

ӘОЖ 75.715

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ОҚЫТУ ЖҰМЫСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ НЕГІЗГІ ТҮРЛЕРІ

Қарақов Амантай

педагогика ғылымдарының докторы

Азірбайжан Ердан Нурланұлы

педагогика ғылымдарының магистрі

Умирзаков Едіге Укубайұлы

педагогика ғылымдарының магистрі

Ақжігіт Айбек Жақыпұлы

педагогика ғылымдарының магистрі

*Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университеті,
Алматы қ., Қазақстан*

Егер оқушылар қимыл-қозғалыс жаттығуларын саналы түрде белсенділікпен игерсе, онда сабақтың тиімділігі артады. Түпкі мақсатқа апаратын, жолды табу - оқушылардың өзіне тапсыру. Мұның құндылығы - сол балалар ұстаздың басшылығымен өздерінің алдына қойған міндеттерін шешудің жолын қарастыруы.

Кілт сөздер: Қозғалыс, жаттығулар, әдістер, бағыт, күш түсуі, шапшаңдық қарқыны, үйрету, тексеру, бақылау.

Дене тәрбиесі мектептің оқу жоспарындағы басқа да пәндермен қатар жеке пән болып табылады. Демек, сабақ кестесі бойынша мұғалімнің басшылығымен сынып оқушыларымен өткізілетін дене тәрбиесі сабақтары дене тәрбиесінен оқу жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі түрі (формасы) ретінде қарастырылады. Бұл өткізілетін сабақтардың сапасын көтеру жолында үздіксіз жұмыс істеуге мұғалімді міндеттейді.

Оқыту мен тәрбиелеудің педагогикалық міндеттері әрбір сабақты дұрыс құра білудің негізі болып табылады. Оқу жұмысы ретінде өткізілетін мектептегі дене тәрбиесінің міндеттері төмендегідей болады: жаңа жаттығуларды үйретуде белгілі бір қимыл дағдыларын қайталау және оны берік етіп қалыптастыру, оқушылардың меңгергендерін тексеру және оны бағалау

т.б. Бұл міндеттер сабақтың құрылымына, мазмұнына және оны өткізудің әдісіне әсер етеді.

Сонымен қатар үйрету процесінде шешілуге тиісті гигиеналық міндеттер де қойылады, мысалы: өзінің дамуында артта қалған оқушылардың бұлшық еттерін нығайтады, мүсінді дұрыс ұстай білу дағдысын қалыптастырады, терең, дұрыс тыныс алуға үйретеді және тағы басқалар. Жоғарыда аталған міндеттер оқу процесіне енгізілетін болғандықтан, педагогикалық міндет болып табылады.

Сабақ типтері. Сабақтар гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, шаңғы даярлығы түрінде өткізілуі мүмкін. Дене тәрбиесі сабақтарының типтері туралы мектептегі басты педагогикалық міндеттің сипатына қарай айтуға болады, өте-мөте жиі кездесетін сабақтар мыналар:

- жаңа материалды үйрену сабағы;
- өтілетін материалға машықтану сабағы, қайталау және пысықтау сабағы;
- оқушылардың меңгергендерін тексеру және бағалау сабағы (нормативтер қабылдау, жарыстар);
- аралас типті сабақ, мұнда жаңа материалды үйрену, өткен материалды қайталау және оны пысықтау немесе оқушылардың үйренгендерін тексеру, оны бағалау міндеттері шешіледі.

Сабақтың түрін анықтап алу мұғалімге сабақтың мазмұны мен оқыту әдістерін жалпы бағытта сақтауға көмектеседі.

Әрбір сабақтың өзінің негізгі міндеті болады. Сабақтың түріне байланысты жаңа материалды үйрену, өткен материалды қайталау, оқушылардың жетістіктеріне баға беру, сондай-ақ жоғарыда атап көрсетілген екі немесе бірнеше міндеттерді біріктіретін сабақтар да болуы мүмкін.

Әрбір сабақ оқушыларды дұрыс ұйымдастыруды және әрбір оқушының ағзасын (организмін) алдағы жұмысқа даярлауды талап етеді. Оқушыларды ұйымдастыру және оларды сабақтың негізгі бөліміне даярлау міндетін сабақтың кіріспе бөлімі орындайды.

Әрбір сабақ ағзаны тыныш жағдайға келтіру керек, бұл сабақтың қорытынды бөлімнің міндеті мен мазмұны болып табылады.

Аралас типті сабақтар өте-мөте жиі кездеседі, мұнда екі міндетті – жаңа материалды үйрену және өткен материалды қайталау мен пысықтау міндетін шешу қажет болады.

Жаңа материалды үйрену сабағында аралас сабақтың жоспарымен салыстырғанда бұл сабақта өткен материалды қайталау мен пысықтау жұмыстары қысқартылады, ал оның орнына жаңа материалды үйрену көбірек орын алады.

Өткен материалды қайталау сабағы тек кейбір дағдыларды қайталау және пысықтау, сыныпты норма тапсыруға әзірлеу немесе оқушылардың табыстарын бағалау керек болған жағдайда ғана өткізілуі мүмкін.

Бағалау, үйренген жаттығуларды орындау сапасын есептей отырып, бұрын үйренген жаттығулар негізінде жүргізілетіндігі сөзсіз. Сынақ мазмұны сабақтың бүкіл негізгі бөлімін алады.

Сабақтың нақты жоспары. Жоғарыда келтірілген мысалдар сабақтың барлық типтерін қамтиды, сөйтіп, мұғалімге сабақ жоспарын нақты құруға мүмкіндік береді. Шамамен алғанда, сабақтың мынадай міндеттері болады: гранатты лақтыру техникасын үйрену, қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру, биіктікке секіру дағдыларын жетілдіру, шаңғымен жүруден, жүзуден Президенттік сынақтар нормасын қабылдау т.б. Әр сабақта екі-үш міндеттен артық міндет болмау керек. Сабақ жоспарында өткізілуге тиісті барлық жаттығулар жазылады, мұнда әрбір жаттығуды жеке-жеке бөліп көрсету керек.

Сабақ жоспарын жазу формасы әр түрлі болуы мүмкін.

Сабақ жоспарында жаттығулар төмендегі үлгі бойынша жазылады:

Б.қ. – бастапқы қалып,

О – орындалуы,

жаттығулар мөлшері (қайталаудың саны, минуттар, секундтар).

Ә.н. - әдістемелік нұсқаулар да сабақ жоспарында толық жазылғаны жөн.

Дене тәрбиесі сабағының физиологиялық әсері. Әрбір жаттығу оқушы ағзасына белгілі бір дәрежеде жалпы әсер етеді. Бұл әсер өте күрделі де, әр түрлі болады. Және ол оқушы денесінің барлық мүшелерін қамтиды. Адам денесінің барлық мүшелері өзара функционалды байланыста болғандықтан және сабақта әр түрлі жаттығулар көп қолданылатындықтан, ағза тұтастай жұмысқа тартылады. Оқушылар ағзасының сабақ кезіндегі жалпы қуат жұмсау шығындары едәуір болуы мүмкін. Мұғалім сабақ кезінде оқушыларға жаттығуларды мөлшерімен сапалы түрде беруге, физиологиялық жүктемені жүйелі түрде өсіруге тиісті.

Бұл әсер студенттің қандай дәрежеде болуын тиянақтайтын және оның сипатын анықтайтын маңызды кезеңі жаттығуларды дененің белгілі бір мүшесіне пайдалы әсер ететіндей және белгілі бір дене мүшесіне артық күш түсіріліп, бірақ оған зиян келтірілмейтіндей етіп кезектестіріп отыру болып табылады.

Физиологиялық жүктемені реттеу. Жеке жаттығуларын орындаған кезде және сабақ барысында денеге түсетін физиологиялық жүктемені мұғалім негізінен оқушылардың шаршауы сияқты сыртқы белгілерін іс жүзінде басшылыққа ала отырып реттейді. Шаршау мыналардан байқалады: жаттығуды әрі қарай орындауға оқушылардың селқос қарауынан, зейінінің төмендеуінен, жаттығуларды орындау техникасының нашарлауынан, еңтігу, маңдайының терлеуінен, аяқ-қол дірілдеуінен.

Осының бәрі – қажуды білдіретін белгі. Мұндай жағдайда жаттығудың түрін өзгертіп, демалдыру керек немесе сабақтың қорытынды бөліміне көшу қажет.

Қажумен санаса отырып, сонымен қатар сабақтың қорытындысында міндетті түрде қалыпты шаршау пайда болатынын естен шығармау керек, өйткені шаршаусыз оқушыларды жаттықтыру және олардың организмінің жалпы жұмыс қабілеттілігін арттыру мүмкін емес. Алайда қажу қалыптан артық болмағаны және тыныққаннан кейін толық жойылатын болуы шарт.

Сонымен қатар жеке жаттығуларды орындаған кезде (мысалы, арқанға жоғары өрмелеп шыққан кезде қол бұлшық еттерінің шаршауы, жүгірген кезде аяқ бұлшық еттерінің шаршауы, реттік жаттығулар жасаған кезде зейіннің шаршауы және басқалар) пайда болатын жергілікті деп аталатын шаршаумен санасқан жөн. Денеге түсетін жүктемені де мөлшерлеп беру керек, сондай-ақ дене мүшелерін алма-кезек бірқалыпты демалдыру үшін бұлшық еттердің жеке топтарына және дене мүшелеріне түсетін жүктемені өзгертіп беру керек.

Жұмысқа ағзаны біртіндеп кірістіру міндетті болып табылады. Әдетте, денеге түсетін физиологиялық жүктеменің ең көбі сабақтың негізгі бөлімінің ортасына немесе ең соңғы үштен бір бөлігіне тура келеді, бұл сабақ барысында денеге түсетін жүктеменің бірте-бірте артуын қамтамасыз етеді. Кейбір мұғалімдер сабақтың негізгі сол үштен бір бөлігін күшке және төзімділікке арналған жаттығуларды күшті қарқынмен орындау үшін пайдаланады. Алайда жасөспірімдер осындай жаттығуларды орындаған кезде олардың әрқайсысының мүмкіншілігін ескерген жөн.

Қажу құбылысы күшті физиологиялық жүктеме түсіретін жаттығуларды аз жүктеме түсіретін жаттығулармен ауыстыруға немесе жаттығудың сипатын өзгертуге мәжбүр етеді, мысалы, бұлшық етке күшті ауырлық түсіретін жаттығулар денені босаңсытуға арналған жаттығулармен, жылдам орындалатын жаттығулармен ауыстырылады т.б.

Жүктемені мөлшерлеудің әдістемелік тәсілдері. Дене жаттығуларын өткізген кезде денеге түсетін жалпы физиологиялық жүктемені мөлшерлеу үшін төмендегі әдістемелік тәсілдер қолданылады:

- берілген жаттығулардың қайталану санын көбейту немесе азайту;
- жаттығуларды орындау уақытын немесе ұзақтығын көбейту не азайту (мысалы, жүгірудің);
- жаттығуларды орындаған кезде бастапқы қалыпты күрделендіру немесе жеңілдету (мысалы, алға және артқа қарай еңкейгенде қолды бүйірге таяну, желкеде ұстау, жоғары көтеріп ұстау);
- жаттығуларды орындаған кезде, мысалы, гимнастикалық таяқпен, батпанмен, нығыздалған доппен жаттығулар жасаған кезде аяқ-қолға салмақ түсіру;

- осы мақсатта өз денесінің салмағын пайдалану (мысалы, жүрелеп отыру, қолмен тартылу) немесе бірге жаттығушылармен қарсыласу;
- жаттығулардың түрін (бағытын, бір мезгілде орындалуын) немесе сипатын (нерв-бұлшық етке күш түсуі, шапшаңдығы, қарқыны, ырғағы) өзгерту.

Жаттығушылардың және оқушылардың шынығу деңгейінің мен дәрежесіне, және басқа да шарттарға байланысты мұғалім денеге түсетін жүктемені мөлшерлеу үшін белгілі бір тәсілді іріктеп алады. Сонымен бірге төмендегі тәсілдерді пайдалану қажет: бір-екі көмекші жаттығулар жасауға нұсқау беріп, денеге шұғыл ауырлық түсіруден сақтану керек; ауыр жаттығулардан кейін жеңіл жаттығуларды орындаған жөн; бұлшық еттер мен жүйкеге ауыр күш түсіретін жаттығудан кейін денені бос ұстауға арналған жаттығулардың беру қажет. Жеке бұлшық ет топтарына түсетін жүктемені кезектестіріп отырған жөн (мысалы, қолға арналған жаттығулардан кейін кеуде бұлшық еттеріне немесе аяққа арналған жаттығулар керек); зейінді көп аударуды талап ететін жаттығуларды сабақтың бірінші жартысында оқушылардың шаршауынан бұрын жасату қажет; және оларды назарды көп аударуды талап етпейтін жаттығулармен алмастырып отыру керек. Жаттығулар әсерлі болса, шаршау кезеңін алыстатады, мұны берілген жүктемені мөлшерлеу кезінде де еске алу керек. Жалпы жүктемені сабақтан сабаққа бірте-бірте арттырған жөн, жүктемені мөлшерлеген кезде оның жүйелі және дәйекті болуын мейлінше сақтаған дұрыс болады. Ер балаларға арналған жаттығулармен салыстырғанда қыз балаларға арналған жаттығулар біршама жеңілірек болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. С.Тайжанов, А.Қарақов. Дене тәрбиесі (оқулық) Алматы «Эверо» 2010ж.
2. А.Қарақов, «Мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптасыру». «Ізденуші» Ғылыми журналы 2011ж. 27-34б. Алматы.
3. А.Қарақов, Б. Мақсұтов «Дене тәрбиесі сағатындағы қозғалыс ойындарын өткізу», «Дене тәрбиесінің жаршысы» 2016ж. №11 Алматы.
4. А.Қарақов, Табиғи орта мен қимыл-қозғалыстардың ағзаға тигізер пайдасы. «Дене тәрбиесінің жаршысы», 2018ж. №1 112-115б. Ғылыми практикалық журнал.
5. С. Тайжанов., А. Қарақов «Дене тәрбиесін үйретудің әдістері» әдістеме, 2008ж., 316б. «Казстатақпарат».

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Каракров Амантай, Азирбайжан Ердан Нурланович
Умирзаков Едиге Укубаулы, Акжигит Айбек Жакып*

Если учащиеся сознательно и активно осваивают двигательные упражнения, то эффективность урока повышается. Найти путь, ведущий к конечной цели, следует поручить самим учащимся. Ценность этого подхода заключается в том, что дети под руководством учителя ищут способы решения поставленных перед ними задач.

Ключевые слова: Движение, упражнения, методы, направление, нагрузка, темп скорости, обучение, проверка, контроль.

THE MAIN TYPES OF ORGANIZATION OF WORK ON PHYSICAL EDUCATION

*Amantay Karakov, Yerdan Azerbaizhan,
Umirzakov Edige Ukubayuly, Akzhigit Aibek Zhakypuly*

If students consciously and actively master motor exercises, then the effectiveness of the lesson increases. It is up to the students themselves to find the path leading to the final goal. The value of this approach lies in the fact that children, under the guidance of a teacher, are looking for ways to solve the tasks assigned to them.

Key words: Movement, exercises, methods, direction, load, rate of speed, training, checking, control.

REFERENCES

1. S. Taizhanov, A. Karkov. Physical Education (Textbook). Almaty: "Evero", 2010.
2. A. Karkov. "Formation of Physical Culture in Schoolchildren." "Izdenushi" Scientific Journal, 2011, pp. 27-34. Almaty.
3. A. Karkov, B. Maksutov. "Conducting Physical Games in Physical Education Classes." "Herald of Physical Education," 2016, No. 11, Almaty.
4. A. Karkov. The Benefits of Natural Environment and Physical Movements on the Human Body. "Herald of Physical Education," 2018, No. 1, pp. 112-115. Scientific Practical Journal.
5. S. Taizhanov, A. Karkov. "Methods of Teaching Physical Education" (Methodology), 2008, 316 pages. "Kazstatinform."