арқылы зерттейміз. Ол деңгей неғұрлым жоғары болса, адамның сол спорт түрлерінен мүмкіндіктері көп болады. Жаттықтыру жасау арқылы ол деңгейді тек 20-30 пайыз ғана көтере алатынын ғалымдарымыз дәлелдеп отыр. Сондықтан спортқа бейім табиғи дарынды балаларды іздеу қажет. Адамның қозғалыс мүмкіндіктері жаттығулар арқылы тексеріледі.

Психологиялық ерекшеліктер. Оқушылар жүйке жүйелеріне байланысты мықты және жылдам психикалы спортшылар деп бөлінеді. Күрделі жағдайларда жүйке жүйелері мықты спортшылар, ал бір қалыпты, ұзақ жұмысты керек ететін спорт түрлерінде жылдам жүйке жүйелі спортшылар көп жетістіктерге жететіні дәлелденген. Жүйке жүйелерінің күштері қозу процесінің ұзақ сақталуына (яғни қозуды орталық жүйке жүйесінде ұзақ сақтай алу мүмкіншілігі), қозу және тежелу процестерінің теңдігіне байланысты. Жүйке жүйесі жылдам спортшыларда қозу процесі тежелу процесінен көбірек болғандықтан олар тез шаршайды.

Бірақ кейбір спорт түрлерінің өз типологиялық ерекшеліктері болады. Мысалы, спринтерлердің жүйкесі жылдам, жүйке қозғалыстары кезінде қозу, тежелу процесінен көбірек болып келеді. Жүйке жүйесі жылдам адам боксте, семсерлесуде т.б. осыларға ұқсас спорт түрлерінде жоғары жетістіктерге жете алады. Жүйке жүйесінің осы ерекшеліктері туа бітер қасиет, ол жаттықтыру кездерінде көп өзгере қоймайды, сондықтан спортқа іріктеуде осы психологиялық ерекшеліктерге көңіл аударған жөн.

Тұқым қуалаушылық факторлары. Қазіргі кезде осы факторларға ерекше назар аударылып отыр. Адам ағзасының құрылысы, салмағы ата-анадан балаға тұқым қуалау арқылы берілетіні дәлелденген. Ата-ана мен баланың қозғалыс қабілеттілігінің арасында байланыс бар екені белгілі (мысалы, қысқа кашықтыққа жүгіру, ұзындыққа секіру т.б.). Атақты спортшылар балаларының жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жетуге

мүмкіндігі әлдеқайда көп.

Спорт түрін таңдау себептері. Ұл балаларда спорт арқылы дене қасиетін дамытуға, өзіне сенімділікке, мықты, күшті болуға ұмтылушылық байқалады. Қыз балалар әдемі қимыл мен мүсін сұлулығын жасауға ұмтылады. Балалардың спорт түрін таңдауына жалпылама үгіт, насихат көп әсер етеді. Сонымен қатар ата-аналары да баласының қай спортқа бейім екендігін байқап сол спорт түріне жазылуға ақыл кеңестерін бергені жөн.

Жаттықтырушылар іріктеу мен бағдарлау кезінде көптеген, әр түрлі амалдар қолданады:

1. Жарыс. Бұл амал ресми және әр түрлі бәсеке түрінде өткізіледі.
2. Жаттықтыру. Спортшының қабілеттілігін жаттықтыру сабақтары кезінде бағалау.
3. Бақылау сынақтары. Жаттықтыру кезінде қолданылатын негізгі жаттығу түрлерінен сынақтар алу.
4. Адам ағзасын зерттеу. Баланың қабілеттілігін әр түрлі аппараттар арқылы тексеру.

18.2. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдары мен амалдары

Спорттық жаттықтыру дегеніміз қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыруда, арнайы білім беруде, дене қуатын, психологиясын дамыту барысында жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жетуге бағытталған дене тәрбиесінің арнайы педагогикалық үйрету және тәрбиелеу процесі. Спорттық жаттықтырудың әсерін, нәтижесін, спортшы дайындығының деңгейін анықтағанда "дайындалғандық", "жаттыққандық" және "спорттық қалып" деген ұғымдар қолданылады.

«Жаттыққандық» - дегеніміз жүйелі дене тәрбиесі жаттығуларын жасау арқылы спортшы ағзасының берілген жаттықтырудың жүктемесіне қалыптасуы және оның жұмыс қабілеттілігі деңгейінің жоғарылауы.

«Дайындалғандық» спортшының дене қуаты қасиеттерінің, техникалық шеберлігінің, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейлерінің жоғарғы деңгейге жетуі. "Дайындалғандық" термині осы аталған дайындық жақтарының кез-келгеніне жеке де арналуы мүмкін.

«Спорттық қалып, спорттық бап» спортшының белгілі бір циклде спорттық жоғарғы нәтижелер көрсетуге дайын күйі.

Спорттық жаттықтыру амалдары. Дене мәдениеті жүйесінің арнайы саласы болғандықтан спорт жаттықтыруларында өзіндік амалдар қолданылады. Ол амалдардың көлемі мен құрамы спорттық жаттықтыру міндеттеріне байланысты болады.

Жаттықтырулардың негізгі амалдары дене тәрбиесі жаттығулары үш топқа бөлінеді:

I. Жарыс жаттығулары;

II. Арнайы дайындық жаттығулары;

III. Жалпы дайындық жаттығулары.

I. Жарыс кезінде орындалатын негізгі жаттығуларды жарыс жаттығулары дейміз. Барлық жарыс жаттығулары жарыс ережесіне сәйкес орындалуы керек.

II. Арнайы дайындық жаттығулары спортшыларды жарыс жаттығуларына дайындау үшін қолданылады. Ол 5 топқа бөлінеді:

1. Жақындататын жаттығулар - негізгі жаттығуларды меңгеруді жеңілдететін қимыл, әрекеттер.

2. Дайындық жаттығулары - негізгі жаттығуларды меңгеруге қажет дене қуаты қасиеттерін (күш, жылдамдық, төзімділік т.б.) дамытатын жаттығулар.

3. Жарыс жаттығуларының бір бөлшегі түрінде орындалатын жаттығулар. Мысалы, гимнастардың орындайтын жаттығуларының бөлшектері, жеңіл атлеттердің жүгіру қашықтықтарының бөлімдері т.б.

4. Бейнелеу жаттығулары – жарыс жаттығуларын кеңістікте бейнелеу түрінде орындалатын жаттығулар (конькимен жүгірушінің дөңгелекті конькимен жүгіруі т.б.).

5. Басқа спорт түрлерінің жаттығулары (акробатикадағы сальто жасауды суға секірушінің қолдануы және т.б.).

III. Жалпы дайындық жаттығулары спорт жаттығуларына көп ұқсамайды, спортшының қимыл, қозғалыс қорын көбейтуге, жалпы жаттыққандығын жоғарылатуға арналады. Дайындық кезеңдеріне байланысты жалпы дайындық және арнайы дайындық жаттығуларының көлемі өзгеріп

отырады.

18.3. Спорттық жаттықтырудың қағидалары

Спорт жаттықтыруларының өзіндік ерекшелігі, өзіне тән қағидаларын тудырады.

Саналық қағидалары - спортшының санасында жоғарғы спорттық шеберлікке жету мақсатын қалыптастыру.

Біртіндеушілік қағидалары - жүктемені жоғарғы деңгейге дейін біртіндеп өсіру.

Даралық қағидалары - спортшының талантына, жеке басы мүмкіндігіне, өзіндік жаттығу техникасын орындау ерекшелігіне байланысты жаттықтыру әдістемесінің өзгеруі.

Жүйелілік қағидасы (немесе жаттықтыру процесінің үзіліссіздігі). Спортшының ағзасын жаттықтырып, жақсы спорттық жетістіктерге жету үшін, спорттық жаттықтыру үрдісі бір жылға және көптеген жылдарға арналып құрастырылады.

Ғалымдар мен жаттықтырушылар кейінгі кездері жоғарғы дәрежелі спортшылардың жаттықтыру әдістемесіне көп көңіл бөлуде. Сонда жыл сайын жоғарғы дәрежелі спортшылардың жаттықтыру әдістемесі өзгеретіндегі, сол арқылы да олар өте жоғарғы көрсеткіштер көрсететіні анықталады. Қазіргі әдістер аздаған өзгерістермен спорт саласында 20 жылдай қолданылып келеді. Осы әдіс өзінің мүмкіндіктерін пайдаланып болды деп айтуға болады. Өйткені оның негізгі компоненті берілген уақыт негізгі үлкен жаттықтыру көлемі өз шегіне жетті. Сондықтан біз қазір ескі әдістің өзгеріп жаңа әдістің пайда болу кезеңінде тұрмыз.

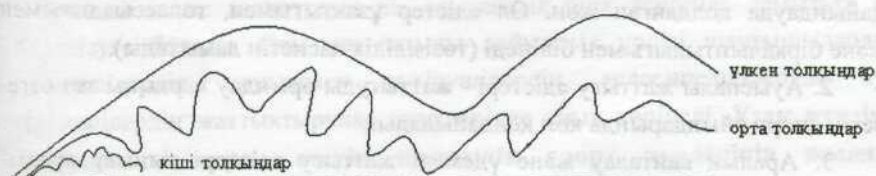
Спортшы өзінің энергиясын, күшін керек уақытта жинақтап, бір мақсатқа пайдалануы үшін психологиялық дайындыққа көп көңіл аударуға тиіс.

Циклдік қағидасы. Жүйелік және біртіндеушілік қағидалары жаттықтыру циклдерін құрғанда айқын білінеді. **Циклдік** дегеніміз белгілі бір уақыт ішіндегі жаттықтыру үрдісі бөлімдерінің аяқталған жиынтығы. Әрбір келесі циклде жаттықтыру кезіндегі жүктеме өсіп отырады. Циклдер: микроциклдер (апталық), мезоциклдер (айлық) және макроциклдер (жыл-

дык) деп бөлінеді.

Дене қуаты жүктемелері әр түрлі көлемде толқын түрінде өтеді.

Кіші толқындар - микроциклдегі жүктеме қозғалысының толқын түрінде өзгеру сипаты. **Орта толқындар** - мезоцикл көлеміндегі жүктеме қозғалысының өзгеру сипаты. **Үлкен толқындар** - макроцикл кезеңдеріндегі жүктеме қозғалыстарының өзгеру сипаты.



7-сурет. Жүктемелердің толқын түрінде өту көрінісі

Жалпы және арнайы дайындықтардың бірігу қағидасы. Спорт жаттықтыруының негізгі міндеті адам ағзасын жан-жақты дамыту болып табылады. Бұл процесс жалпы және арнайы дайындықтың өзара байланысуы арқылы орындалады.

Жалпы дайындық кезінде жоғарғы спорт көрсеткіштерін өсіру үшін керек әр түрлі дене қуаты қасиеттері дамытылады, кең көлемде кимыл, қозғалыс шеберлігі мен дағдылары игеріледі. Арнайы дайындық кезеңінде тандап алған спорт түріне керек дене қуаты қасиеттері дамытылады, кимыл шеберлігі жетілдіріледі. Спортшылардың жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы дайындық кезеңдеріне байланысты өзгертіліп отырылады. Дайындық кезеңінде жалпы және арнайы дайындық көлемінің пайыздық арақатынасы 60-40%, жарыс кезеңінде 20,30-80,70%, өтпелі кезеңде 80-20% болып өзгереді. Бұл спорт түрлеріне, спортшылар квалификациясына байланысты. Жоғарғы дәрежелі спортшыларға арнайы дайындық көлемі көбірек беріледі.

18.4. Спорт жаттықтыруларының әдістері

Спорт жаттықтырулары дене тарбиесі жүйесінің бір бөлігі болғандықтан оның барлық әдістеріне үйретудің әдістемелері қолданылады.

Негізінде спорт жаттығуларына дене қуаты қасиеттерін, қозғалыс шеберлігін жоғарғы дәрежеде дамытуға бағытталған қатаң шектелген жаттығу әдістері қолданылады. Олар: бір калыпты орындау, қайталау, аралык орындау әдістері.

1. Ұзақ уақытта орындалатын бірқалыпты қайталау мен ауыспалы қайталау әдістерін циклдік спорт түрлерімен жаттығатын спортшыларды дайындауда қолданған жөн. Ол әдістер ұзақтығымен, толассыздығымен және бірқалыптылығымен білінеді (төзімділік қасиетін дамытады).

2. Ауыспалы жаттығу әдістері - жаттығуды орындау қарқыны тез өзгертін спорт ойындарында көп қолданылады.

3. Аралык қайталау және үдемелі жаттығу әдістері тынығу аралығының уақытын қысқарту және жүктемені көбейту арқылы ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін дамытады.

Қозғалыс тәсілін жетілдіру үшін көрнекі көрсету және сөз қолдану әдістері жаттықтыру сабақтарында кең көлемде пайдаланылады. Спорт жаттықтыруларында қазіргі кезде босаңсыту әдісі де өте көп қолданылады. Ол жоғары қарқындағы үлкен жүктемелерден кейін ағзаны тез қалпына келтіруге көмектеседі (монша, массаж, фармакологиялық дәрі-дәрмектер, музыка, гипноз, ауагендік жаттықтырулар т.б.).

18.5. Спорт жаттықтыруларының негізгі бөлімдері

Спорт жаттықтырулары дене қуаты дайындығы, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындықтар деген бөлімдерден құралады.

Дене қуаты дайындығы. Спорттық жаттықтырудағы дене қуаты дайындығы спортшының ағзасының мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылатуға, дене қуаты қасиеттерін дамытуға бағытталған. Дене қуаты дайындығы жалпы және арнайы деп бөлінеді. Арнайы дене қуаты дайындығы алдыңғы және негізгі арнайы дайындық деген екі бөлімге бөлінеді. Алдыңғы арнайы дайындық бөлімі негізгі бөлімге фундамент ретінде қаланса, негізгі бөлімі спорт түріне бағытталған қимыл дайындығын кең мөлшерде қамтамасыз етуге қолда-

нылады.

Жаттықтыру үрдісінің үлкен циклінде алдымен жалпы дене қуаты дайындығы жүргізіледі. Оның үстіне арнайы дайындық фундамент ретінде қаланады да, оның негізінде жоғарғы деңгейдегі кимыл, әрекеті қасиеті дамытылады. Осы дайындықтар баспалдақ, саты ретінде орындалады. Төменгі саты неғұрлым мықты болса, келесі саты соғырлым биік болады, келесі қозғалыс қасиеттерін де, сондайлық биік деңгейде дамытуға қол жеткізуге болады. Осы үш сатылы дайындық үрдісі шаңғышылардың, ескекшілердің, конькимен жүгірушілердің, велосипедшілердің, суда жүзушілердің жаттықтырулар циклдерінде анық көрінеді. **Ұзақ мерзімге төзімділікті керек ететін циклділік спорт түрлерінің жылдық жаттықтыруында осындай үшсатылық дайындық міндетті түрде орындалуы қажет.**

Дене қуаты дайындығы дене қуаты қасиеттерін дамыту арқылы орындалады.

Техникалық дайындық дегеніміз - жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісі. Оның негізгі міндеті – спорт түріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдылану.

Әрбір спорт түрлерінде жаттығу техникасы әр түрлі болып келеді. Мысалы, гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау спорт түрлерінде жақсы техника қозғалыс әдемілігі және нақтылығымен бағаланады. Төзімділікті керек ететін спорт түрлерінде техниканы жетілдіру кимыл, қозғалысты тиімді экономиялы түрде орындауға байланысты. Мысалы, жүгіру техникасын дұрыс, экономиялы орындау. Зерттеулер нәтижесінде спортшының жүгіру қарқыны, адым ұзындығы және физиологиялық көрсеткіші оттегіні қолдану мүмкіншілігімен байланысты екені анықталған. Марафонды қашықтықтарға жүгірушінің дұрыс оттегі қолдануы жүгіру қарқыны 16 км/сағат, адым ұзындығы 150 см болғанда ғана тиімді болатыны ғылыми түрде дәлелденген. Осындай байланыс суға жүзу, конькимен, шаңғымен жүгіру спорттарында да кездеседі.

Әрбір спорт түрлерінде жаттығуларды орындаған кезде «эталондық» орындау керек деген көзқарас қалыптасқан. Ол ең жақсы спортшының өз спорт түрінде негізгі жаттығуды орындауы. Ол кітапта жазылған, суретте,

кино түсірулерде көрсетілген жаттығуды орындау түрі, техникасы жаттығуды үйренуге негіз болуы керек. Ал спортшыдан дәл осындай орындау керек деп талап еткен дұрыс болмайды. Спортшы сол көрсетілген жаттығуды орындау техникасын негізге алып, өз ерекшеліктерін ескеріп жаттығуды орындауы керек. Ол ерекшеліктер: дене құрылысы, дене қуаты дайындығы, физиологиялық, психикалық және т.б. қасиеттер.

Техникалық дайындық кезінде спортшылар мынандай талаптарды орындауы керек:

1. Техника нәтижелілігі.
2. Тиімділігі
3. Тұрақтылығы.
4. Бейімділігі.
5. Экономиялығы.

Тактикалық дайындық дегеніміз - жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс, амалдарды, айла, тәсілдерді қолдана білу өнері. Тактикалық дайындық екі кезеңнен тұрады:

а) спорттық күресті жүргізу жолдарын өз мүмкіншілігіне, қарсыластарының ерекшеліктеріне, жарыс жағдайларына байланысты жоспарлау.

ә) осы жоспарды спортшының жарыстағы мүмкіншілігіне байланысты амалдар мен жолдар арқылы іске асыру. Тактикалық дайындықты дұрыс іске асыру үшін төмендегідей міндеттерді орындау керек.

1. Қазіргі кездегі өзі айналысып спорт түрінің тактикалық тәсілдер негізін оқу, үйрену, тиімді пайдалана білу.
2. Мықты спортшылардың тактикалық тәжірибесімен танысу.
3. Өтетін жарыстың ережелерін, шарттарын, қарсыластарының мүмкіншіліктерін зерттеу (уақыты, жарыс өткізілетін орын т.б.).
4. Жарыстың тактикалық жоспарын жасау.
5. Тактикалық тәсілдерді, оларды орындау жолдарын тәжірибе жүзінде меңгеру.
6. Қарсыласына психологиялық басымдылық көрсете алу шеберлігін қалыптастыру, оны ыңғайсыз жағдайда жарысуға мәжбүр ету.
7. Өткен жарысты талдау, тиімді тактикалық әрекеттерді жетілдіру.

Тактикалық дайындық кезінде мынадай әр түрлі жолдар қолданылады:

алдын ала жасалған тактикалық жоспарды жаттықтыру сабақтарында, жарыс жағдайына ұқсас жағдайларды қайталау, арнайы кітаптар оқу, әңгіме өткізу, бейне жазумен түсірілген жарыстарды көру, оны жан-жақты талдау.

Спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті психологиялық дайындық дейміз.

Психологиялық дайындық процесі екі бөлімнен тұрады:

1. Жалпы психологиялық дайындық. Ол спортшыны спортпен жүйелу түрде айналысуға, қиыншылықтарды жеңуге, еңбек сүйгіш азамат ретінде тәрбиелеуге бағытталған.

2. Арнайы психологиялық дайындық. Жарысқа қатысуға дайын-дайтын бұл арнайы дайындық - жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске психикалық дайын күйге түсуіне бағытталған. Психикалық дайындыққа батылдық, қайсарлық, ынталылық, табандылық, тәуекелшілік, ұстамдылық секілді жігер, қайрат дайындығы кіреді. Психологиялық дайындық әр түрлі әдістермен іске асады:

Тиянақты жаттығу әдісі – дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен спортшыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіру.

Психикалық реттеу жаттығуларының әдісі – көңіл күйді көтеру, көңілдену, қиыншылықтары жеңуге ойша дайындылу, тактикалық ойлауды дамыту, сыртқы қоршаған ортаны тез сезіну, келешек істелетін жұмыстарға дайындалу, жинақталу және т.б. әдіс, тәсілдер.

Идеомоторлық жаттығулар әдісі – жаттығуларды ойша қайталау арқылы негізгі қимылдарға бар ықылас зейінінді аудару.

Спорттағы психодиагностика әдісі - КБС (К - көңіл күйі, Б - белсенділік, С - сергектік) әдістемесі бойынша еске сақтау, ықылас, қозғалыс жылдамдығын, алаңдаушылық деңгейін, көңіл-күй көрсеткіштерінің өзгеру деңгейін әр түрлі аспаптар, тәсілдер арқылы анықтау.

Теориялық дайындық әдісі – спортшыларды дайындаудың заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйрену. Теориялық дайындықсыз дайындықтың басқа жақтарын іске асыру мүмкін емес. Спортшы сонымен қатар арнайы дәрістерді тындап, спорт туралы жазылған ғылыми-әдістемелік, көркем, тарихи әдебиеттерді оқып, кинофильмдер көріп білімін дамытып

отырғаны жөн. Спортшыны спорт түрінен дайындау жүйесінде теориялық дайындықтың маңызы ерекше. Спортшы теориялық ақпараттарды көп білген сайын спорттағы жетістіктер тезірек жоғарылайды. Теориялық білім спортшыға спорттық жетістіктерге жылдам жетуге ғана емес, күделікті өмірде де, маңайындағы адамдарды салауатты өмір салтына насихаттауда да қажет болады.

Теориялық дайындық бағдарламасы кең көлемде болғаны дұрыс. Ол мынандай бөлімдерге бөлінеді:

1. Дене мәдениеті мен спорттың Қазақстанда дамуы, қоғамдағы рөлі.
2. Спорт түрінің пайда болуы, дамуы, қазіргі жағдайы.
3. Дене жаттығуларының адам ағзасына әсері.
4. Спортшының гигиенасы, тамақтануы, шынығуы, күн тәртібі туралы мағлұматтар.
5. Дәрігерлік бақылау, өзін өзі бақылау, жарақаттарды болдырмау, емделе білу жолдары мен спорттық массаж.
6. Спорттық жаттықтырудың негізгі әдістемелері.
7. Спортшының жалпы және арнайы дене қуаты дайындығы.
8. Спортшының техникасы, тактикасы және оларды жетілдіру әдістері.
9. Спорттық жаттықтыруды жоспарлау.
10. Спорт түрінен өткізілетін жарыс ережесі.

19. СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҚТЫРУ ҮРДІСІН ЖОСПАРЛАУ

19.1. Спорттық жаттықтыру көп жылдық үрдіс

Жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жету үшін спортшы көп жылдар бойы, 10 жылдан артық мөлшерде, үзіліссіз жаттығуы керек. Осы көп жылдық жаттығу шартты түрде төрт кезеңге бөлінеді.

1. Алғашқы дайындық кезеңі. Республикамызда спорт мектептерінің алғашқы дайындық топтарына өз еркімен спортпен айналысқысы келген, ата-аналарының, мектеп басшыларының, дәрігердің келісімін алған балалар қабылданады. Бұл балалар спорт мектептерінің жас ерекшеліктеріне, спорт түріне байланысты бекітілген ережелері бойынша спорт топтарына бөлінеді. Мысалы, гимнастика 6 жастан, суға жүзу 7 жастан, футбол 8 жастан, хоккей 9 жастан, ескек есу 10 жастан, ат спорты 11 жастан т.с.с.

Осы топтардағы оқушылар үш жыл бойы жалпы дене қуатын дамытумен, бастапқы техника негіздерін үйренумен айналысады да, әр түрлі сынақтар тапсырғаннан кейін оқу, жаттығу топтарына ауыстырылады.

2. Бастапқы мамандану кезеңі балалардың жасөспірім жас шағына сәйкес келеді. Бұл кезеңнің негізгі міндеті организмді жан-жақты дамыту және қимыл, қозғалыс ептілігі мен дағдысын жетілдіру болып табылады. Бастапқы мамандану кезеңінің ұзақтығы 3-4 жыл, бірақ спортшының дарындылығына, спорттың түріне байланысты ол уақыт өзгеруі де мүмкін. Балалардың жастарына, жаттыққандығына байланысты жаттықтыру уақыты ұзаруы, жаттықтыруларды бір апта ішінде қайталау жиілігі біртіндеп көбейіп отырылуы қажет.

3. Тереңдете жетілдіру кезеңі. Бұл кезең спортшының есейген кезіне сай келеді. Кейбір ерте жастан жаттыға бастайтын суға жүзу, гимнастика, мәнерлеп сырғанау т.б. спорт түрлерінде жасөспірім жас мөлшеріне сәйкес келіп қалуы да мүмкін. Бұл кезеңнің негізгі міндеті жоғарғы спорттық шеберлікті меңгеру. Жаттықтыру кезінде жүктеме көлемі мен қарқындылығы ең жоғары шекке дейін өсіріледі, жарыстың саны көбейеді, дәрежесі жоғарылайды. Бұл кездегі жас шектеу мөлшері жылдамдықты керек ететін спорт түрлерінде 18-ден 26 жасқа дейін, төзімділікті керек ететін циклдік спорт түрлерінде 30 жасқа дейін болады.

4. Спортта ұзақ жасау кезеңі. Бұл кезең дайындалғандық деңгейін төмен түсірмей ұстап тұра алған кезге дейін созылады. Бұл кезеңде спортшылардың жас ерекшеліктеріне, психикалық болдыруына, жаттықтырулар мен жарыстардан шаршауларына байланысты спорттық көрсеткіштері біртіндеп төмендей береді. Жалпы жүктеме көлемі жайлап азайтыла бастайды. Жаттықтыруларда жүктеме қарқыны, жарыстар саны азаяды. Әрбір спортшы бұл кезеңде жаттықтыру жүктемелерін, жаттықтыруларды кенеттен қойып кетпей, біртіндеп азайтуы керек. Бұлай етпеген жағдайда денсаулығына зиян келетінін олар білуі қажет.

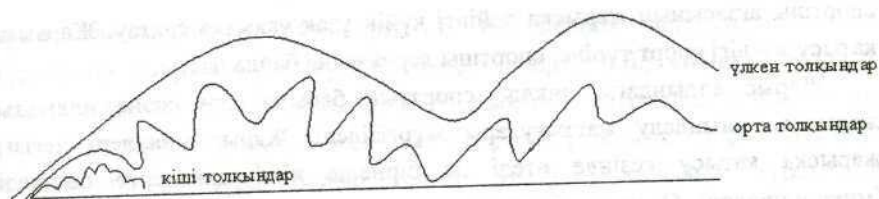
19.2. Спорттық жаттықтыру кезендері

Көп жылдық жаттықтыру үрдісі үлкен макроциклдерден тұрады. Олар жылдық, және жарты жылдық деп аталады. Әрбір цикл дайындық, жарыс және өтпелі деген үш кезеңнен тұрады.

Дайындық кезеңі жылдық циклде 4-5 айға, жарты жылдық циклде 2-3 айға созылады. Бұл кезеңнің міндеті ағзаның мүмкіншілігін жоғарғы деңгейге жеткізу. Дайындық кезеңі 2 бөлімге бөлінеді:

Спорттық жаттықтыру кезендері





Айлар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Мезоциклдер	Тарту	Базалық 1	Базалық 2	Тексеру-дайындау	Шындау	Жарыс алдындағы	Жарыс	Жарыс	Іріктеу	Жарыс	Қалпына келу
Кезеңдер	Дайындық						Жарыс				Өтпелі

8-сурет. Жаттықтыру кезеңдері мен жүктеме толқындарының сәйкестігі

1. Жалпы дайындық бөлімінде спортшы ағзасының жалпы қызметтік мүмкіндіктерінің деңгейін көтеру, қозғалыс қасиеті мен қозғалыс шеберлігін, дағдысын жетілдіру мәселелері шешіледі. Жалпы дайындық бөлімі екі түрлі тарту және негіздеу деген орта циклдерден тұрады.

Тарту циклінің мақсаты – жүктеме қарқындылығы мен көлемін жайлап өсіру. Негіздеу немесе базалық циклінің мақсаты негізгі жаттықтыру жүктемесінің көлемін орындау.

2. Арнайы дайындық бөлімінің міндеті – спортшының өзі айналысқан спорт түріне керек дене қуаты қасиеттерін, техникасын, тактикасын дамыту.

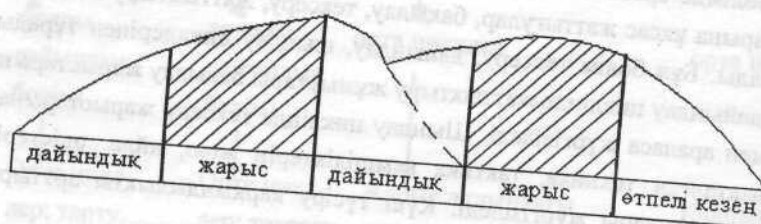
Бұл бөлімде арнайы дайындыққа 60-70 пайыз уақыт бөлінеді. Жарыс жаттығуларына ұқсас жаттығулар, бақылау, тексеру, жаттықтыру амалдары қолданылады. Бұл бөлім тексеру, дайындау, шындау циклдерінен тұрады. Тексеру, дайындау циклінде жаттықтыру жұмыстары бақылау жарыстарына қатысумен араласа жүргізіледі. Шындау циклінде тексеру жарыстарынан кейін анықталған техника, тактика кемшіліктерін жою, айла, әдістерін шындау жаттығулары жүргізіледі. Күш түсіру қарқындылықты арттыру, жаттықтыру көлемін азайту түрінде қолданылады.

Жарыс кезеңі. Бұл кезде спортшы өзінің негізгі жарыстарына қатысады. Бұл кезеңнің басты міндеті – алдыңғы кезеңде жақсы жаттыққан

спортшы ағзасының жарысқа дейінгі күйін ұзақ уақытқа сақтау. Жарысқа қатысу жиілігі спорт түріне, спортшы дәрежесіне байланысты.

Жарыс алдындағы циклде спорттық бабына кіру және алдыңғы жарысқа дайындалу жаттығулары жүргізіледі. Жарыс циклдері негізгі жарысқа қатысу кезінде өтеді де бірнеше кіші циклдерге бөлінеді (микроциклдер). Олар: **жақындататын, жарысқа қатысу және қалпына келу** циклдері. **Қалпына келу** – көтермелеу циклі кезінде сипаты бір-біріне ұқсас жаттықтыру үрдістерінен спортшыларды жалықтырмау үшін басқа жаттығуларды пайдаланады. Сол жаттығулар көмегімен ағзаның қалпына келуін тездетеді.

Өтпелі кезең. Бұл кезеңнің міндеті – жаттықтыру мен жарыстардан алған әсерін жоғалтпау, ағзаны қинамай уақытында босаңсытып, қалпына келтіру. Бұл кезеңде арнайы дайындық жаттығулары азайтылып, жалпы дайындық жаттығулары көбейеді (спорт ойындары, табиғат аясында жүгіру т.б.). Көбінесе ағзаны тез қалпына келтіретін, спортшы ұнататын жаттығуларды пайдаланғаны тиімді. Өтпелі кезең 2-3 орта циклдерінен тұрады. Қалпына келтіру – көтермелеуші және қалпына келтіру – дайындық циклдерінен біртіндеп, келесі үлкен жаттықтыру циклінің дайындық кезеңінің тарту мезоцикліне ауысады. Кейбір кездерде өтпелі кезеңнің орнына қысқа жеңілдету фазалары кіргізіледі. «Қосақталған микроцикл» деп аталады да, жарыс кезеңінен кейін екінші дайындық, онан кейін екінші жарыс кезеңі, сонан соң ғана өтпелі кезең кіргізіледі.



9-сурет. Қосақталған макроцикл көрінісі

Осындай жаттықтыру процестері күш жылдамдығын керек ететін спорт түрлерінде қолданылады. Мысалы: ядро лақтыру, биіктікке секіру,

ауыр атлетика, спорт ойындары т.б. Ал циклдік сипатындағы спорт түрлерінде (марафондық жүгіріс, шаңғы спорты т.б.) көбінесе жылдық жаттықтыру циклдері қолданылады. Жаттықтыру микроциклдерінің жалпы ұзақтығы бірдей болса да жеке кезеңдерінің ұзақтығы спорт түрлеріне байланысты әр түрлі болып келеді. Мысалы: көпсайыс түрлерінде дайындық кезеңі, ал спорт ойындарында (футбол, хоккей) жарыс кезеңі ұзақ болады.

Жоғарғы спорттық шеберлік деңгейінде олимпиадалық ойындарға дайындалуына байланысты төрт жылдық цикл жоспары қолданылады.

19.3. Жаттықтыру үрдісін жоспарлау

Жаттықтыру үрдісінің ұзақтығына байланысты жоспарлаудың үлкен кезеңдік (болашақтық) және кіші кезеңдік (жедел) деген екі түрі болады. Үлкен кезеңдік жоспарлау төрт жылға немесе бір жылға арналып жасалады. Ал кіші кезеңдік жоспарлау, айлық (мезоцикл), апталық (микроцикл) және жеке жаттықтыру сабақтарына арналып жасалады. Микроциклге спортшы қатысатын жарыстардың түрі, уақыты, сол жарыстарда спортшының орындайтын міндеті, оның дайындығындағы айлық кіші міндеттер және жыл көлемінде орындалатын үлкен міндеттер сипаты, жүктеменің көлемі кіргізіледі. Әдістемелік нұсқаулар беріледі. Бақылау түрлерінің және дәрігерлік бақылаудың өткізілу уақыты белгілінеді.

Жылдық жоспар жасағанда спортшының шамасы, мүмкіншіліктері спорттық көрсеткіштерінің өсу қарқыны негізге алынады. Жоспарды спортшымен келісе отырып жасаған дұрыс. Ол жоспардың дұрыстығына сеніп, оның дұрыс орындалуына бар мүмкіншіліктерін пайдалана білуі керек. Өскемен қаласындағы облыстық балалар және жасөспірімдер олимпиадалық ізбасарлар спорт мектебінің жеңіл атлетикамен айналысатын спорттық жетілдіру тобының жылдық жоспар кестесін қараңыздар (41-кесте). Жылдық жоспардың міндеттері кіші кезеңдік жоспар жасағанда кеңінен, нақтылы ашыла көрсетіледі. Мезоциклдер (айлық цикл) 3-4 микроциклдерден құралады да, 2-3 екпінді және 1-2 қалпына келу толқындары түрінде жүргізіледі. Айлық жоспар үлгісі (42-кесте). **Микроцикл**

дегеніміз бірнеше жаттықтыру сабақтары мен қалпына келу күндерінен құралған, жаттықтыру процесі түрінің толық біткен, бірақ қайталанатын апталық циклі. Микроциклдердегі жүктеме толқын түрінде өзгеріп тұрады да, 2-3 екпінді кезеңдерден, қалпына келтіру жаттықтыруларынан құралады. Жарыс кезінде спортшыға жоғары қалпыны келу жағдайы жасалуы, жүктеме дұрыс бөлінуі қажет. Микроциклдегі дене қуаты қасиеттерін, техникасын, тактикасын дамытатын жаттығулар араластырылса, өз кезегімен берілуге тиіс.

Күш жылдамдығын керек ететін спорт түрлерінің жалпы дайындық кезеңі микроцикліндегі жаттықтыру сабақтарының мынандай міндеттері бар:

- А) техника дайындығы және жылдамдыққа тәрбиелеу;
- Б) қалпына келтіру жаттықтырулары;
- В) техника дайындығы;
- Г) күш жылдамдығын тәрбиелеу, арнайы төзімділікті дамыту, жалпы төзімділікті дамыту.

Жүзіл атлетика спорты, спорттық жетілдіру тобының үлгі ретінде берілген жылдық жоспар кестесі

№ р/с	Мазмұны	Сағат саны	қантар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр	шілде	тамыз	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	Барлық
1	Женіл атлетика ҚР-да және шет елдерде	4								4				
2	Адам ағзасының құрылысы мен қызметтері	3									3			
3	Жаттығулардың адам ағзасына әсері	2									2			
4	Гигиена, шашығу, тамақтану тәртібі	4										4		
5	Дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау, спорттық массаж	4											4	
6	Спорттық жаттықтыру негіздері	4	4											
7	Жаттықтырудың үйрету және әдістеме негіздері	5		5										
8	Жаттықтыру үрдісін жоспарлау және есепке алу	4			4									
9	Жарыстың ережесі, ұйымдастыру және өткізу	5				5								
10	Білік, жігер және психологиялық дайындық	4				4								
11	Тактикалық дайындық, жарықса қатысуларды талдау	4					4							
12	Арайлы дене қуаты дайындығы	5							5					
13	Жаттықтыру орны, құрал жабдықтар	4							4					
	Сағаттар саны	52 сағат	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	52 сағат
1	Жалпы дене қуаты дайындығы	164 сағат	24	16	12	12	8	8	8	8	12	24	24	164 сағат

		Кестенің жалғасы																	
2	Арнайы дене қуаты дайындығы	208 сағат	14	20	18	14	14	14	14	14	16	14	18	20	24	22	208		
3	Жеңіл атлетика жаттығулары техникасын үйрету және жетілдіру	524 сағат	36	38	48	48	50	52	50	50	50	50	50	40	30	32	524		
4	Жаттықтыру, жарыстарға қатысу	92 сағат	6	8	8	8	8	10	8	10	8	10	8	8	6	4	92		
5	Нұсқаушылық және төрешілік іс-тәжірибе	36 сағат	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2		4	36		
6	Бақылау және топтарға көшіру	16 сағат	4				4					4			4		16		
7	Ағзаны қалпына келтіру шаралары	156 сағат	15	12	12	12	15	12	15	12	15	12	12	15	12	12	156		
	Сағаттар саны	1196 сағат	101	98	102	98	101	100	101	100	101	100	100	97	100	98	1196		
	Барлық сағаттар саны	1248 сағат	105	103	100	103	105	104	106	104	104	104	104	102	104	102	1248		

Женіл атлетика спортының қыркүйек айына арналған айлық жоспар кестесі
(спорттық жетілдіру тобы)

№ р/ с	Негізгі жаттығулар түрлері	Уақыт, мин	Ай, апта күндері										
			ср 1	жм 3	сб 4	жк 5	дс 6	сн 8	жм 10	сб 11	жм 12	дс 13	
1	Жүгірулер	5-10 м	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Жалпы дамыту жаттығулары	10-15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Арнайы жүгіру жаттығулары	10-15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Үдеулер	10-15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
2	Лактырулар	60-70					/					/	
	Штангамен жаттығулар	60-70					/					/	
	Секіру жаттығулары	30-40					/					/	
	Гимнаст., акроб. жаттығулары	20-25					/					/	
2	Спринт жаттығулары	50-55	/					/					
	Бейнелеу, арнайы жаттығулары	60-70	/					/					
	Снарядтарды лактыру	40-45	/					/					
	Түзу жүгірулер	25-30	/					/					
2	Лактыру жаттығулары	60-70		/					/				
	Штангамен жаттығулары	60-70		/					/				
	Секіру жаттығулары	30-40		/					/				
	Гимнаст., акроб. жаттығулары	20-25		/					/				
2	Кросс жүгірулер	25-30			/					/			
	Айналмалы жаттығулары	40-50			/					/			
	Қалпына келтіру шаралары	130			/					/			
2	Бейнелі арнайы жаттығулары	40-45				/					/		
	Секіру жаттығулары	30-35				/					/		
	Лактыру жаттығулары	30-35				/					/		
	Теориялық сабақ	40-45				/					/		
3	Ақырын жүгіру, босаңсыту, созылм жаттығулары	10-15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

Арнайы дайындық кезеңіндегі циклді спорт түрлерінің микроциклдегі жаттықтыру міндеттері:

- А) техника қозғалыстарын жетілдіру;
 - Б) жылдамдық мүмкіндіктерін тәрбиелеу;
 - В) арнайы төзімділікті дамыту;
 - Г) қалпына келтіру жаттықтырулары;
 - Д) жарыс жағдайында қолданылатын арнайы төзімділікке тәрбиелеу.
- Жоғарыда берілген жаттықтырулар әсері спортшының жалпы өмір сүру тәртібін (оқу бітіру, еңбек ету) толықтырады, күшейтеді, жұмыс қабілеттілігін арттырады.

Жаттықтыру сабағы жаттықтыру процесін ұйымдастырудың негізгі түрі болып келеді. Ол дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдерден тұрады. Дайындық бөлімінің мақсаты – спортшы денесін негізгі бөлімде өтетін қарқынды, көлемді жұмысқа дайындау. Дайындық жалпы және арнайы деген екі бөлімге бөлінеді. Жалпы дайындық бөлімінде әр түрлі жалпы дайындық жаттығулары қолданылады. Мысалы, жүгіру жаттығулары, әр түрлі снарядтармен жаттығулар, жалпы дамыту жаттығулары, екі екіден және топтық жаттығулар және т.б.

Арнайы дайындық бөлімінде спорт түріне, жаттықтыру міндетіне байланысты арнайы дайындық және жарыстық жаттығулар қолданылады. Дайындық бөлімінің ұзақтығы сыртқы ортаға, жаттықтыру үрдісінің кезеңіне, спортшының дәрежесіне байланысты 15 мин 30 мин дейін созылады. Негізгі бөлімнің міндеті – техниканы, тактиканы жетілдіру және дене қуаты қасиеттерін дамыту болып келеді. Басында жаттығу техникасын үйрету, жетілдіру, сонан соң дене қуаты қасиетін дамыту міндеттері орындалады.

Жаттықтырудың қорытынды бөлімі жүктемеден кейін спортшының ағзасын қалпына келтіру үрдісін тездету үшін өткізіледі. Денені босаңсыту жаттығулары, жеңіл жүгіру, спорттық және қозғалмалы ойындар қолданылады. Жаттықтыру сабақтары жеке, топтық, фронтальдық, айналмалы жаттығуды орындау әдістері көмегімен өткізіледі. Әрбір жаттықтыру сабағына жоспар-конспекті жазылады. Жоспар-конспектіде жаттықтыру өткізу күні, ұзақтығы, міндеттері, жаттықтыру мазмұны, жаттығуларды

орындау саны, әдістемелік нұсқаулар көрсетіледі. Үлгі түрі 43-кестеде берілген.

43-кесте

Спорт түрлерінен жаттықтыру сабағының жоспар – конспектсі

Жаттықтыру бөлімі	Мазмұны	Мөлшері	Әдістемелік нұсқау
Кіріспе 15-20 мин	Жалпы бой қыздыру жаттығулары: жүру, жүгіру, ЖДҚЖ	5-7 мин	Еркін дем алу, ағзаны жалпы қыздыру
	Арнайы бой қыздыру жаттығулары: арнайы, ептілікке арналған акробатикалық, гимнастикалық және кеңістіктегі бейнелеу жаттығулары	10-15 мин	Бұлшық ет топтарын жақсылап қыздыру
Негізгі бөлім. 50-60 мин	Техникалық дайындық: 1. 2.	30-40 мин	Жаттығуларды дұрыс, дәл орындау.
	Тактикалық дайындық: 1. 2.	20-30 мин	Жаттығуларды күрделендіре орындау.
Қорытынды бөлім 5-10 мин	Терең дем алу, денені босансыту жаттығулары. Жаттықтыруды қорытындылау	5-10 мин	Жаттығуларды еркін орындау.

Спорт мектептеріндегі негізгі есепке алу құжаты – жаттықтыру тобының журналы. Журналда жаттықтыру уақытының кестесі, жылдық жоспар кесте, әрбір айға құрастырылған айлық жоспар, спортшылардың жаттықтыруға қатысуларын күнделікті белгілеу кестесі (44-кесте), жаттықтырулардың әрсабақ жазулары (45-кесте), спортшылар туралы мәліметтер, олардың спорттық көрсеткіштері көрсетіледі.

1. Жаттықтыруға қатысуларды есепке алу

44-кесте

200__ж.

№ р/с	Тегі, аты, әкесінің аты	Ай күндері															
		1	3	4	5	6	8	10	11	12	13	15	17	18			
1	Щербакова Аня																
2	Семенов Илья																
3	Асаубаев Болат																

2. Жаттықтырулардың әр сабақ жазулары

45-кесте

Күні	Жаттығу нөмірі	Қысқаша мазмұны	Сағат саны	Бапкердің қолы
01.09.06	1	Жүгіру, бейнелеу, лақтыру жаттығулары	5	
03.09.06	2	Лақтыру, штанга, гимнаст жаттығулары	5	
04.09.06	3			

Жаттықтыру үрдісі барысында қолданылған әдістер мен амалдардың нәтижелік деңгейін анықтау үшін бақылау мен бағалауды қолдану қажет. Бақылау сапалы болуы үшін спортшының жаттықтыру мен жарыс жүктемелерін, амалдарды тізімдеп, қағазға түсіріп отыруы керек. Бақылау спортшы дайындығының өсу деңгейін білу үшін ғана емес, артық жаттығып болдыру деңгейіне дейін жібермеу үшін де керек. Артық жаттығу, болдыру деңгейі екі түрге бөлінеді. Ұзақ психикалық козудан, тынышсыздықтан (мысалы, жиі өткен жарыстар) және ұзақ психикалық тежелуден (мысалы, бір сарынды жаттықтыру, зорығу).

Артық жаттығу түрлері жүктемеге көп байланысты. Ұзақ мерзімде қайталанған көп жүктеме артық жаттығудың бірінші түріне, ал ұзақ мерзімде аса көп жүктеме екінші түріне әкеліп соқтырады. Жаттықтырушылар артық жаттыққанда спортшыны әбден титықтатып тастайтын мынадай қателерді білуі керек:

1. Жаттықтыру әдістемесінің қателігі біртіндеушілік қағидасын сақтамау.
2. Көп жүктеменің арасындағы демалу уақытының аздығы, өте көп жарыстар және т.б.).
3. Спорт тәртібінің бұзылуы (түнгі ұйқының аз болуы, дем алу жағ-

дайынның нашарлығы, теледидарды, кинофильмдерді көп көруі т.б.).

4. Әлеуметтік ортаның жаман әсері (сабақтың ауырлығы, көптігі, нашар оқу үлгерімі, мектептігі, отбасындағы ұрыс, керістер, маңайындағы адамдардың спортқа деген нашар көзқарасы).

5. Денсаулықтың бұзылуы.

Жұмысқа қабілеттілігі азайғанға дейін де артық жаттығып, шаршап, болдыра бастаудың белгілері біліне бастайды. Ол үш кезеңге созылуы мүмкін. Бірінші кезеңде спортшы психикасы өзгереді, тынышсыздық, өзіне сенімсіздік, әлсіреу пайда болады. Екінші кезеңде ағза қызметінде өзгеріс пайда болады. Ұйқы нашарлайды, тамаққа тәбет, салмақ азаяды, ішек, асқазан жолдарының жұмысы бұзылады, спортшы тез терлейді, тез қалпына келе алмайды, қалпына келу уақыты көбейеді. Үшінші кезеңде жұмыс қабілеттілігі нашарлайды. Басында қимыл үйлесімділігі, сонан соң қозғалыс қасиеттерінің деңгейі төмендей бастайды. Сондықтан бірінші шаршау, болдыру белгілері біліне бастағанда-ақ жарыс жаттығуларын тоқтатып, жүктемені аз бере бастау қажет. Қалпына келу үрдісіне белсенді демалыс, денеге массаж жасау, су, су массажы процедураларын т.б. орындау қажет. Жаттықтыруды мүлдем тоқтатып қоюға болмайды, ол кері әсерін тигізуі мүмкін. Жоғарыда айталған шаршау, болдыру белгілері жоғалған соң біртіндеп жаттықтыру көлемін, сонан соң жүктеме қарқынын көбейтіп, жаттықтыруды жоспар бойынша одан әрі жалғастыра беруге болады.

19.4. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері

Қазіргі кезде балалар спортпен өте жас кезінен шұғылдана бастайды. Сондықтан жаттықтыру үрдісіне, жарыстар өткізуге айрықша көңіл бөлген жөн.

Жас спортшылардың жаттықтыруларына төмендегідей талаптар қойылады:

1. Жаттықтыру кезінде спортшының дене қуаты қасиеттері жан-жақты дамытылуы, ағзасының жұмысқа қабілеттілігі жоғарылатылуы керек.

2. Психикалық ширығулар және дене қуаты жүктемелері, өсіп келе жатқан бала ағзасының мүмкіндігіне, жасына, жынысына, дайындық деңгейіне сай

берілуі керек. Жаттықтыру жетісіне 3-6 рет өткізіліп, ол балаларды жалықтырмайтындай әр түрлі, әсерлі, көбінесе ойын түрінде болуы қажет.

3. Спортшы ағзасының бастапқы калпына келу тәртібі, жаттықтырушының, дәрігердің ұсыныстары, ұйқы, тамақтану, дем алу тәртібі қатаң сақталғаны жөн. Жаттықтырулардың бастапқы кезінде толық және қарапайым калпына келу тынығу аралығы қолданылады. Дене қуаты дайындығының деңгейі көтерілген соң қатаң калпына келу тынығу аралығы қолданылады. Қалпына келу үрдісін жеңілдету үшін күндік жүктемені бөліп өткізуге болады. Ол кезде бір күндік микроциклдер пайда болады да, кіші және орта жүктемелер калпына келу үрдістерінің жеңіл өтуіне себебін тигізеді.

Жыныстық жетілу мерзімі кезінде спортшы ағзасының қызметі қатаң бақылауға алынады. Бұл мерзімде жасөспірім ұл мен қыз баларға берілген өте жоғары жүктемелер олардың денсаулығына зиянын тигізуі мүмкін. Әсіресе қыз балаларға айрықша көңіл бөлген жөн. Олардың жұмыс қабілеттілігінің өзгеруі, тез әсерленгіш көңіл күйлері көбінесе етеккір келу циклдерінің мерзіміне байланысты. Етеккір келер алдында және келген кезде жаттықтыру жүктемелері төмендетіледі. Ол арқылы цикл аяқталған кезде спортшы қыздардың жұмыс қабілеттілігінің тез калпына келуіне жағдай жасалынады. Ал қыз балалардың ағзасының ерекшеліктері ескерілмей жүргізілген жаттықтыру жұмыстары олардың қабілетін төмендетіп, жаттықтыруға ықыласын азайтады. Жаттықтырушының беделіне, біліміне сенімсіздік туғызады. өте көп жүктемелер балалардың жыныстық жетілуіне кері әсерін тигізеді.

4. Балаларға «аз уақыттың ішінде өте жоғары спорттық көрсеткіштерге жету керек» деген міндет қоюға болмайды. Ондай асығыс дайындықтардың бала ағзасына зияннан басқа пайдасы жоқ.

5. Спорт жаттықтыруларын жоспарлағанда мектептегі оқу үрдісінің тоқсандарын, демалыстарын ескерген жөн. Өте жоғарғы дене қуаты жүктемелерін каникул, демалыс кездеріне орайластыра орындау қажет.

6. Дене қуаты және психикалық шырығуларды азайту үшін жарыстарды жеңіл түрде өткізуге тырысу қажет. Ол жарыстар жүгіру қашықтығын қысқарту, спорт ойындарында, жеке сайыстарда жарыс уақытын азайту түрінде өткізіледі.

7. Спорт жарыстарына жас балаларды қатыстырғанда жас шектеуге қатаң қараған жөн. Мектеп жарыстарына 9-10 жастан, қалалық жарыстарға 11-12 жастан, республикалық жарыстарға 15-16 жастан жоғарғы жастағы балалар қатыстырылады.

8. Оқу орындарындағы сабақтардың қызу кезінде жарысты аз өткізуге тырысу керек.

9. Балалардың жыныс және жас ерекшеліктеріне байланысты жеңіл, арнайы, спорт құрал-жабдықтарын пайдаланған жөн.

19.5. Жасөспірім спортшыларды тәрбиелеу

Балалардың дене тәрбиесі екі бағытта жүргізіледі:

1. Іс-тәжірибелік жаттықтырулар бағыты. Олар, дене қуаты қасиеттерін және қимыл шеберлігі мен дағдысын дамыту.

2. Тәрбие беру бағыты. Жас спортшыны көпшіл, қоғамшыл болуға, отан сүйгіштікке, патриоттыққа тәрбиелеу.

Спорттың негізгі әлеуметтік қызметі дене қуаты қасиеттерін, қимыл шеберлігі мен дағдысын жетілдіру арқылы жасөспірімдерді еңбекке дайындау. Спортпен шұғылдану балалардың бойында көпшілдік, адалдық, еңбексүйгіштік, тәртіптілік, қайсарлық, табандылық тәрізді мінез-құлықтарды қалыптастырады.

Жас спортшыларды тәрбиелеуде жаттықтырушы ата-аналармен, мектеп ұжымымен тығыз байланыста жұмыс істеуі қажет. Бәрі қосыла тәрбиелесе, қойған талаптары бірдей болса ғана жұмыс нәтижелі болмақ.

Жас спортшыны тәрбиелеу сендіру және әдептілікке дағдыландыру атты екі әдістерден тұрады.

1. Сендіру әдісінің көмегімен спортшының ақыл-ойында қоғамның талаптарына сай мінез-құлық, жүріс-тұрыс тәртіптері қалыптастырылады. Оның жолдары: әңгімелесу, пікір таласу, әртүрлі талаптар қою және т.б.

2. Спортшы қоғамдық орында өзін-өзі ұстауға дағдыланып, тәртіптілікке, ұжымның мүддесін ойлау сезіміне тәрбиеленіп, басқа да жақсы әдеттерді бойына сіңіру керек. Сонда ғана ол саналы азамат болып өседі.

Оқу құралындағы берілген материалдарды оқырманға дұрыс түсіндіруге арналған терминологиялық сөздік

Автоматты –	автоматический – қозғалыстың дағды бойынша орындалуы
Амал –	средство – средство физического воспитания – дене тәрбиесінің амалдары
Аспект -	аспект - құбылыс, фактілерді түсіндірудегі жай
Амплитуда -	амплитуда - теңселу, шайқалу шегі (спортта дене мүшесінің бір шеткі қалыптан екінші шеткі қалыпқа жеткізе орындаған қозғалыс әрекеті)
Айналы көрсету –	зеркальный показ (спортта қарсы тұрып жаттығу көрсеткенде, қарсы тұрғандармен бірдей бір жаққа иіліп көрсету)
Аралық әдіс –	интервальный метод (тынығу аралығының уақытына байланысты)
Ауыспалы орындау әдісі -	переменный метод
Ағза –	организм
Әдіс –	метод – метод (әдіс термині дене тәрбиесінде жаттығуларды орындау жолы ретінде қолданылады)
Бейімделу, дағдылану –	адаптироваться (жаттығулар жасауға бейімделу)
Белсенді –	активный – белсенді икемділік (жаттығушының өз мүмкіншілігімен икемділік жаттығуын орындауы)
Бой қыздыру –	разминка
Босансу жаттығулары -	упражнение на расслабление
Біртіндеушілік –	постепенность; принцип постепенности -

Гигиена -	біртіндеушілік қағидасы гигиена (денсаулық сақтаудың шарттары және оған жәрдем ететін шаралар туралы ілім)
Дағды, әдет -	навык (жаттығулар техникасын көп қайталай берген соң дағдыға айналады)
Дене мәдениеті -	физическая культура; «культура» деген термин латынның «Cultura» - тәрбиелеу, білім беру, дамыту, сыйластық - деген мағына беретін сөзінен шыққан. Қазіргі кездегі арнайы әдебиеттерде «мәдениет» деген сөздің анықтамасы - «қоғамға және жеке басқа құндылық әкелетін өзінің амалдары мен әдістері, әдістемелері бар адамның немесе қоғамның белгілі бір әрекет түрі»
Дене тәрбиесі -	физическое воспитание (тәрбиенің түрі)
Дене қуаты -	физическое - дененің бес бірдей қозғалысқа қатысты қасиеттерін көрсететін қазақ тіліндегі ұғым (авторлардың кіргізген термині)
Дене қуаты қасиеті -	физическое качество (дене қуаты қасиетіне: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік жатады)
Дене қуаты дайындығы -	физическая подготовка
Дене қуаты жетілуі -	физическая совершенство; дене қуаты рекреациясы - физическая рекреация (жаттығулар орындау арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру, халықтың көңілін көтеру, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіру)
Дене қуаты реабилитациясы -	физическая реабилитация; дене қуатының реабилитациясы - адам ағзасының

- жарақат алып ауырған функцияларын жаттығулар, массаж, монша буы, су процедурлары аркылы емдеу, қалпына келтіру
- Дене дамуы** - физическое развитие (дене табиғи және жаттығулармен әсер ету аркылы екі жолмен дамиды. Бұл жерде дене табиғи жолмен де дамитындыктан қуаты деген сөз алынып қалады)
- Дене қалыбы** — поза (дене тәрбиесінде өте үлкен маңызы бар. Мысалы, жаттығуды орындар алдындағы бастапқы қалып – БҚ)
- Даралық әдісі** - индивидуальный метод
- Ептілік** — ловкость, умение - шеберлік, іскерлік, дене қуаты қасиеті
- Енжар** — пассивный – пассивная гибкость – енжар икемділік (жаттығушының икемділік жаттығуын сыртқы орта көмегімен орындауы (бапкері, серігі, әр түрлі снарядтар)
- Жаттығу** — упражнение (дене тәрбиесі жаттығуы – дене тәрбиесінің негізгі амалы)
- Жаттықтыру** — тренировка - машықтану, шұғылдану
- Жаттықтырушы** — тренер, тренер – бапкер
- Жылдамдық** - быстрота - тездік, шапшандық
- Жас ерекшеліктері** — возрастные особенности
- Жүктеме** — нагрузка, физическая нагрузка - дене қуаты жүктемесі (адам ағзасына жаттығулар аркылы әсер етіп, күш түсіру)
- Жеке сайыс** — единоборство (жеке сайыс спорт түрлері: күрес, бокс, семсерлесу т.с.с.)

Жұмыс қабілеттілігі –	работоспособность
Жігер –	воля, жігер күш – сила воли, қайрат, жігер
Жақындататын жаттығулар -	подводящие упражнения (техникасы негізгі жаттығуларға ұқсас, негізгі жаттығуды оңайлататын жаттығулар)
Жылдамдық күші төзімділігі –	скоростно-силовая выносливость
Жалпы жетілдіру жаттығулары -	общеразвивающие упражнения
Икемділік -	гибкость
Кіріспе –	вводный - кіріспе сабақтар
Күш жылдамдығы қасиеті –	скоростно-силовое качество
Қарқын -	темп
Қалпына келу –	восстановление – қалыптастыру
Қатаң тынығу аралығы –	жесткий интервал отдыха
Қарқындылық –	интенсивность
Қарапайым тынығу аралығы –	ординарный интервал отдыха
Қағида –	принцип - көзқарас, пікір
Қимыл, қозғалыс –	двигательный
Қимыл, қозғалыс әрекеті -	двигательное действие
Қимыл, қозғалыс шеберлігі –	двигательное умение
Қимыл, қозғалыс дағдысы -	двигательные навыки
Қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру –	формирование двигательных умений и навыков
Қозғалыс үйлесімділігі -	координация движений
Қозғалтушы тығыздық -	моторная плотность
Қозғалмалы ойындар -	подвижные игры
Қолданбалы -	прикладной
Құрама сабақтар -	комплексные уроки
Қайталап орындау әдісі -	повторный метод
Мөлшерлеу -	дозировка - бөлу
Мүсін –	осанка – тұлға, сымбат

Нормативті қызмет -	нормативная функция
Назар аудару жаттығулары -	упражнение на внимание
Өндірістік гимнастика -	производственная гимнастика
Өнегелілік -	нравственный
Өмірге керек қозғалыс шеберлігі мен дағдысы -	жизненно необходимые умения и навыки
Психоқозғалысты қасиеттер -	психомоторные качества
Реттілік -	последовательность
Спорт әлеуметтілігі -	социология спорта
Сауықтыру -	оздоровительная
Сергектік сәт -	физкультминутка
Техника -	техника - тәсіл
Толассыз әдіс -	поточный метод
Топтастыру -	классификация - классификация
Төзімділік -	выносливость - шыдамдылық
Төзімділік жылдамдығы -	скоростная выносливость
Тұлға күші -	становая сила
Тұлға динометрі -	становой динометр
Уақыт тәртібі -	регламент
Үйлесімді даму -	гормоническое развитие
Үрдіс -	процесс
Үдету -	ускорение - тездету, шапшаңдату
Ырғақ -	ритм - қалып
Функция -	(лат. function - орындау, міндет, қызмет)
Шенберлі әдіс	міндетті іс, міндетті қызмет
(айналмалы әдіс) -	круговой метод
Шаршау -	утомление - шаршау, қажу, болдыру
Шынықтыру -	закалка; закалить; закаливание; -
	шыныққан жігіт - закаленный парень

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990. - 234 с.
2. Аулик И.В. Как определить тренированного спортсмена. / И.В. Аулик. – М.: ФиС, 1977.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1971. - 312 с.
4. Годик Н.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / Н.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. - 136 с.
5. Гужаловского А.А. Основы теории и методики физической культуры. / Под общей ред. проф. А.А. Гужаловского. – М.: ФиС, 1986.
6. Дүйсембин Қ. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы / Қ. Дүйсембин, З. Алиакберова. – Алматы, 2003.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Из-во Феникс, 2002. - С. 381.
8. Зациорский М.Я. Физические качества спортсмена / М.Я.Зациорский. – М., 1980. - 200 с.
9. Коршунов А.М. Секреты долгой молодости профессора М. Никитина / А.М. Коршунов. – М.: Советский спорт, 1990.
10. Ленченков И.С. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в образовательных учреждениях / И.С. Ленченков. - Усть-Каменогорск: изд-во ВКГУ, 2003.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. - 336 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: «ФиС», 1977.
13. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2002. - 384 с.
14. Мананков Н.Е. Физическое воспитание студентов / Н.Е. Мананков, А.М. Колкутин. – Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ, 2002. – 280 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать / Н.В. Озолин. – М.: изд-во Астрель, 2002. - 854 с.
16. Русанов В.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта / В.П.Русанов, А.М.Колкутин. - Усть-Каменогорск: изд-во ВКГУ, 2004. - 277 с.
17. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері / Е.К.Уанбаев. - Алматы: Санат, 2000.
18. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А.Фомин. – М.:

ФиС, 1980. - 255 с

19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.К. Кузнецов. - М.: 2002. - 478 с.
20. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.К. Кузнецов. - М: Академия, 2001. - 143 с.
21. Кофмана Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана / М.: «ФиС», 1998.
22. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе / Ю.А. Янсон. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
23. Программа по физической культуре для 5-11 классов (С.И. Камысбекова, Ю.Г. Тилеугалиев, С. Тайжанов. Алматы, 2000. - 47 с.).
24. Республиканская учебная программа по физической культуре высших учебных заведений. - Алматы, 1998. - 40 с.
25. Республиканская учебная программа по физической культуре профессиональных технических учебных заведений. - Алма-Ата, 1993. - 70 с.
26. Регламент о порядке организации учебно-тренировочного процесса в спортивных школах. - Астана, 2003.

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз.....	3
Бірінші бөлім. Дене тәрбиесі ілімінің жалпы негіздері	
1. Дене мәдениеті ілімінің түрлері мен әлеуметтік қызметтері	6
1.1. Дене мәдениеті, оның бөлімдері	6
1.2. Дене мәдениетінің қызметтері	7
1.3. Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі пәнінің мазмұны мен құрылымы	9
1.4. Негізгі ұғымдар мен анықтамалар.....	11
2. Дене мәдениетінің жүйесі	13
2.1. Дене мәдениеті жүйесінің мақсаты мен міндеттері	13
2.2. Бұрынғы дене тәрбиесі жүйелеріне тарихи шолу	13
2.3. Қазақстан мемлекетінің дене мәдениеті жүйесінің негіздері..	16
2.4. Дене мәдениеті жүйесінің негізгі бағыттары.....	22
2.5. Дене тәрбиесінің қағидалары	22
3. Дене тәрбиесінің амалдары	24
3.1. Дене тәрбиесінің жаттығулары.....	24
3.2. Дене тәрбиесі жаттығуларының техникасы.....	26
3.3. Қозғалыс техникасының сипаттамалары	27
3.4. Жаттығуларды топтау.....	29
3.5. Дене тәрбиесі жаттығуларының адам ағзасына әсер етуін анықтайтын себептер	31
3.6. Табиғаттың табиғи күштері мен гигиеналық факторлар табиғаттың қосымша амалдары.....	32
4. Дене тәрбиесінің, спорттың әдістері	33
4.1. Ұғымдар мен анықтамалар	33
4.2. Ойын және жарыс әдісі.....	34
4.3. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері.....	35
4.4. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері.....	40
5. Дене тәрбиесінің қағидалары	44
5.1. Саналылық және белсенділік қағидасы	44
5.2. Көрнекілік қағидасы	46
5.3. Жүйелілік қағидасы	47
5.4. Реттілік қағидасы	49
5.5. Біртіндеушілік қағидасы.....	50
5.6. Даралық қағидасы.....	51
6. Қимыл, қозғалыс әрекетіне үйрету.....	53
6.1. Дене тәрбиесі мен спорттағы оқыту үрдісі.....	53

6.2. Теориялық материалдарды оқыту бөлімі	53
6.3. Іс-тәжірибелік бөлімі.....	54
6.3.1 Қимыл, әрекетін таныстыру кезеңі	55
6.3.2 Қимыл, әрекетіне үйрету кезеңі	56
6.3.3 Қимыл, әрекетін жетілдіру кезеңі	58
Екінші бөлім. Дене қуаты қасиеттерін дамыту	
7. Дене қуаты қасиеттерін дамыту	62
7.1 Дене қуаты қасиеттері, анықтамасы, түрлері	62
7.2. Күш және оны дамыту әдістемесі	63
7.2.1. Күш, күштің түрлері.....	63
7.2.2. Күшті дамыту амалдары мен әдістері.....	64
7.2.3 Жас ерекшеліктеріне байланысты күшті дамыту	66
7.3. Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі.....	67
7.3.1 Жылдамдық, оның түрлері, дамыту амалдары мен әдістері. 67	
7.3.2 Жас ерекшеліктеріне байланысты жылдамдықты дамыту .. 69	
7.4. Төзімділік және оны дамыту әдістемесі	70
7.4.1 Төзімділік, анықтау әдістері, түрлері	70
7.4.2 Аэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері.... 71	
7.4.3 Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. 72	
7.4.4. Жас ерекшеліктеріне байланысты төзімділікті дамыту 73	
7.5. Ептілік және оны дамыту әдістемесі.....	74
7.6. Икемділік және оны дамыту әдістемесі.....	74
7.6.1. Икемділік, оның түрлері	74
7.6.2. Икемділікті дамытудың амалдары мен әдістері	75
7.6.3. Жас ерекшеліктеріне байланысты икемділікті дамыту..... 76	
Үшінші бөлім. Дене тәрбиесінің әдістемесінің жас ерекшелік негіздері	
8. Сәби және мектепке дейінгі жастағы балалардың	
дене тәрбиесі негіздері	77
8.1. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері.....	77
8.2. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы.....	79
8.3. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің амалдары.....	87
8.4. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі сабақтарының, жаттығуларының түрлері.....	89
8.5. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің	

әдістемелік ерекшеліктері	92
9. Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің негіздері	95
9.1. Оқушылардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері	95
9.2. Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы	98
10. Мектепте дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру	109
10.1. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру түрлері	109
10.2. Оқу сабағы – дене тәрбиесінің негізгі түрі, оның мазмұны мен құрылымы	109
10.3. Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесі	114
10.4. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық бақылау, бағалау ...	117
10.4.1. Сабақта жүктемені мөлшерлеу	117
10.4.2. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау	118
10.4.3. Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысын өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргізу	121
10.4.4. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау, бағалау ...	123
10.5. Сабақтарды жүйелеу	125
10.6. Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындалуы	127
10.7. Дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіптік шеберлік негіздері	130
11. Бастауыш, орта, жоғарғы сыныптарда және әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі ..	133
11.1. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі	133
11.1.1. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері	133
11.1.2. Бастауыш сынып оқушыларының дене дамуының морфофункционалдық және психологиялық ерекшеліктері	134
11.1.3. Бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесі сабағын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктері	136
11.2. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі	139
11.2.1. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері	139
11.2.2. Орта сынып оқушыларының дене дамуының ерекшеліктері	140
11.2.3. Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері	143
11.3. Жоғарғы сынып оқушыларының дене тәрбиесі	144
11.3.1. Жоғарғы сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері	144
11.3.2. Жоғарғы сынып оқушыларының дене	

дамуының ерекшеліктері	145
11.3.3. Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері	147
11.4. Әр түрлі мектептердегі дене тәрбиесі	148
11.4.1. Аз комплектілі ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесі	148
11.5. Мектеп – интернаттағы дене тәрбиесі	149
12. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау	150
12.1. Жоспарлау жұмыстарын ұйымдастыру	150
12.2. Дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жалпы жылдық жоспары	151
12.3. Мектептің дене мәдениеті ұжымы	153
12.3.1. Дене мәдениеті ұжымының жұмысының мазмұны және оны ұйымдастыру	153
12.3.2. Дене мәдениеті ұжымы кеңесінің құқығы	155
12.3.3. Дене мәдениеті ұжымы мүшелерінің құқығы мен міндеттері	156
12.4. Дене тәрбиесі сабағының жоспарлары	157
12.5. Әр сабақ жоспары	158
13. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын бақылау және есепке алу	164
13.1. Мектепте бақылау және есепке алу жұмыстарын ұйымдастыру	164
13.2. Мектептегі жоспарлау, бақылау, есепке алу құжаттарының тізімі	167
13.3. Үлгі ретінде берілген құжаттар кестесі	169
13.4. Үлгі ретінде берілген есепке алу құжаттары	172
14. Мектептегі сыныптан тыс және күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру	178
14.1. Мектептегі сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары	178
14.1.1. Мектептегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының түрлері	178
14.1.2. Мектепте сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру	179
14.1.3. Сыныптан тыс дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау	181
14.2. Оқу күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі, сауықтыру шаралары	182
15. Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары	185
15.1. Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының түрлері	185
15.2. Жазғы демалыс лагерьлеріндегі спорттық – сауықтыру жұмыстары	186

15.3. Балалар және жасөспірімдер спорт мектептеріндегі спорттық жаттықтыру дайындықтары.....	192
16. Жоғарғы және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі.....	195
16.1. Жоғарғы оқу орнындағы студенттердің дене тәрбиесі.....	
16.1.1. Дене тәрбиесі жұмыстарының мақсаты мен міндеттері, оларды ұйымдастыру.....	195
16.1.2. Студенттердің дене тәрбиесі жұмыстарының түрлері.....	196
16.1.3. Жоғарғы оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы мен спорт клубының жұмыстары.....	198
16.2. Арнайы орта оқу орындарының, колледждердің оқушыларының дене тәрбиесі.....	199
16.3. Кәсіптік техникалық училищелердегі дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар.....	201
17. Ересек және үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі.....	205
17.1. Ересек адамдардың дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері.....	205
17.2. Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі.....	207
17.3. Ересек, орта және үлкен жастағы адамдармен күнделікті тұрмыс жағдайында сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру.....	209
17.3.1. Сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру әдістемесі.....	209
17.3.2. Сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесі амалдарының сипаты.....	214
17.3.3. Жаттықтыру кездерінде денсаулықтарын және дене қуаты дайындығын бақылау әдістері.....	220
Төртінші бөлім. Спорттың теориясы мен әдістемесі	
18. Спорттық жаттықтыру негіздері.....	227
18.1. Спорттағы бағдарлау мен іріктеу.....	227
18.2. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдары мен амалдары.....	230
18.3. Спорттық жаттықтырудың қағидалары.....	232
18.4. Спорт жаттықтыруларының әдістері.....	233
18.5. Спорт жаттықтыруларының негізгі бөлімдері.....	234
19. Спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау.....	239
19.1. Спорттық жаттықтыру көп жылдық үрдіс.....	239
19.2. Спорттық жаттықтыру кезеңдері.....	240

Оқу басылымы

Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі

Е.Қ. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева

Оқу құралы

Басып шығаруға жауапты *С.А. Ислямова*

Редакторы *Қ.Т. Жағыпар*

Компьютерде беттеген *Қ.Қ. Қасымова*

Басуға 26.04.06 ж. қол қойылды Пішімі 60х84/16 Шартты баспа табағы 15,51
Есептік баспа табағы 15,43 Таралымы 500 дана Тапсырыс 138 Бағасы келісімді

С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университеті
070020, Өскемен қаласы, 30-шы Гвардиялық дивизия көшесі, 36