**ДӘРІСТЕР КЕШЕНІ**

**Кіріспе**

**№ 1 ДӘРІС. Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері мен дене тәрбиесі жүйесі**

**Жоспары:**

1.Дене шынықтыру мәдениетінің теориясы және әдістемесі оқу пәні

2. Пәннің ғылыми-әдістемелік негіздері

3. Дене мәдениеті жүйесінің мақсаты мен міндеттері

4. Дене шынықтыру мәдениетін дамыту негіздерін талқылау: әлеуметтік‒экономикалық; ғылыми ‒әдістемелік; Мемлекеттік бағдарлама; Спорттық бағдарлама. ДШМ ұйымдастыру.

**№ 1.1.**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.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі пәні үш бөлімнен тұрады:

1. Дене тәрбиесі теориясының 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 әртүрлі мәселелерге терең ғылыми теориялық түсінік береді, олардың заңдылықтарын анықтайды, дене тәрбиесі тәжірибесінде қалай пайдалану керек екенін оқытады.

2. Дене тәрбиесінің әдістемесі- әртүрлі 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.

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

Дене тәрбиесінің теориясы 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 мәдениеті жүйесінің мақсаты мен міндеттері. Дене мәдениеті жүйесінің негіздері. Дене мәдениеті жүйесінің негізгі бағыттары.

Қазақстан мемлекетінің дене мәдениеті жүйесі дегеніміз - әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, нормативтік-бағдарламалалық 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 – тәні сау, елімізді қорғауға әзір, шығармашылық жұмысқа құштар, жан–жақты дене тәрбиесі дайындығынан өткен адамдар 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.

Дене мәдениеті жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік–экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама–нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді. Дене мәдениеті жүйесінің бағдарлама – нормативтік негізіне жататындар: дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламалары, президенттік сынама, мемлекеттік спорттық классификация.

Дене мәдениеті жүйесі. Республикамызда мемлекеттік, қоғамдық және жеке дербес негізде үйымдастырылады. Дене мәдениеті жүйесінің үш бағыты бар: жалпы дене дайындығы, кәсіптік қолданбалы дайындық, спорттық дайындық.

**№ 1.2.**Дене тәрбиесі жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді.

**Әлеуметтік-экономикалық негіз**. Дене тәрбиесі жүйесі қоғамымыздың басқа әлеуметтік-экономикалық жүйелерімен, саясатпен, ғылыммен, мәдениетпен тығыз байланысты. Бұл байланыстардың объективті негізі - дене тәрбиесі 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 тәрбиесі 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 – 1 «Білім туралы» заңы.  
2. Қазақстан Үкіметінің 1999 жылы желтоқсан айының 2-жұлдызында қабылданған «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңы.   
3. «Дене тәрбиесі мен спортты дамытудың 2005-2011 жж. арналған Мемлекеттік бағдарламасы».   
4. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің №148 бұйрығымен 11.03.2003 ж. бекітілген «Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы».

Дене тәрбиесі жүйесі **ғылыми-әдістемелік негізде құрылады**. Оның барлық теориялық және іс-тәжірибиелік жұмыстары ғылыми түрде негізделген.

Дене тәрбиесі жүйесінің құрылу және даму заңдылықтарын қоғамдық, педогогикалық-психологиялық, әдістемелік-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 тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі пәні алады.   
Дене тәрбиесі жүйесінің **бағдарлама-нормативтік** негізіне жататындар:

1. Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы.  
2.Президенттік сынама.  
3. Мемлекеттік спорттық классификация.  
**Дене тәрбиесінің мемелекеттік бағдарламасы**барлық оқу-тәрбие

орындарында: бала бақшаларда, жалпы білім беру мектептерінде, жоғарғы оқу орындарында, Республика Қарулы Күштерінде, т.б. оқу орындарында болады. Бұл бағдарламада дене тәрбиесінің амалдары, жүргізілуі тиіс керек спорт түрлері, оның негізгі жаттығулары, сынақ түрлері, қалай жұмыс істеу жолдары көрсетілген.

Дене тәрбиесі 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 сынама - бақылау нормалары арқылы халықтың оқуға, еңбекке, әскери қызметке дене дайындығының жалпы деңгейін анықтайтын, әр түрлі сынақ-жаттығулар жиынтығы.  
 Президенттік сынамаларда халықтың дене даярлығын – күштілікті, шыдамдылықты, ептілікті, жылдамдықты көрсететін жеті сынақ түрі қамтылған.  
 12-ден 23-ке дейінгі жас шамасындағы жастар үшін сынамалар дене даярлығының екі деңгейінен, яки Президенттік және ұлттық деңгейінен 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 тәрбиесі және спортпен жүйелі түрде айналысатын адамдар үшін арналған.

23 жастан асқан адамдар үшін олардың денсаулық деңгейін анықтайтын Президенттік сынама сынақтары ретінде, адам организмі қызметін бағалаудың неғұрлым сенімді тәсілі ретінде Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған 1,5 мильге (2400 м) жүгіру сынағы енгізілген.

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

Еңбекші жастар үшін сынақтар жас ерекшеліктеріне байланысты өткізіледі.

Президенттік сынамалар нормативтерін тапсыруға дәрігердің рұқсаты бар, спортпен арнайы немесе өз бетінше айналысып жүрген адамдар жіберіледі.

Президенттік сынамалар сынақтарының түрлері бойынша жарыстарды қалалық, аудандық, облыстық білім басқармасының 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 сынамаларды 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 орталықтары арқылы жүзеге асырылады.

Президенттік сынамалар бойынша жарысты ұйымдастыру жауапкершілігі жалпы білім беретін мектептерде, кәсіби-техникалық мектептерде, колледждерде, жоғарғы 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 (2400 м ) жүгіру, тұрған орнынан ұзындыққа секіру, биік белтемірге (турникке) тартылу, шалқалап жатқан қалыптан кеудені көтеру, мылтық ату, шаңғымен жүгіру, қол добын лақтыру.

Тағы да 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 жоғары жетістіктерге жетуге, жаттықтырушы жұмысын жетілдіруге, балалар және жасөспірімдер спорт мектептерінің, олимпиадалық спорт мектептерінің, арнаулы орта және жоғарғы оқу орындарының, спорт қоғамдарының жұмысын жақсартуға ықпал етіп, Қазақстан спортының дамуына негіз қалайды. Спорттық классификация КСРО-да 1935 ж. 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 жетілдіріліп келеді.

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

**Мемлекеттік ұйымдастыру** түрі Қазақстан Республикасының мемлекеті деңгейінде қаржыландыруымен, жауапты министрліктердің қатысуымен орындалады. Республикамызда дене тәрбиесі 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 дене тәрбиесі және спорт басқармалары, спорт мектептері, спорт интернаттары бағынады. Бұл министрлік негізінен жоғары жетістіктер спорты мәселелерімен айналысады. Аудандық, облыстық, республикалық, халықаралық жарыстар өткізу, спортшыларды сол жарыстарға дайындап, 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.

Екінші, дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарына жауап беретін министрлік – Білім және ғылым министрлігі. 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 жоғарғы 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 жаттығуларды, жарыстарды, басқа да көпшілік спорт жұмыстарын арнайы мамандандырылған мұғалімдер, оқытушылар, сондай-ақ кәсіби жаттықтырушылар, нұсқаушылар жүргізеді.

**Қоғамдық ұйымдастыру** барлық жастағы адамдарды дене тәрбиесі мен 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 спорт қоғамы «Қайрат», студент жастар қоғамы «Буревестник», т.б. әрбір шаруашылық салаларының ерікті спорт қоғамдары болған. Қазіргі кезде де осындай қоғамдық спорт қоғамдары жандана бастады. Мысалы, Ішкі істер министрлігі қызметкерлері үшін құрылған «Динамо» ерікті спорт қоғамы жұмыс істейді, жалпы білім беретін мектептерде, арнайы орта оқу орындарында оқушылардың ерікті спорт қоғамы «Жастар», ауылдық жерлерде спорт жұмыстарын ұйымдастыратын «Жігер» құрыла бастады.

Кейінгі жылдары **жеке, дербес жаттығу** түрінің маңызы артты. Жер-жерлерде жеке меншікті өзін-өзі қаржыландырған клубтар, тренажер залдары, боулинг, аэробика, шейпинг т.б. денсаулық нығайту, спорт жаттығулары арқылы халықтың көңілін көтеру, сауықтыру кешендері жұмыс істей бастады. Денсаулықты 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, спорт зал, бассейнді жеке меншігіне сатып алып, сол жерде өз мүмкіншілігі бойынша қаржыландырып, спорт түрлерінен жаттықтыру жұмыстарын ұйымдастыруы. Жеке меншік түрі өзін-өзі қаржыландыратын болғандықтан ол жаттығулар міндетті түрде ақылы болады. Жеке жаттығу ұйымдары әрбір адамға ұнайтын спорттың түрімен әр түрлі, белгіленген уақытта айналысуына мүмкіндік береді. Мемлекеттік, қоғамдық және дербес спорттық ұйымдар бірін-бірі толықтырып отырады.

Дене тәрбиесі жүйесінің жұмыс істеу жағдайы материалдық база мен мамандарға көп байланысты. Дене тәрбиесі мамандарын Алматыдағы Спорт және туризм академиясы, еліміздегі жоғарғы оқу орындарындағы университеттер мен педагогикалық институттардағы дене тәрбиесі факультеттері, көптеген арнаулы орта оқу орындарында, колледждерде дайындайды. Арнаулы курстар мен семинарларда қоғамдық кадрлар (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 тәрбиесі жүйесінің материалдық-техникалық базасы нығайып келеді.

**№ 2 ДӘРІС.Дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен дене тәрбиесінің амалдары**

**Жоспары:**

1. Дене жаттығулары.

2. Дене жаттығуларының ерекше белгілері.

3. Дене жаттығуларының мазмұны мен құрылыс негіздері.

4. Табиғаттың табиғи күші мен гигиеналық тазалық факторлары.

**№ 2.1.**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 тәсілдері – бұлар дене жаттығуларымен бірге қолданылады.

**Арнайы дене тәрбиесі міндеттерін орындауға арналған, көп рет қайталанған адамның қимылын, әрекетін дене тәрбиесі жаттығулары дейміз.** Қимылдың бәрі емес, тек дене тәрбиесі міндеттерін шешуге бағытталып, педагогикалық заңдылықтарға 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 қимыл-қозғалыстар материалдың бағалы заттар шығаруға бағытталған, өнеркәсіп заңдылықтарына бағынады. Кейбір қимыл-қозғалыстар (мысалы, отырып-тұру) дене тәрбиесі жаттығулары емес, оның бір ғана негізгі элементі. Дене тәрбиесі жаттығулары – көп рет қайталанатын күрделі құбылыс. Қазір пайдаланып жүрген дене тәрбиесі жаттығулары өте көп. Олардың мазмұны да 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 мынадай тұрғыда қарастырамыз: психологиялық (сезім, ойлау, әрекетінің өзгерістері); физиологиялық (ағзаның белсенді жұмыс істеу деңгейі, өсуі, қан айналымы, 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 (құрылымы, ұйымдастырылуы). Дене тәрбиесі жаттығуларының ішкі құрылысын қарасақ, жаттығу кезінде ағзаның әр түрлі жұмыс істеу үрдістері бір-бірімен бірігіп, ұйымдаса қимылдап жатады (моторлық және вегетативтік қызмет). Мысалы, жүгіру кезінде штанга көтеруге қарағанда ағзадағы вегетативтік жүйе басқадай болып өзгереді.

Жаттығулардың сыртқы түрі – ол көрініп тұрған жағы, адамның кеңістіктегі қозғалысын, уақытын, қозғалыс шамасын 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 күш кезеңі арқылы орындалады.

**Тез әсеретуі**. Жаттығу жасап жатқан кезде ағзаның функционалдық жұмыс істеу өзгерістері айқын көріне бастайды. Бұлшық еттердің көлемі үлкейді, жүрек соғу, тыныс алу жиіленеді, ағза қызынады, қызарады, терлейді т.с.с.

**Із қалдыруы.** Жаттығу орындалып біткен соң қимыл-әрекетімен пайда болған құбылыс іздері ағзада жоғалмайды, бірталай уақыт сақталып қалады, 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.

**Бейімделу әсері.** Егер қимыл-әрекет алдыңғы қимыл-әрекеттің әсері сақталынып тұрған кезде қайталанса, мұндай қабаттасу адамды осы қимыл-әрекетке белсенді бейімдейді. Егер ол апта, айларға созылып жаттыға берсе барлық дене мүшелерінің қызметі жақсарады, денсаулық нығаяды, дене қуаты қасиеттерінің жұмысқа біліктілігі жоғарылайды, қимыл шеберлігі пайда болады. Адам жаттығу уақыты келгенде ширығып, белсенділеніп, жаттыққысы келіп тұрады.

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

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

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

Дене тәрбиесі және спорт тәжрибесінде өте көп мөлшерде дене тәрбиесі жаттығулары қолданылады. Дене жаттығуларының қасиетін танып, оларды тиімді, дұрыс пайдалану үшін оларды топтарға бөле қолдана білу қажет. Олар алты топқа бөлінеді: 1. Дене тәрбиесі жаттығуларын тарихи қалыптасып қалған белгі бойынша топтау. Бұл белгі бойынша барлық жаттығулар төрт топқа бөлінеді: а) гимнастикалық жаттығулар (жалпы дене дамыту жаттығулары, гимнастикалық снарядтағы жаттығуларт.б.); ә) ойын жаттығулар (ойын кезінде орындалатын қозғалмалы және спорттық ойындар элементтері); б) туристік жаттығулар (туризмнің әр түрінде кездесетін жүру, атқа міну, велесипед, шаңғы тебу, қайықта ескек есу т.б жаттығулар); в) спорттық жаттығулар – спорттың әр түрінде қолдаланылатын негізгі жаттығулар (100метрге жүгіру, ұзындыққа секіру т. б.). 2. Дене қуатын қасиеттерін дамыту бағыты бойынша топтау. 3. Жаттығуларды білім беру мақсатына қарай топтау: негізгі, дайындық, жақындататын жаттығулар. 4. Дененің бұлшық еттерін дамытатын жаттығулар. 4. Қозғалыс құрылысына байланысты топталған жаттығулар: а) циклді жаттығулар (жүру, жүгіру, ескек есу т.б.); ә) ациклді жаттығулар (снарядтағы гимнастика, жеке сайыс т.б.) б) аралас жаттығулар (циклді, ациклді жаттығулары бар спорт ойындары). 6. Жаттығуларды күш қарқынына қарай топтау: а) өте жоғары қарқынмен орындалатын жаттығулар (20 секунд аралығында орындалады); ә) жоғарғы қарқынмен орындалатын жаттығулар (20секундтан 5 минөтке дейін ); б) қатты қарқынмен орындалатын жаттығулар (5 минөттен 30 минөтке дейін); в) қалыпты қарқынмен орындалатын жаттығулар (30 минөттен көбірек).

**№ 2.2**. 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, білім деңгейіне, қимыл шеберлігіне, дене қуатына, сондай-ақ, оқытушы мен оқушының белсінділігі мен ынтасына байланысты.

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

3. Әдістемелік себептер – жаттығуларды орындау 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.

Табиғаттың табиғи сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар – дене тәрбиесінің қосымша амалдары

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

Дене тәрбиесі үрдісінде табиғи күштер жаттығуларды қолайлы жағдайда орындау бағытында пайдаланылады. Еңбек және оқу тәртібінде бұл процедураларды тиімді пайдаланса, белсенді демалысқа немесе шаршаған ағзаны қалпына келтіруге қол жетеді.

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

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

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

Ауа – температура ортасы. Оларға жүзу бассейндері, су бүркетін себез қондырғылары, ванналар, монша, сауна, термокамерлер жатады.

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

**№ 3 ДӘРІС.Дене жаттығуларының техникасы**

**Жоспары:**

1 ДЖ техникасында белгіленген негізгі түсініктер.

2.ДЖ техникасының тиімділігін арттырушы көрсеткіштер.

3.ДЖ техникасының құрамы, сапалық көрсеткіштері

**№ 3.1.** Кез келген жаттығудың екі түрлі техникасын, тәсілін дұрыс немесе тәсілсіз, қате орындауға болады. Жаттығудың тәсіл 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 ұзындыққа секіру жаттығуының техникасын дұрыс орындау кезінде барынша алысқа секіру).

Жаттығуды орындау техникасы әрқашан да 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-жабдықтарының 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 кергісі де, әлемдік рекордтар да жоғарылай береді.

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 серпілу. Басқа техника бөлшектері: екпіндеп жүгіру, ұшу, жерге түсу - ол негізгі дене қозғалысына көмектесетін қосалқы қимылдар. Жаттығуды орындау техникасы үш кезеңге бөлінеді:

**Дайындық кезеңі** – негізгі қозғалыс әрекетіне жақсы жағдай тудыруға арналған қимыл-қозғалыс.

**Негізгі кезең** – негізгі мақсатты орындауды шешетін қимыл-қозғалыс. Мысалы, ұзындыққа секіруде серпілу, ұшу.

**Қортынды кезеңі**- қозғалыстың аяқталу кезеңі. Мысалы, ұзындыққа секірудегі жерге түсу.

**№ 3.2. Қозғалыс техникасының сипаттамасы**

Қай жаттығудың орындалу техникасын алсақ, 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 (қос сырықта, белтемірде т.б.) немесе көлденең (тепе-теңдік, суда жүзу) және таяну (еденде, скамейкада тірей сүйену) түрінде де кездеседі.

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

- 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 метрге жүгіру алдындағы төменгі сөреге тұру қалпы, палуанның өз әдісіне керек қалыпты ұстауы т.б.;

- қозғалыс кезінде. Қозғалыс барысы кезінде керек дене қалпын сақтау спортта көп кездеседі. Мысалы, конькимен сырғанаушының жартылай отыру қалпы, шаңғышының секіру кезіндегі ұшу қалпы т.б.;

- жаттығуды аяқтағанда керек дене қалпын сақтау. Мысалы, 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 қозғалысты елестетудегі дененің** жағдайы. Траекторияға қарап дене мүшелері қозғалысының бағытын, түрін, амплитудасын анықтайды. Қозғалыс траекториясы түзу сызықты және қисық сызықты болады. 100 метрге жүгіруді – түзу сызықты, ядро итеруді – қисық сызықты деп шартты түрде айтамыз, өйткені тәжірибе бойынша таза түзу сызықты қозғалыс жоқ. Олардың ішінде әрқашан да қисық сызықты қозғалыс жүреді (дененің 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 серпілу 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 – қозғалыстың 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, тренажердің көмегімен орындалатын керілу, созылу икемділік жаттығулары. Белсенділік амплитудасы енжар амплитудаға қарағанда әрқашан да аз болады.

Уақыт сипаттамасы **уақыт ұзақтығы, қарқын** және **қимыл ырғағы** деп бөлінеді. **Ұзақтық** - әрбір қозғалысқа кететін уақыт шамасы. Мысалы, 1000 метрге жүгіру. Жаттығу уақытын азайта отырып, оқушы өзінің шеберлігін арттырады немесе жүктеме көлемін азайтады, көбейтеді. **Қарқын**– белгілі бір уақытта қайталана беретін қозғалыс (мысалы, палуанның бір минөттағы қарсыласын лақтыру саны, ескек есушінің ескекті бір минөтта 40-50 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 кезеңдерін өзгерту). Ырғақ 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 айтамыз. Ол **болымды үдеу** (мысалы,100 метрге жүгіруде сөреден шыға үдей жүгіріс) және **болымсыз үдеу** (мысалы, мәре сызығынан өткеннен кейінгі ақырын жүгіріс) деп аталады. Спортшының кеңістіктегі уақыт қозғалысын білуі, кеңістік сипаттамасы (мысалы, жүгіргендегі адам 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 бірге жұмыс істеуі қозғалыс сипаттамасын көрсетеді. Ішкі күштерге жататындар: бұлшық еттердің тартылу, созылу, қарсыласу күші және қозғалыс кезіндегі пайда болған дене мүшелерінің біріккен күші. Сыртқы күштерге жататындар: дене мүшелерінің тірелу нүктесі, сыртқы ауырлық, сыртқы ортаның үйкелу және қарсылық күші, басқа жанды-жансыз денелердің, нәрселердің қозғалып келе жатқан күштері. Дене мүшелерінің тірелу нүктесі – жүгіріп келіп кергіге, гимнастикалық көпіршеге, сырыққа тіреле секіру, таяқтарды қарға тірей шаңғымен жүгіру, суға тірей ескек есу т.с.с. Сыртқы ауыр заттар – штанга, батпандар, гирлер, күрестегі манекендер және т.б. сыртқы ортаның үйкелу және қарсылық күші – су, ауа, қар, құм т.б., бұлар адам жүгіргенде, қозғалғанда үйкеледі, қарсылық тудырады. Басқа күшке – адамның өз дене салмағының ауырлық күші, басқа да дене күштері (күрестегі қарсыласының күші т.б.) жатады. Сондықтан да адамның әрбір қимыл-әрекетін өзінің бұлшық етін тарту, итеру, созылу күшімен бірге сыртқы және ішкі күштерге де байланыстыра қарастыру керек.

**№ 4 ДӘРІС.Қимыл әрекеттеріне үйретудің педагогикалық негіздері**

**Жоспары:**

1. Қимыл-әрекетті таныстыру кезеңі.

2. Қимыл-әрекетті үйрету кезеңі.

3. Қимыл шеберлігін қалыптастыру және қимыл шеберлігін жетілдіру..

**№ 4.1.**Дене тәрбиесіндегі оқыту дегеніміз – адамның дене қуатына және психологиялық жетілуіне бағытталған арнаулы білім жүйесінің қимыл-әрекетке үйрету, қалыптастыру, меңгеру, жетілдіру үрдісі.

Математика мұғалімі есеп шығаруға, қазақ тілі мұғалімі граматикаға 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 тіршілік етуге 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 қуатының деңгейі қандай екендігі байқалады. Ол дене қасиеті деңгейі сол жаттығу техникасын орындауға сай болуы мүмкін. Олай болатын болса жаттығу техникасын үйрену барысында сол дене 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 қимыл-қозғалысты меңгеру болып табылады. Қозғалысқа үйрету теориялық және іс-тәжірибелік бөлімдерден тұрады.

**Теориялық материалдарды оқыту бөлімі**

Теориялық мағлұматтың көлемі мен мазмұны жалпы педагогикалық қағидалармен (жүйелілік, ұғынықтылық т.с.с.) анықталады, бұлар оқу мақсатына, оқушылар тобының ерекшеліктеріне байланысты төрт топқа бөлінеді:

1. Дене тәрбиесінің әлеуметтік қажеттілігі туралы ( денсаулықты нығайту, жұмысқа біліктілігін арттыру т.б.). Бірінші сабаққа келген күннен бастап жаттығушыларға дене жаттығуларының адам ағзасына әсері, пайдасы, керектігі туралы айту керек. Дене жаттығуларын орындау ең бірінші денсаулықтарын нығайтатынын олар жақсы білуі тиіс. Тек тұрақты, жүйелі дене жаттығуларын орындау ғана адам ағзасының жұмыс қабілеттілігін артыратынын, деңгейін жоғарылататынын 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 соққысын үйренер алдында оқушы соққы кезінде торға қолы тимеуі, доп волейбол алаңының ішкі жағына түсуі, тосқауылдан ұшқан доп алаңның сыртына түссе де ұпай санына есептелетіні туралы ережелерді білуі қажет.

3. Медициналық-биологиялық мағлұматтар дене гигиенасы, шынығу, ұйықтау, тамақтану, жаттығу режімдері туралы баяндаулар, әңгімелер түрінде жүргізілуі керек.

4. Үйрететін қимыл-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 мағлұматтарды алу көздері: қимыл тәжірибелігі, 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 де жүргізіледі.

**Іс-тәжірибе бөлімі**

Дене тәрбиесі және спорттың нақты тәжірибесінде қимыл-әрекеттердің техникасын үйрету үш кезеңнен тұрады: таныстыру, үйрету және жетілдіру. Енді осы кезеңдерге жеке-жеке тоқталып кетейік.

**Қимыл-әрекетті 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.

**Үйрену міндеттерін ұғыну**. Оқушының жаттығу техникасын қарапайым болса бір сабақта (мысалы, шаңғымен сырғанауға үйрету), күрделі болса бірнеше сабақта (мысалы, шаңғымен екі адымды, 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.

**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 күйде келеді.

**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 ұққанын, 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. Сөзді қолдану әдістері: түсіндіру, баяндау. Көрнекі қабылдау әдістері: қимыл-әрекетті көрсету, көрнекі құралдар қолдану және т.б.

**Қимыл-әрекетті үйрету кезеңі**

Бұл кезеңнің міндеттері – оқушыларға техника негізін үйрету, оны тұрақты орындауға жеткізу және осылар арқылы қимыл шеберлігін қалыптастыру. **Оқушының әрбір жаттығу техникасы бөлшегін ықылас сала орындайтын қимыл-әрекетін қимыл** **шеберлігі дейміз**. Қимыл шеберлігінің қалыптасуының өзіне тән мынандай белгілері бар:

- қимыл-әрекетін орталық жүйке жүйесінің бақылауымен дағдысыз басқару;

- жаттығуды тұрақты дұрыс орындамау (қателесу);

- әр түрлі жаңылдыратын себептерге қарсы тұра алмаушылық (шаршау, абыржу, үйрену арасындағы үзіліс). Қимыл шеберлігін қалыптастыру кезеңіне жаттығуды тұтас немесе бөлшектеп көп рет қайталау процесі жатады.

**№ 4.2. Құрылым жоспары бойынша үйрету кезеңі екі бөлімге бөлінеді:**

**Қимыл шеберлігін қалыптастыру**. Оқушыларды жаттығу тәсілінің негізіне, пайда болған қателерді жоюға, жаттығуды орындаудағы қатаюды болдырмауға үйретеді. Физиология тілімен айтқанда, орталық нерв жүйесінің артығырақ жайыла қозуы, қозғалыс орталығына ауысуы шоғырланады. И.П. Павловтың ілімі бойынша динамикалық стереотип қалыптаса бастайды, ол жүйке процестерінің жаттыққан жүйесі, шартты рефлекс механизмі бойынша пайда болады. Оқушыларда бұл мезгілде артық қозғалыс жоғалады, қимыл еркінделе бастайды, жаттығуды орындау амплитудасы үлкейеді, сенімділік пайда болады.

**Қимыл шеберлігін жетілдіру**. Бұл бөлімде қимыл-әрекетін орындау техникасы меңгеріледі және бірталай дағды белгілері пайда бола 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 үйренуіне жақсы нәтижеге қол жеткізуіне септігін 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 нақты қимыл-әрекеті кезіндегі қателер. Жалпы қателерге жататындар: жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезіндегі дұрыс тұрмаған дене тұлғасы, жаттығуларды үлкен амплитудамен орындамау т.с.с. Нақтылы қателерге жататындар: алдыға төмен еңкейгендегі, ағаш аттың үстінен секіргендегі аяқтың тізе буыннан бүгілуі, жаттығу орындағандағы қолдың шынтақ буынынан бүгілулері т.с.с.

2. Елеулі және ұсақ қателер. Елеулі қателер – жаттығу 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 қателерге спортшы әбден дағдыланып алғандықтан түзету өте қиын болады. Дағдысыз қателер қимыл-әрекетін 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 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 болғанмен, оның шығу себептерін білу қиынға соғады. Сондықтан да 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:

- қайта түсіндіру, жаттығуды қайта көрсету арқылы оқушы қатесін ұғындыру;

- алдымен тұрпайы, тәсіл негізін бұзатын қателерді, сонан соң ұсақ қателерді түзету;

- мұғалімнің қателерді түзету нұсқаулары, оқушылардың дене мүмкіншіліктеріне байланысты болуы қажет. Ондайды қатені түзету кезінде пайдаланған жаттығуларды орындап жіберген жөн.

Қатенің шығуы, оны түзету көбінесе жаттығуды қайталау сипатына байланысты. Ол қарапайым қайталау және өзгермелі 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: сөзді қолдану әдістері (талқылау, орындаған тапсырманы талдау т.б.); көрнекі қабылдау әдістері (кинограмма, бейнежазулар, тез хабарлау жабдықтары), тәжірибелік әдістер (жеке бөлшектеп үйрету, тұтас үйрету).

**Қимыл-әрекетті жетілдіру кезеңі**

Бұл кезеңнің мақсаты – қимыл дағдысын қалыптастыру, сол арқылы жоғары қимыл шеберлігіне жету. Жаттығуды көп қайталағаннан соң қимыл шеберлігі дағдыға айналады. **Қимыл дағдысы деп жеке қозғалыстарға емес, нақты әрекет нәтижесіне бағытталған қимыл-әрекетін автоматтандыра орындай алу қабілеттілігін** **айтамыз**. Қимыл дағдысы әр түрлі қозғаушы факторларға қарсы жоғары тұрақтылық танытады (жаттығуды басқа спорт залда орындау, көрермендер әсері, әр түрлі ауа райы жағдайлары 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 – көптеген сабақтарға бөле қайталау; түйінді – 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, яғни 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 ағзаның жұмыс 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 тәсілді тұрақтандыру үшін бастапқы жаттығу 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 баяулап қалады. Өйткені қимылды орындаудың техника негізгі тез қабылданады да, бөлшектері ұзақ меңгеріледі.

2. Дағдының «жағымды тездете» қалыптасуы. Бұл үйренудің бас кезінде болады, осы кезде дағды ақырындап, сонан соң тезірек қалыптасады. Қалыптасудың осы түрі күрделі әрекеттерді үйренген кезде байқалады, жаттығу техникасын бөлшектеп үйреніп барып толық орындаған кезде, жақсы меңгерген қимыл-әрекеттер дағдының тез өсуін шапшаңдатады.

3. Дағды дамуының ақырындауы. Мұндай жағдай дағдының жетілу 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, жаттығуды ебедейсіз (қорқыныш, шаршау), ыңғайсыз жағдайда (нашар спорт жабдықтарында т.б.) орындағанда пайда болады.

Оқытушы дағдыны қалыптастыру кезінде осы жағдайларды байқап, уақытында түзетіп отыру қажет.

**Дағдының бұзылуы**. Мықты қимыл дағдысы уақытылы баянды етіліп отырылса, көп жылдар бойына спортшы денесінде, санасында сақталады, қажет кезде қозғалып қолдануға болады. Ондай бекітулер болмаса, дағды бұзылады, қимыл дәлдігі жоғалады, жаттығу орындаудың (өз күшіне сенбеушіліктен), нәтижелігі нашарлайды. Бірақ дағды түгелімен жоғалып кетпейді, негізі сақталады және қайталанған соң тез қалпына келеді.

**Қимыл дағдыларының ауысымы**. Дене тәрбиесінің тәжірибесінде қалыптасатын қимыл дағдыларының бір-бірімен біріге әрекеттенуі жағымды және жағымсыз жағдай туғызады. Ертерек қалыптасқан дағдының, келесі дағдының қалыптасу үрдісін жеңілдетуін жағымды ауысу дейміз. Бұл 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 – оқушыны 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 жоғарғы 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:

- жаттығуды орындау техникасының даралығы;

- қимыл дағдыларын меңгерудің нұсқауларын меңгеріп көру;

- меңгерген қимыл дағдысын әр түрлі қозғалыс әрекеттерге пайдалану шеберлігін меңгеру;

- өзгерген әрекет жағдайына сай ауысып, бейімделе білу қабілетін меңгеру;

- 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.

**№ 5 ДӘРІС.Дене тәрбиесінің әдістері**

**Жоспары:**

1. Әдістемелік тәсіл. Дене тәрбиесіндегі әдіс түрлері мен қолданылуы.

2. Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: а) қатаң шектелген жаттығулар әдістері; ә) ойын әдісі; б) жарыс әдісі. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: а) сөзді қолдану әдістері; ә) көрнекілікті қолдану әдістері.

**№ 5.1**. Дене тәрбиесінің тәжірибесінде әдістер қаншама көп болғанмен, оның бәрі жан-жақты пайдаланыла бермейді. Сондықтан олардың анықтамаларын 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, пайдалану жолын дене тәрбиесінің әдістері дейміз. Мысалы, қайталау әдісі, үйрету әдісі. Әрбір әдіс өзінің құрамына кіретін әдістемелік тәсілдердің көмегімен жүзеге асырылады. Нақтылы үйрету міндетіне сәйкес жаттығуларды орындауды әдістемелік тәсіл дейміз. Мысалы, үйрету әдісінің көрсету тәсілдері: жаттығуларды айла-тәсілмен көрсету, керекті қарқынды түрде немесе баяу қарқында көрсету т.б. 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: а) қатаң шектелген жаттығулар әдістері; ә) ойын әдісі; б) жарыс әдісі.

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: а) сөзді қолдану әдістері; ә) көрнекілікті қолдану әдістері.

**Ойын және жарыс әдісі**

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

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру.

2. Ойын әрекеттері кезінде ойнаушылардың бәсекелестік, жеңіске деген ұмтылысының, көңіл-күйлерінің көтерілуі.

3. Ойын барысында жаттығушылардың өз бетімен қимыл-әрекет жасауға 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 қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуға, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуге (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық), 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.

**Жарыс әдісі.** Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды жарыс әдісі дейміз. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі – біріншілікте қарсыласыңды, команданы, топты жеңу үшін бәсекелесу, күрес, күш сынасу жағдайында жоғарғы көрсеткіштерге жету. Бұл әдіс әр түрлі мақсаттарды орындауға пайдаланылады. Мысалы, адамгершілік, жігерлілік, дене 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 орындалуы үшін керекті шарт: жарыс, бәсеке жаттығуларына оқушылар өте жақсы дайындықпен келулері керек, ол 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 ақыл-кеңесін жарыс кезінде ести қою мүмкіндігі өте аз).

**Қатаң шектелген жаттығу әдістері**

Жаттығу кезінде көп қайталанатын жүктеме мен тынығуды алмастыра орындайтын қимыл-әрекетте қатаң шектелген жаттығу әдістерін пайдалану көптеген мүмкіншіліктерге қол жеткізеді:

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

2 Әр түрлі дене қуатының қасиетін дамыту және жаттығу арқылы жеке дене мүшелеріне 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 пайдалану мүмкіншілігі. Біз осы әдістің көмегімен жаттығуларды жас балалардан бастап егде жастағы адамдарға дейін қолдана аламыз.

Қатаң шектелген жаттығу әдістері екі топқа бөлінеді: а) қимыл-әрекетке үйрету; ә) дене қасиеттерін жетілдіру.

**Қимыл-әрекетке үйрету әдістері**

Қимыл-әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады.

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

- қарапайым қимыл-әрекетке үйрету кезінде;

- дене қуаты және техникалық дайындығы жоғары оқушылармен жүргізілетін жаттығу сабақтарында;

- қимыл-әрекетті бөлшектеп үйретуге болмайтын, бөлшектесе техника негізінің сапасы болмайтын жағдайда;

- бұрын үйренген жаттығуларды жетілдіруде.

Жаттығуларды бөлшектеп үйрету әдісі кезінде қимыл-әрекетті бөлшектеп жеке-жеке меңгеріп, сонан соң бәрін қосып толық қайталайды. (Мысалы, гимнастика сабағындағы алға аунап түсу, басқа тұру, жанға айналу жаттығуларының техникасын жеке-жеке үйреніп, меңгергеннен кейін толық қайталау және т.б.).

Күрделі қозғалыс техникасын үйренуді жетілдіруге жақындататын жаттығулар қолданылады. Мұндай жаттығулардың техникасы негізгі, күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар біртұтас түрде, оқушыларға түсінікті және қолайлы болуы керек.

**№ 5.2.Дене қасиеттерін дамыту әдістері**

Дене 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 минөттық 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 минөтына 130 ретке дейін соғуы);

- орта (жүректің минөтына 131-155 рет соғуы);

- үлкен (жүректің минөтына 156-175 рет соғуы);

- жоғары (жүректің минөтына 176-190 рет соғуы);

- өте жоғары (жүректің минөтына 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 қарқындылығының өзгеруі (ол жоғары немесе төмен болып өзгеруі мүмкін). Жүктеме әрқашан да тынығумен кезектесіп отыру керек.

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

1. Қарапайым немесе толық тынығу аралығы деп бір жаттығуды орындап болып келесі қайталанар жүктеменің алдында ағзаның жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалыпқа келуін айтамыз. Толық қалпына келуін тамыр соғысын есептеу арқылы анықтаймыз. Мысалы, жаттығу орындағаннан кейін ЖСЖ 180 соғу / мин, толық қалпына келуі 60 соғу/мин.

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 бәсең (қозғалмай жату, бұлшық еттердің белсенді қызмет етпеуі) және белсенді болып екіге бөлінеді. Белсенді тынығу – спортшының алдыңғы жаттығуға қарағанда қарқыны аз түріне көшуі (мысалы, жүгіруден соң ақырын жүру).

Дене қасиеттерін дамыту үшін мынандай әдістер қолданылады:

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

Өзгермелі орындау әдісі. Бұл әдісте жүктеме қарқыны жаттығуды орындау кезінде өзгеріп отырады (мысалы, 400 метр қашықтыққа жүгіруде жылдамдық - бірінші 100 метр жүгірген кезде 1/2 жартылай күшпен, екінші, 100 метрде қатты қарқында, үшінші 100 метрде – еркін, төртінші 100 метрде 3/4 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.

Қайталап орындау әдісі. Бұл әдіс кезінде жаттығу көп қайталанады, 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 түрлері кездеседі. Мысалы, циклді жаттығуларды орындау кезінде мынадай түрлер жиі кездеседі:

- тұрақты бірдей қашықтықтарға жүгіру (7 х 100 м);

- біртіндеп ұзартылып отырылған қашықтыққа жүгіру (200х400х600х800);

- біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (800х600х400х200);

- біртіндеп ұзартылған, сонан соң біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (200х400х600х800х600х400х200).

Аралық орындау әдісі. Бұл әдістің мәнісі көп рет қайталанған жаттығудың орындау қарқыны жоғары (минөтына 160-180 рет жүрек соғу жиілігі) және тынығу аралығы қатаң болуында. Жаттығуды орындаған соң тынығу кезінде жүрек соғысы минөтына 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 тізбекпен орындалады (мысалы, 7х200). 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 қасиеттерін дамытады.

Айналмалы орындау әдісі. Спорт зал мен спорт алаңдарында шеңбер бойынша орналасқан «бекеттерде» жаттығуларды шеңбер бойымен айналып жүріп орындау айналмалы орындау әдісі деп аталады.

«Бекеттерде» (саны 6-10 болуы мүмкін) қарапайым, үйренген бір жаттығу орындалады (мысалы, штанганы иықта ұстап отырып, тұру, белтемірде тартылу және т.б.). Жаттығуды орындау саны әрбір «бекетте» жеке белгіленеді. Бір сабақта «шеңберді» бір реттен үш ретке дейін тынықпай немесе тынығу аралығымен өтуге болады. Бір айналып жаттығуды орындау уақытын, тынығудың аралық уақытын, жаттығуды қайталау санын мөлшерлеп белгілеу қажет. Шеңберлі орындау әдісінің бірнеше түрі бар:

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

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

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

Шеңберлі жаттығу әдісін қолданар алдында жаттығуларды топтап, жүйелеп алады, «бекеттердің» орындары, жаттығуларды орындау мөлшері белгіленеді.

Дене тәрбиесінің жалпы әдістері

Сөзді қолдану әдісі. Қозғалысқа үйрету үрдісінде, дене қасиеттерін тәрбиелеуде сөзді қолдану әдісінсіз табысқа жету мүмкін емес. Сөзді 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 ерекшеліктеріне тоқталайық.

Баяндау теориялық бір түсінікті айтуға, ойын кезіндегі қозғалыс әрекетін түсіндіруге, спорттық жаңалықтарды хабарлауға пайданылады. Оқушыларды жаттығуды орындау техникасымен таныстыруға түсіндіру әдісі қолданылады. Оқушылардың білімін, бір нәрсеге құштарлығын білу, ойлау қабілетін дамыту, белсенділігін артыру үшін әңгімелеу әдісі қолданылады.

Қысқа, 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 (сынаманы, ойын) талдау жасалады. Талдау әдісінің көмегімен қателер, оларды түзету жолдары көрсетіледі, келешектегі оқу-дайындық әрекетінің сипаты, бағыты белгіленеді. Қимыл-әрекет орындалып болғаннан соң, оған «жақсы», «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 көрнекілігі әдістері.

2. Есту көрнекілігі.

3. Қимыл көрнекілігі әдістері.

Көру көрнекілігі әдістеріне жататындар:

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

- көрсетудің мазмұны сөзді қолдану әдісімен қатар жүруі тиіс;

- көрсетудің мазмұны, үйретудің мақсатына сәйкес келуі қажет;

а) бірінші рет жаттығу тәсілін көрсеткенде ол стандартты түрде, оқушыларға түсінікті деңгейде толық орындалуы керек; ә) үйрету кезінде оқушылар қиын элементтерді жақсы игеру үшін қозғалыс толық немесе бөлшектеліп, ақырын өз қарқынында немесе баяу қарқында көрсетіледі;

б) жетілдіру кезеңінде оқытушы жаттығуды жоғары дәрежедегі спорт шеберлері орындағандай көрсетуі керек, ол оқушыларды ынталандырады, сол деңгейде орындауға ұмтылдырады;

- жаттықтырушы жаттығуды көрсеткенде спорт залдың, алаңның ең қолайлы, оқушылардың бәріне көрінетін, өзі де жаттығудың орындалуын бақылай алатын жерді таңдап алуы керек;

- қарапайым, жалпы жетілдіру жаттығуларын көрсеткенде «айнадан көру тәсілін» қолданған жөн;

- оқытушы көрсетуді өзі орындай алмайтын жағдайда: а) денсаулығына байланысты; ә) көрсету кезінде дененің қалпы жаттығуды түсіндіруге ыңғайсыз болса (мысалы, баспен төмен қарап тұрса), б) жаттығуды орындағанда мүмкін болатын қателіктерді оқушының өзі арқылы көрсету керек болса, көрсетуді жақсы дайындығы бар оқушыға тапсыруға болады.

Көрнекі құралдарды көрсету. Жаттығуларды бөлшектеп қарауда оның 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 жаттығудың орындалу схемасын оқушының 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 аяқталуын 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-көрнекілігі әдісі екі түрде орындалады: 1) Қозғалыс туғызатын дене мүшелерінің ықпалы арқылы оқушыларға сезіндіру (мысалы, конькимен жүгірушінің жартылай отыруын орындауды сезіну); 2) Қозғалысты еріксіз орындату (мысалы, допты немесе гранатты 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.

**№ 6 ДӘРІС.Үйретудің әдістемелік(дидактикалық) қағидалары**

**Жоспары:**

1. Саналылық және белсенділік.

2. Көрнекілік.

3. Жүйелілік.

4. Біртіндеушілік.

5. Реттілік.

6. Даралық қағидалары туралы түснік қалыптастыру

**№ 6.1.Саналылық және белсенділік қағидасы**

Бұл қағиданың мақсаты – дене тәрбиесі үрдісі кезінде жаттығушылардың дене тәрбиесі мен спорт әрекеттерін саналы түсінуін, тұрақты ынтығушылық, қызығушылық қалыптастыру және олардың осы әрекеттерге белсенді ұмтылуын ұйымдастыру.

Саналылық дегеніміз – адамның жалпы өмір заңдылықтарын, әр нәрсенің ақиқаттылығын дұрыс түсінуі, ұғына білуі, келешек әрекетін сол негізде орнықты бағыттай алуы. Саналылықтың негізі – жаттығушының алдына орынды мақсаттар қоя білуі және сол ұмтылған бағытының жетер межесін, нәтижесін алдын ала бағдарлауы, сезінуі. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрінен жаттықтыратын жаттықтырушысы оқушыларының алдына өте айқын, ұғынықты міндеттер, оларды қызықтыратын, ұмтылдыратын жақсы, дұрыс, жоғары мақсат қоя білуі керек. Сонда ғана олардың саналарында тұрақты, түсінікті қызығушылық, сол мақсаттарға жетсем деген ұмтылушылық, әрбір жаттығу сабағына деген құлшыныс сезімі пайда болады. Саналылық және белсенділік қағидасы міндеттерін орындау кезінде оқытушы, жаттықтырушы төмендегідей талаптарды, мәселелерді негізге алып орындауы қажет:

1. Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндетін орындауға оқушылардың ынтасын саналы түрде қалыптастыру. Егер оқушы алға қойған мақсаттың маңызын түсініп, оның міндеттерін орындауға ынта танытса, оқу-жаттығу барысы тезірек игеріліп, сапалы болады. Жаттығушылардың алдына кезекті (жақын) және болашақ (алыс) мақсаттар қойылуы қажет. Олар үшін болашақ мақсаттар: спорттық разряд алу, Президенттік сынақ нормаларын орындау, мектептің, ауданның құрама командаларына мүше болу т.с.с. Кезекті мақсаттар: бір күрделі жаттығудың техникасын меңгеру, кейбір дене қасиетін дамыту т.с.с. Оқушылар өздерінің денсаулығын нығайту, әр түрлі дене 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, шығармашылық 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 техникасынан қате таба алуы, олардың пайда болуы және оны қалай түзету керек екенін үйренулері қажет. Өз көңіл-күйін, жаттыққандығын бақылау, жаттығу күнделігін жүргізе білуі, объективті және субъективті мәліметтерге талдау жасау оқушылардың қабілетін жетілдіреді. Қазіргі кездегі дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың өз әрекеттерін саналы бақылауға ынталандырудың мынандай әдістемелік тәсілдері көп қолданылады:

- жаттығуды үйреткенде қимыл-қозғалысты көрсетпей, тек қана сөзді қолдану әдісі арқылы үйрету;

- мұғалімнің тапсырмасымен дене қасиеттерін дамыту жаттығуларын өз бетімен іріктеп ала білу;

- жаттығуды орындаған соң, орындау техникасының сапасын өзі бағалау немесе екі-екіден орындағанда оқушылардың бір-біріне дұрыс баға бере білуі;

- жаңа жаттығуларды үйренгенде қозғалыс дұрыстығын сезінуге көмектесетін арнайы тренажерлар, қондырғылар қолдану;

- жаттығуды орындаған соң жаттығудың техникасының орындалу сапасы туралы бірден хабарлау, ақыл-кеңестер беру.

**Көрнекілік қағидасы**

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

- үйренетін жаттығуды бөлшектеп немесе толық көрсетуді оқытушы, болмаса жақсы дайындықтан өткен оқушы орындайды;

- әр түрлі көрнекі құралдарды көрсету. Олар: суреттер, схемалар, фотосуреттер, кинограммалар, бейнемагнитофон жазулары, кинофильмдер т.б.;

- оқушының бейнелі сөздері: баяндау, түсіндіру, талдау, бұйрық сөздер және т.б.;

- қозғалыс техникасының қиын бөлшектерін, элементтерін, қимыл-әрекеттерді іштей ойша қайталау. Ол идеомоторлық қайталау деп аталады.

Көрнекілік қағидасын қолданар 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%-ын, көзбен көрген нәрселерінің 25%-ын еске сақтайды екен. Егер осы екі хабарды беру тәсілі бірге орындалса, онда хабардың 65%-ы 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 сипаты үйрену кезеңіне, жасына, жаттығушының дайындығына байланысты. Бұл қағида түрлерін кең пайдалану сабаққа ынталылықты арттырады, тапсырманы түсіну және оны орындауды жеңілдетеді.

**№ 6.2. Жүйелілік қағидасы**

Дене 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 дайындығы деңгейін түсірмеуі. Сондықтан да жүйелілік қағидасын қолданғанда өткен сабақтың ізін, өтіп жатқан сабақтың әсері басып, нығайып, толықтырып жатуы керек. Қорытындысында көп сабақтың әсерлері қосылып, кумулятивтік әсер (жаттығушы ағзасының берік бейімделу үрдісі) пайда болады, жаттыққандық 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, жұмыс барысында қозғалысты қамтамасыз ететін энергия, қуат көзі таусыла бастайды, ағзаның жұмысқа қабілеттілігі төмендейді. Мысалға бір жаттықтыру сабағын алуға болады (1,5 сағат).

**Ағзаның қалпына келу кезеңі**. Бұл кезеңде орындалған жаттықтыру сабағынан кейінгі уақытта, демалып, тамақтанғаннан соң, ағзаның жұмыс қабілеттілігі, функционалдық көрсеткіштері жұмысқа дейінгі деңгейге келе бастайды.

**Жоғарғы өтем кезеңі**. Бұл кезеңде ағза толық демалып, жұмысқа кеткен энергиясын, қуатын қалпына келтіреді. Тек қана қалпына келмейді, артығымен 100%-дан асады. Жаттығушы ағзаға қаншалықты жоғары жүктеме алса, жоғары өтем кезеңі соншалықты көтеріледі. Дене тәрбиесі сабағының, спорттық жаттығудың маңызы, спорт рекордтарының, спортшылардың жоғары жетістіктерінің мәні осында.

**Редикуциялық кезең**. Дене жүктемесінен кейінгі ұзақ демалыста ағзаның жұмыс қабілеттілігі жоғары көтеріліп, кейін төмен түсіп, бастапқы деңгейге келеді.

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

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

Орындалу мазмұны: бір жұмыс күні ішінде жаттығушының ағзасына көлемді жүктеме беріледі. Бірінші – таңертеңгілік жаттығу, сағат 7-8 аралығында бір сағат; екінші – күндізгі жаттығу, сағат 10-12 аралығында екі сағат; үшінші – кешкі жаттығу, сағат 16-19 аралығында үш сағат. Бұл жағдайда ағзаның толық өз қалпына келе алмауы қосылып (жақсы демалудан кейін) күшті әсер береді. Берілген көлемдегі жүктеме жаттығушының ағзасының функционалдық бейімделу жай-күйіне қозғау жасайды. Өйткені спортшы көп жаттығып, өзінің 100% деңгейінен төмен түскен сайын жоғарғы өтем кезеңінде жұмысқа біліктілігі, жаттыққандық деңгейі жоғары көтеріледі.

2-нұсқа. Әрбір келесі жаттығу сабағы жоғарғы өтем кезеңінде қайталанады. Жетісіне 3-4 рет жаттықтыру сабақтары күн аралатып өткізіледі. Бұл нұсқада ағзаның жұмысқа бейімділігі жайлап көтеріледі, дене қасиеттерін: шапшаңдықты, ептілікті, күшті дамытуға, жаттығу техникаларын үйренуге, жетілдіруге қолданылады.

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, шеберлігі жетілдіріледі, дене қасиеттері дамытылады.

4-нұсқа. Әрбір келесі жаттығу ұзақ демалу аралығы арқылы қайталанады. (Редикуция кезеңінде). Мысалы, дүйсенбі, жексенбі, жетісіне екі рет. Мұндай анда-санда орындалатын жаттығулар дене тәрбиесі үрдісінде ешқандай нәтиже бермейді.

Сонымен, жұмысқа бейімділікті жақсарту, жаттыққандық деңгейін жоғарылату үшін жаттықтыру сабақтары арасындағы демалуды 1-2 күннен ары созбау керек. Дене тәрбиесі сабақтарын бір жетілік циклде дұрыс қоя білу керек. Мектептердегі дене тәрбиесі сабағы кемінде бір күн аралатып, жетісіне 3-4 рет өткізілсе дұрыс болады, өткен сабақтың әсері толық жоғалмай тұрғанда келесі сабақ өткізілуі тиіс. Жаңа жаттыға бастаған жаттығушылармен спорт түрлерінен өткізілетін жаттықтыру сабақтары да жетісіне үш реттен аз өткізілмеуі керек. Жетісіне үш реттен аз өткізілген жаттығу және дене тәрбиесі сабағынан денсаулыққа, адам ағзасына ешқандай пайда болмайды.

**Реттілік қағидасы**

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

Бұрыннан меңгерілген қимыл-әрекеті 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 күрделілендіре 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.

**Біртіндеушілік қағидасы**

Орындайтын жаттығулар техникасының біртіндеп күрделіленуін, жүктеме көлемі мен қарқыны біртіндеп өсуін біртіндеушілік қағидасы дейміз. Сабақ жүктемелерін демалыстан кейінгі кездерде немесе жаттығу сабақтары жаңа басталған кезеңдерде жеңіл, кіші, аз көлемде, 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, жаттыққандық деңгейі баяу, жайлап жоғарылайды, жаттығу сабақтары арасындағы демалу уақыты ұзақ болады. Бір жетіде 3-4 рет жаттығу сабақтарын жүргізу.

2. Сатылы түрі. Көптеген жаттығу сабақтарында дене жүктемесі тұрақты, тік жоғары көтеріліп отырады. Ол ағзаның бейімделу үрдісін тездетеді, оны тұрақтандырады.

3. Толқынды түрі. Бұл түр кезінде жүктеме жоғарылап қана емес, төмендеп те тұрады. Жаттыққандық деңгейін жоғарылату үшін келесі толқынды жоғары деңгейге көтеру керек. Соның арқасында жаттығу жүктемесін ең үлкен мөлшерде беруге болады. Қазіргі жаттықтыру үрдістерінде көбінесе осы толқынды түр қолданылады.

Қозғалыс әрекетін үйретуде оқу материалына екі түрлі жоғары талаптар қойылады:

1. Түзу сызықты - ол әрбір сабақта жаңа міндеттер қою.

2. Сатылы – жаттығушыларға оқу материалын бірнеше сабақтар көлемінде игеруге талап қояды, ал жаңа тапсырма жаттығушылардың өткен сабақтар міндеттеріне бейімделген кезінде ғана беріледі.

Оқушылардың функционалдық 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 тәрбиесі мұғалімі мектеп бағдарламасын, Президенттік сынақ нормативтерін басшылыққа ала отырып белгілейді.

**Даралылық қағидасы**

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

Даралылық қағидасы дене тәрбиесі үрдісінде төмендегідей түрлерде қолданылады:

- топтық жұмыс арқылы. Бұл жағдайда жаттығушылар сыртқы бейне сипаттары бойынша бөлінеді (жыныс, жас ерекшеліктері, дене дайындығы т.с.с.). Бастапқы үйрету кезеңдерінде, негізгі жарыс жаттығуларының техникасын үйренгенде, жалпы денені дамытқанда топтық жұмыс істеу жолы өте тиімді:

- жекелей жұмыс істеу арқылы. Спорттық шеберлігі артуына байланысты жұмыстың топтық түрі жекелей жұмыс істеу түріне ауысады. Бұл жұмыс оқушылардың төмендегідей ерекшеліктерін ескеріп жұмыс істесе нәтижелі болады: сынақ және оның көрсеткіштеріне көңіл бөлінсе; оқу материалдарын меңгеру, жүктемелерге бейімделу мүмкіншіліктері ескерілсе; әр түрлі оқу әдістерін түсіну зеректігі ескерілсе (көрсету, түсіндіру, көрнекі құрал көрсету т.б.).

Даралылық қағидасы мынандай жұмыстар арқылы іске асырылады:

- жеке үй тапсырмалары арқылы;

- дене тәрбиесі сабағында берілетін әр түрлі тапсырмалар арқылы (жақындататын, дайындық, негізгі жаттығулар т.б.);

- түрлі спорттық құрал-жабдықтар арқылы.

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

**№7 ДӘРІС.Қимыл сапалықтарын дамыту.Ептілік, иілгіштік, жылдамдық, күш, төзімділік.**

**Жоспары:**

1. Дене қасиеттері, анықтамасы, түрлері

2. Негізгі қимыл сапалықтарын дамытудың маңыздылығын, мазмұндылығын толық ашу.

3. Ептілік, жылдамдық, иілгіштік, күш, төзімділік.

4. Жас ерекшеліктеріне байланысты ептілікті, жылдамдықты, иілгіштікті, күш, төзімділікті дамыту әдістемелер

**№ 7.1.** «Дене қасиеттері», «қозғалыс қасиеті» деген терминдер, ұғымдар арнайы оқу кітаптарында бір мағынада пайдаланылады. Олар адамның қозғалыс мүмкіншілігінің әрекеті жағын көрсетеді. Дене қасиеттері адам қозғалғанда, дене қуатын көрсеткісі келгенде пайда болады. Адам жай тыныштық күйде болғанда ол қаншалықты күшті, жылдам немесе төзімді екенін біз білмейміз, кеңістікте көп уақыт аралығында жылдам қозғалса жылдам екенін, қарқынын азайтпай ұзақ жүгіре алса төзімді екені көрінеді. Яғни, дене қасиеттері адам денесінде белгілі бір деңгейде сақталып тұрады. Ол қозғалған кезде, дене қуаты деңгейін көрсеткісі келген кезде, ол адамның қаншалықты күшті, жылдам, төзімді екенін білеміз. Спортшы дене жаттығуларын тұрақты орындау арқылы дене қасиеттері деңгейін жоғарылата алады. Ол сол жоғарылатқан деңгейінде адам денесінде, санасында сақталып тұрады. Әрине, спортшы әрекет жасап, ол дене қасиеттерін тұрақты деңгейде ұстап отырмаса, ол қасиеттер төмендейді, егер тұрақты, өмір бойы жүйелі жаттығулар арқылы шұғылданып отырса, жаттығу техникасы секілді дене қасиеттері де адам денесінде, санасында сақталып тұрады.

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

Ол қасиеттер міндетті түрде адам сол дене қасиеттерінің деңгейін көрсеткісі келіп әрекет жасағанда толық деңгейде көрінеді. Мысалы, спортшы күш деңгейін көрсеткісі келіп ауыр штанга көтереді, белтемірде көп тартылады, жылдамдық деңгейін көрсеткісі келіп 30 м-ді тез жүгіреді, төзімділік деңгейін көрсеткісі келіп 3 шақырымға жүгіріп, жақсы уақыт көрсетеді т.с.с.

Осы дене қасиеттерінің деңгейін көтеру, дамыту, тәрбиелеу арқылы ғана біз дене тәрбиесі мен спортта жақсы нәтижеге жетеміз. Мысалы, волейбол ойынындағы маңызды техника тәсілі «шабуыл соққысын» 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 болды. Сондықтан да біз дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде қозғалыс техникасын үйретумен қатар дене қасиеттерін дамытуымыз қажет. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт түрлерінің жаттықтырушылары, сауықтыру дене тәрбиесімен, қолданбалы дене тәрбиесімен айналысатын мамандар, спорт нұсқаушылары дене қасиеттерін дамыту, тәрбиелеу амалдарын, әдістерін, әдістемелерін, әдістемелерді жас ерекшеліктеріне байланыстыруды жақсы білуі, іс-тәжірибеде қолдана білуі керек.

**Жылдамдық, оның түрлері, дамыту амалдары мен әдістері**

Жылдамдық дегеніміз – адамның белгілі бір уақыт аралығында кеңістікте жылдам қозғалған әрекеті. Жылдамдық үш түрде пайда болады:

1. Қарапайым және күрделі қозғалыс әрекеті жылдамдығы.

2. Дербес қимыл жылдамдығы.

3. Қимыл жиілігі.

Қарапайым қозғалыс жылдамдығы дегеніміз – алдын ала белгілі қозғалыспен, бірақ кенеттен берілетін дыбысқа жауап (спортшының дыбыс берілген кезде белгілі қозғалыс әрекетін тез орындауы). 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 секөндтан, спортпен жаттықпайтындарда 0,15-0,25 секөндтан көбірек уақытта болады. Берілген дыбысқа жауап спортшыларда 0,05-16 секөндқа дейін, жай адамдарда 0,20-0,35 секөндтан 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:

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.

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

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

Екінші кезеңде «сенсомоторлық» әдістеме қолданылады. Бұл әдістеме спортшының жылдам қозғалысы және сол жылдам қозғалған әрекетке жұмсаған аз уақыт аралығын айыра білу қабілеттілігіне негізделген. Іс жүзінде ол былай орындалады: спортшы жаттықтырушының жылдамдық уақыты туралы хабарын ала отырып сөрелік дыбысты өте тез сезуге тырысады. Сонан соң келесі жаттығу кезеңінде ол сезіну жылдамдығын өзі бағалайды, жаттықтырушы содан кейін 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 секөндқа созылады.

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

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

Дербес қимылдау жылдамдығы. Дербес қимылдау жылдамдығы (семсерлесудегі түйреу, футболдағы доп тебу, баскетболдағы доп лақтырулар және т.б.) спорт ойындарында, жеке сайыста нақты бір бұлшық ет жұмысы жаттығулары кезінде пайда болады да, қозғалыс жылдамдығымен қатар тәрбиеленеді.

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

Қимылдың жиілігі. Циклді сипаттағы жаттығуларда қимыл жиілігі жылдамдығы пайда болады (мысалы, 10 секөндта орнында тұрып жүгірудегі өте көп қадам саны). Қимыл жиілігін тәрбиелеу үшін өте жоғары шапшаңдықпен орындауға болатын жаттығулар пайдаланылады (мысалы, 10 секөнд 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 мүмкіншілігінің өсуіне бөгеу болады. Бұл кедергіні болдырмау үшін арнайы жылдамдықты қалыптастыратын жаттығулар қолданылады. Мысалы, олар: таудан еңіске жүгіру, бір нәрсеге тіркеле жүгіру, жеңіл снарядтарды лақтыру т.б.

**№ 7.2. Иілгіштік, оның түрлері**

**Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындау қабілеттілігін иілгіштік дейміз**. Амплитуда дегеніміз - адамның жаттығуды орындағандағы дене мүшелерінің бір шеткі қалыптан екінші шеткі қалыпқа жеткізе орындаған қимыл-әрекеті. Мысалы, оқушы аяқтарын бірге қойды – бір шеткі қалып, аяқтарын жан-жаққа созып «шпагатқа» отырды – екінші шеткі қалып, қолдарын жоғары көтеріп шалқайды – бір шеткі қалып, қолдарын алақанымен, шынтағымен еденге жеткізе алдыға еңкейді – екінші шеткі қалып т.с.с.

Иілгіштікті өсу буын құрылымдарына; 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 (күші көп адамдардың икемі аз); спорттық мамандыққа және т.с.с. байланысты.

Иілгіштікті белсенді және енжар болады:

**Спортшының өз әрекетімен, үлкен амплитудамен қозғалысты орындау қабілеттілігін белсенді иілгіштік дейміз.**

**Сыртқы орта әрекеті күшімен әсер етіп қозғалысты үлкен амплитудамен орындау қабілеттілігін енжар иілгіштік 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 басты кезеңдерінде белсенді икемділікті дамытып барып, ары қарай енжар икемділікті дамыту әдісін жалғастырса дұрыс болады. Икемділік сыртқы орта әсері арқылы жақсы дамиды.

**Иілгіштік ті дамытудың амалдары мен әдістері**

Иілгіштікті дамытудың негізгі амалы – созылу, керілу жаттығулары. Ол жаттығулар мынандай түрлерде орындалады: қарпайым созылу, серіппелі созылу, сермеу, дене қалпын ұстау, сыртқы көмектің әсерімен созылу т.с.с. Иілгіштік жаттығуларын бой қыздырудан кейін сабақтың барлық бөлімдеріне кіргізуге болады. Иілгіштік жаттығуларын орындағанда нақтылы міндет қою қажет, мәселен белгілі затты алу немесе бір затқа дене мүшелерін тигізу т.с.с. Мысалы, алға-төмен еңкею, омыртқа жүйесін созу жаттығуын орындаудың басында қолдың ұшын жерге тигізу, алақанды тигізу, шынтақты тигізу кезекпенен, бар мүмкіншілікпен әрекеті, созыла орындалады. Созылу жаттығуларын амплитуда орындау шегіне жеткізе, яғни буындарда жеңіл ауырту сезімдерін сезінгенше орындау қажет. Созылу жаттығулары тізбегінен кейін босаңсыту жаттығулары орындалады.

Буындардың жылжымалылығын арттыру үшін күнделікті жаттығулар жасау керек. Иілгіштік жаттығулары арасындағы 2-3 апта үзіліс оның дамуына кері әсері туғызады. Иілгіштікті дамытудың негізгі жолы – қайталау әдісі. Жаттығуларды рет-ретімен мойын, қол буындарына, кеуденің омыртқа белдеулеріне, аяқ буындарына арнап орындау қажет. Иілгіштік жаттығуларын қайталау мөлшері әр түрлі. Бел-жамбас буынының 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 әрі қарай амплитуда қозғалысы азаяды, жаттығуды тоқтатқан дұрыс.

**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, белтемірде тартылу.

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

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

Күштің пайда болу түрлері:

**Жеке күш мүмкіншілігі** статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде пайда болады. Мысалы, еденнен жай қарқында итерілу, аспа темірде тартылу, шалқадан жатып кеудені көтеру жаттығуларын жасағандағы спортшының өз күш мүмкіншілігін көреміз.

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

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

Әр түрлі салмақтағы адамның күшін салыстыру үшін **салыстырмалы күш** деген ұғым пайдаланылады. Бұл - 1кг адам салмағына келетін күш мөлшері. Спортшылардың салмағы өсуімен бірге абсолюттік күші де көбейеді, ал салыстырмалы күші азаяды. Жаттығушылар 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 дәрежесінде штанга көтеретін спортшыларға салыстырмалы күш керек, ол күш неғұрлым көп болса, соғұрлым спортшылардың дене дайындығы жоғары болмақ.

**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, батпандар т.б.), серігінің қарсы әрекеті (жұптық жаттығулар), сыртқы ортаның қарсылығы (құмда, қарда, суда жүгірулер т.б) жатады.

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

Ауырлық шамасын білу үшін спортшы неше рет көтере алатыны белгілі салмақ қолданылады. Ол салмақты қайталау шегі (ҚШ) деп аталады. Мысалы, 2 ҚШ дегеніміз – спортшы екіден артық, көтере алмайтын салмақ.

Дене тәрбиесі тәжірибесінде күшті дамытудың көп тараған әдістері бар:

**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 ҚШ (ауырлық көтеру шамасынан 90-100 %) бір жаттықтыру сабағында 3-4 тізбекпен орындалады. Орындау аралығында тынығу, спортшы ағзасы толық бастапқы қалпына келгенге дейін, 3-5 минөтқа дейін созылады.

**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 ҚШ (ауырлық көтеру шамасынан 50-80%) 3-6 тізбекпен орындалады. Тізбек арасындағы тынығу – 2-4 минөт. Мұнда спортшы ағзасы толық бастапқы қалпына келмейді. Бұл жерде абсолюттік күш және күш төзімділігі дамиды.

Екінші аймақ: қарсыласу шамасы 13-20 ҚШ (ауырлық көтеру шамасынан 30-60 %) 2-4 тізбектен артық қолданылады. Тізбек арасындағы тынығу - 2-4 минөт. 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.

**Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі.** Қатаю ұзақтығы бір орындауда 6-8 секөнд, күш салу шамасы 70-тен 100 %-ға дейін. Бір жаттығу сабағында 3-5 рет қайталанады, тынығу аралығы әрбір қатаюдан кейін – 30-60 секөнд. Бұл әдіспен жаттығу кезінде жоғары күш жақсы дамиды.

**Төзімділік, оны анықтау әдістері, түрлері**

**Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін төзімділік дейміз**.

Адамның берілген қарқынды әрекетке және болдыруға қарсылық ете алатын уақытын төзімділіктің өлшемі деп атаймыз.

Төзімділікті анықтаудың тура және жанама деген екі әдісі бар. **Тура әдісінде** сыналатын спортшыға бір тапсырма беріледі де (мысалы, велоэргометрде 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 білу әдісінде спортшыларды белгілі бір ұзақ қашықтыққа (500,1000, 3000 метр) жүгіртеді де, жүгірген уақыты анықталады. Неғұрлым аз уақытта берілген қашықтықты жүгіріп өткен спортшы соншалықты төзімді деп есептеледі. Немесе белгілі уақытта қарқынын азайтпай, әр түрлі жұмыстарды орындау тапсырмасы беріледі. Мысалы, палуандарға берілген уақыт бойынша жамбастан асыра лақтыру тәсілімен «манекенді» лақтыру тапсырмасы берілді. Берілген уақытқа шыдап, көбірек «манекенді» лақтырған палуан төзімді деп бағаланады.

Төзімділіктің екі түрі бар: жалпы және арнайы. **Жалпы төзімділіктің сипатыспортшының 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, палуанның арнайы төзімділігі, шаңғышының арнайы төзімділігі, жүзгіштің арнайы төзімділігі т.с.с. Арнайы төзімділіктің көптеген түрлері бар: жылдамдылық төзімділігі, күш төзімділігі, жылдамдық күш 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 спортта жоғарғы шеберліктегі спортшыларды дайындауда өте маңызды төзімділіктің осы үш түрін жеке-жеке қарастырайық.

**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:

- ауаны үлкен көлемде пайдалану мүмкіншілігін дамыту;

- сол деңгейді ұзақ уақыт ұстау қабілеттілігін дамыту;

- 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. Аэробты төзімділікті дамыту үшін бірқалыпты, үздіксіз және аралық жүктемесімен төменде көрсетілген, уақыт тәртібі қатаң шектелген жаттығулардың әдістері қолданылады.

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

**Аралық жаттығу орындау әдістері**. Бұл әдіспен жаттықтыруды жүргізу, жүрек қызметі мүмкіншіліктерін арттыруға бағытталған. Аралық жаттығу әдісін қолданған кезде жұмыс ұзақтығы 1-ден 3 минөтқа дейін, жүктеме қарқыны минөтына 170-180 соғу/рет, тынығу ұзақтығы 45-90 секөнд ЖСЖ 120-130 соғу/минөтқа дейін созылады. Жаттығуды орындау ұзақтығы оқушының дайындығына байланысты беріледі.

**Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері**

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

**Алактаттық төзімділікті** арттыру үшін ұзақтығы 5-тен 10 секөндқа дейінгі уақытта қатты қарқында, жұмыс шегі 100%-ға дейін орындалатын жаттығулар қолданылады. Мысалы, 30-70 метрге жүгіру, 25 м суда жүзу т.б. жаттығулар. Тынығу аралығы – 2-3 минөт. Креатинфосфаттың қоры бұлшық еттерде өте аз, 3-4 әрекетке ғана жетеді, сонан соң 7-10 минөт тынығу қажет. Бір сабақта 4-5 тізбек орындалады.

Қарқыны, жұмыс шегіне 85-95 пайызға жетпей, ұзақтығы 20 секөндтан 2 минөтқа дейінгі ( мысалы, 200-600 метр жүгіру) жаттығуларды орындау кезінде **лактатты төзімділік** дамиды. Қайталау арасындағы тынығу – 20-40 секөнд. Тез арада болдыру өрістейтіндіктен тізбектегі қайталау саны 3-5 реттен аспайды. Орындайтын тізбек саны жаттығушының функционалдық дайындығына байланысты 4-тен 10-ға дейін орындалады. Тізбек арасындағы тынығу – 15-20 минөт.

**№ 8 ДӘРІС.Мектеп жасына келмеген сәбилердің дене тәрбиесі (жалпы негіздері). Балабақшадағы сәбилердің дене тәрбиесін ұйыдастыру**

**Жоспар:**

1. Мектеп жасына келмеген сәбилер дене тәрбиесі: мақсаты, міндеттері.

2. Негізгі құралдары және үйрету тәсілдері. Сәбилердің жастары бойынша белгіленген дене тәрбиесінің мазмұндық негіздері.

3. «Дене тәрбиесі» сабағын ұйымдастрыу негіздері.

4. Сәбилер тобының жастары бойынша қимыл сапалықтарын дамыту (мазмұндық негіздері).

**№ 8.1.** Адам баласының өмірге келуі мен мектепке оқуға баруы арасындағы алғашқы жеті жыл уақыты оның келешек өмірінде 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 сіңіру 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 тамырлары, дем алу, жүйке жүйесі, зат алмасу жүйесі қызметтерін жақсартады, қозғалыс-тірек аппараттарын нығайтады. Баланың ауруға 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 да әр түрлі психикалық мүмкіншіліктері кең көлемде дамиды. Сондықтан да осы кезеңде дене тәрбиесі сауатты, дұрыс жүргізілмесе, өткізіп алған уақытты қуып жету, жіберілген қателіктерді 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 ауруларына қарсылық күштері көбейеді.

2. Қозғалыс тірек аппараттарын нығайту және дұрыс мүсінді қалыптастыру. Қозғалыс белсенділігі көлеміне әсер ететін жалпақ табан 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 кезінен балаға дұрыс мүсін туралы мағлұмат беру қажет. Еңкіштік, бір иықтың екіншісінен биіктігі, омыртқаның қисаюы және т.б. мүсін қисаюларын дұрыстаудың ең бір әрекетті амалы дене жаттығулары екені олардың әрқашанда ойларында болу керек.

3. Вегетативтік мүшелердің қызмет мүмкіншіліктерін жоғарылату. Баланың белсенді қозғалыстары жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйелерінің, тамақ қорыту, дене температурасын реттеу жүйелерінің, ағзадағы зат алмасу үрдістерінің қызметтерін жақсартады. Зәр шығару органдарында зәр шықпай қалу үрдістерін болдырмайды.

4. Жылдамдық, үйлесімділік, төзімділік секілді дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу. Мектепке дейінгі жастарда дене мүмкіншіліктерінің бірін ғана және дамытуға арнайы көңіл бөлуге болмайды. Қозғалыстарды әр түрлі етіп 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 арқасында 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 отыруды, жатуды, заттарға тіреле тұруды, 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, 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 арқылы дене тәрбиесіне деген жақсы көзқарас қалыптастырылады, баланың дене жаттығуларымен тұрақты айналысуға ұмтылуына себеп болады.

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

*Тәрбиелік міндеттері*:

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

2. Дене тәрбиесі арқылы балалардың ақылдылық, өнегелік, 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 дайындығы жағынан ғана емес, рухани жағынан да дамиды.

**Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардыңжас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мендене дайындығы**

Биологиялық белгілеріне байланысты мектепке дейінгі балалардың жастары мынандай кезеңдерге бөлінеді:

1. Жаңа туған сәби – алғашқы 1 айға дейінгі 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 ағзадағы даму үрдісі жүріп жатады. Даму – сапалық көрсеткіш. Ағзаның дамуы деп сан 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 дене мүшелерінің атқаратын қызметтеріне байланысты әр түрлі болады. Мысалы, жүректің жұмыс жасауы дамуын анықтау үшін қан қысымын, жүрек соғу жиілігін, жүктеме бергеннен кейінгі қалпына келу уақытын өлшейді.

Өсу мен даму адам өмірінде бірде жылдамдап, бірде баяулайды. 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, дамиды. Оның бойы, салмағы өте тез қарқында өсіп дами бастайды (1-кесте).

1-кесте. Сәби және мектепке дейінгі жастардағы балалардың дене салмағы мен бойларының өсуінің орташа көрсеткіштері ( Ю.Ф. Замановскийдің 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 арақатынасын 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 жіліктердің өсу қарқынынан жылдамырақ болып, дене пропорциясы өзгере бастайды. 2 жастан әрі қарай жілік сүйектері жылдамырақ өседі де, 6 жаста дене пропорциясы өзгеріп, баланың аяқтарының ұзындығы кеудесінен 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 аяқтары мен тұла бойының ұзындығының арақатынасы теңеседі.

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. Осы жылдам өсу ағзадағы эндориндік қозғалыстарға байланысты. Екінші жылдам өсу, 13-14 жастағы, жыныстық жетілу кезеңіне сай келеді.

**Баланың қозғалыс-тірек жүйесі**. Кеңістікте қимылдап жүру, денені тік қалыпта ұстау, теңдікті сақтау қабілеттері адамның сүйек-ет жүйесінің қасиеттері мен қызметіне байланысты. Сүйек-ет жүйесіне, яғни қозғалыс-тірек аппаратына адамның қаңқасы мен бұлшық еттері жатады.

Қаңқа (склет) – екі жүзден астам сүйектерден тұратын адамның негізгі қатты тұлғасы. Олардың көбі бір-бірімен буын арқылы жалғасып, қозғаламалы 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 орындауын қамтамасыз ету.

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

Омыртқа жотасының өсуі баланың алғашқы жасында жедел жүреді. Жаңа туған нәрестелердің омыртқаларында алты сүйектену нүктелерін көруге болады. Олар бір жасқа таман біріге бастайды. Омыртқа аралығында буындардың шеміршектері қалың және серпінді келеді. Сондықтан олардың омыртқа жотасы ересектермен салыстырғанда жеңіл қимылдайды. Дегенмен бір жастағы баланың омыртқа жотасының иілуі нашар әрі тұрақсыздау болады. 2-3 жаста омыртқа одан әрі қарай сүйектене береді. Омыртқааралық буын шеміршектері әлі де болса қалыңдау болып, омыртқа жотасы жақсы қимылдайды. Бұл кезде сегізкөздік, 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, иілістері 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), лордоз, кифоз 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 жылдамдықпен қозғалғанда мойын және көкірек омыртқалары зақымданады. 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 ауруы кері әсер етеді. Мұндайда жалпақ табан пайда болады. Жалпақ табан жағдайында баланың сымбаты бұзылады, қан айналысы нашарлап, аяқ тез шаршайды. Жалаңаяқ жүру, бұлшық еттерді күшейтетін түрлі жаттығулар, спорт ойындары, дене жаттығулары жалпақ табандылықтың 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 қалыптасуына 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, 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 етері дамып, кейіннен шайнау еттері жетіледі. Еңбектену мен жүруге байланысты жыл аяғында аяқ-қол және арқа еттері өсіп дамиды.

Баланың қимыл, қозғалысы. Жаңа туған нәресте денесінің аяқ-қолдарының қимылдары өте көп, бірақ ол дұрыс үйлеспеген еріксіз шым-шытырық қимылдар түрінде орындалады. Алғашқы дұрыс бағытталған қимылдар баланың 2-3 айлығында 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. 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 арқылы тек қана сыртқы орта туралы мәліметтер жиналады. Кейіннен қозғалыстары көру жүйесінің бақылауында болып, біртіндеп, орындалатын күрделі қимылдарға айналады. Екінші белгі жүйесінің дамуы қозғалысты реттейтін жүйенің пайда болып, дамуына ықпалын тигізеді. Нәрестеде үлкендердің айтуы бойынша орындалатын қимылдар қалыптасады, ал соның негізінде саналы қозғалыс қимылдары жетіледі.

Қозғалыстың дамуы қозғалыс-тірек 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 тетіктері еркін жетіле қоймайды. Бірақ олар күнделікті тіршілікке қажетті қимылдарды, жазу, сызу, сурет салу т.б. қозғалыс әрекеттерін игеріп үлгереді. Тұрақты жаттығу арқылы балаларда үйлесімді қозғалыс дамиды. Қозғалудың ең күшті дамуы 3-6 жаста байқалады.

Баланың дамуына қимыл, қозғалыстардың әсер етуі. Адамның денесі мен қимылына, ойының дамуына қозғалыс күшті әсер етеді. Нәрестенің қозғалыс белсенділігіне бөгет жасағанда оның жалпы дамуы нашарлайды. Күнделікті тіршілікте орындалатын қимылдардың қосындысы адамның қозғалыс белсенділігі деп аталады. 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.

**№ 8.2. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардене тәрбиесінің амалдары**

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің негізгі амалдары – дене тәрбиесі жаттығулары. Дене жаттығулары қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастырады, дене 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 топқа дене тәрбиесі жаттығулары қолданылады: 1) негізгі гимнастика; 2) қозғалмалы ойындар; 3) түрлі спорттық жаттығулардың қарапайым түрлері;

Негізгі гимнастика жаттығуларына жататындар: 1) балалардың әр мүшелеріне арналған жалпы дамыту жаттығулары, бұл жаттығулар спорт құралдарымен (доптар, кубиктер, жалаушалар, 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); 4) би жаттығулары. Би жаттығуларының сипаты жаттығуды жүргізушінің таңдауына байланысты, оларды мүсін, сымбат түзулігіне, дене қуаты қасиеттеріне, әр түрлі бұлшық ет топтарына арнауларына болады. Негізгі гимнастканың жаттығулары әр түрлі күрделі қозғалыстарды үйрету үшін, баланың кеңістікте өзінің денесін басқара білуін қалыптастыру үшін қажет.

Барлық амалдардың ішінде негізгі орынды қозғалмалы ойындар алады. Ойындар кезінде дене 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: шаңғы мен жүгірудің қарапайым тәсілдері, суда жүзу, доппен ойналатын 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 мүмкіншілігінше тұрақты, жүйелі күн қызуын, ауа температурасын, су процедураларын пайдалануға байланысты ағзадағы дене қызуын реттеу механизмдеріне, психикалық үрдістерін қалыптастыруға, денелерін шынықтыруға көмектеседі. Баланың денсаулығын нығайтады, ағзаның жұмыс қабілеттілігін арттырады. Табиғаттың сауықтыру күштерімен дене тәрбиесі жаттығуларымен қатар, ұштастыра қолдану баланың дене дайындығы деңгейін көтеруге, денсаулық күйін арттыруға көмектеседі.

**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 жұқпалы таяқшалардың болуына кедергі жасайды, бала ағзасын кездейсоқ аурулардан қорғайды.

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі міндеттерін дұрыс орындау үшін дене тәрбиесі амалдары дене жаттығуларын, табиғаттың сауықтыру күшін және гигиеналық факторларды кешенді бір-бірлеріне ұштастыра, байланыстыра қолдану қажет.

**Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардене 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 ретте ұйымдастыра білу қажет. Қозғалыс-әрекет түрлерінің негізгілері – мектепке дейінгі мекемелердегі тәрбиешінің, үйдегі ата-аналардың басшылығымен орындалатын күнделікті дене тәрбиесі жаттығулары сабақтары, әр түрлі ойындар және өз бетімен орындалатын балалардың қозғалыс әрекеттері.

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

**Таңертеңгілік гимнастика.** Таңертеңгілік гимнастика бала ағзасын белсенді етуге, жұмыс қабілеттілігін жоғарылатуға, тұлғаның дұрыс түзулігін қалыптастыруға бағытталады. Оның амалдары: қарапайым түрдегі жаттығулар, су процедурасы, шынығу, массаж. Таңертеңгілік гимнастиканың ұзақтығы 2-ден 4 жасқа дейінгі балаларға 5 минөт, 4-тен 5 жасқа дейінгі балаларға 6-8 минөт, 6 жастағы балаларға 8-10 минөтқа созылады. Таңертеңгілік гимнастиканың құрылымы мынандай болуы мүмкін: жүру, жүгіру жаттығулары – қол және иық жаттығулары, кеуде, арқа, іш еттеріне арналған жаттығулар, қысқа жүгіру және ағзаны қалпына келтіретін жүру жаттығулары. Таңертеңгілік гимнастика жаттығулары балаларды жалықтырып жібермеуі үшін 7-10 күнде жаттығулар кешеніне 2-3 жаңа жаттығулар кіргізіп отырған дұрыс болады.

Дене тәрбиесі сабақтары. Дене тәрбиесі сабақтары бала бақшадағы 3-6 жастағы балалармен дене тәрбиесі жұмыстарын жүргізудің негізгі түріне жатады. Сабақтың мақсаттары – жаңа қозғалыстарға үйрету, алдыңғы сабақтарда меңгерген әрекеттерді жетілдіру, дене 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 бөлімінің міндеттері - балаларды ұйымдастыру, олардың зейіндерін орындалатын жаттығуларға шоғырландыру, бала ағзасын негізгі бөлімде орындайтын жаттығуларға дайындау, денелерін қыздыру. Кіріспе бөлімде негізінен қозғалыс түріндегі жаттығулар орындалады. Олар: жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру, бағытын өзгертіп жүру, жүгіру, ирелеңдеп жүру, заттардың арасымен жүру және т.б.

Сабақтың негізгі бөлімінде балаларға жаңа жаттығулар үйрету, қайталау, алдыңғы сабақтарда өтілген жаттығуларды жетілдіру және дене қасиеттерін тәрбиелеу міндеттері орындалады. Негізгі бөлімде ең алдымен жалпы дене дамыту жаттығулары, жоғарыдан төмен кезектесетін, 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, босаңсыту жаттығулары беріледі. Берілген жүктемелерді төмендету үшін жүру жаттығулары, тыныс алу жаттығулары, қозғалысы аз қозғалмалы ойындар, ықылас-ынтасы бойынша жаттығулар орындалады.

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

Кіріспе бөлім аяқталған кездегі балалардың жүрек соғу жиіліктері 20-25%, негізгі бөлімнен кейін 50%, ал қозғалмалы ойындардан кейін 70-80% немесе 100%-дан аспауы керек. Сабақ аяқталғаннан кейін 2-3 мин кейін баланың жүрек соғу жиілігі бастапқы деңгейге 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 балалар серуенге, таза ауаға шыққан кезде күн сайын 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 қозғалыс белсенділігінің көп болуы балалардың дене 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 қызметін белсенді ету, ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін арттыру мақсатында жүргізіледі. Сергектік сәттері есеп, сурет салу, пластилиннен әр түрлі мүсіндер жасау кездерінде 2-3 минөт 3-4 жеңіл жаттығулар түрінде өткізіледі.

**Дене тәрбиесі мерекелері.** Дене тәрбиесі 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 тәрбиесі мерекелері жылына 2-3 рет өткізіледі.

**Өз бетімен дене жаттығуларын орындау**. Балалардың өз бетттерімен, өз еріктерімен, өз ұсыныстарымен дене тәрбиесі жаттығуларын таңдауы олардың қозғалыс іскерліктерін көрсетеді. Тәрбиешіге балалардың қандай қозғалыс түрлерін, спорт түрлерінің қандай 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.

**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 бақшаларда ұйымдастырылады. Екінші түрі – дербес, өз беттерімен, бұл кезде дене тәрбиесі жұмыстары отбасында жүргізіледі.

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

Қазіргі кезде ата-аналары күні бойы жұмыста болғанда балалар бос қамалып отырмай, немесе жалданған бір тәрбиеші, бір мамандық иесінің ғана тәрбиесінде болмай, жоғары дәрежелі мамандардың қарауында болып, жан-жақты тәрбие, білім алулары керек болатын жағдай туды. Жоғары дәрежелі ұстаздар, өз кәсіптерін, 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 мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі жұмыстарын сауатты, білікті, әдістемелік дұрыс жолдармен іске асыруымыз керек.

Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі сабақтары бала бақшалардағы балаларды оқыту және тәрбиелеуге арналған мемлекеттік бағдарламаның «дене тәрбиесі» бөліміндегі міндеттер, дене тәрбиесі жаттығуларының түрлері мен мазмұнына сай өткізіледі. Дене тәрбиесі сабақтарын бала бақшаның тәрбиешілері мен дене тәрбиесі әдіскерлері өткізеді.

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

2 жастағы балалардың қозғалыстарын жетілдіретін негізгі жаттығулар: жүру, өрмелеу, кедергілерден өту, доптармен, ойыншықтармен, шеңберлермен, гимнастикалық таяқтармен, секіртпелермен 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 сабақ 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 жүктемесі орташа, онша ауыр да емес, соншалықты жеңіл де болмайтындай ретте 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-жануардың рөлдерін 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 қасиеттерін дамыту міндеттері орындалады. Біріншіден, ептілік, қимыл үйлесімділігі қасиеттерін дамытуға назар аудару керек болады. Олар: тепе-теңдікті ұстай білу, дәлдік, ырғақтылық, 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 ғана ауырлықта орындалуы қажет. Ол көбінесе өз салмағын басқару жаттығулары түрінде орындалады. Олар: орнында тұрып отырып-тұрулар, өрмелеулер, секірулер, секіртпелермен әр түрлі жаттығулар және т.б. қарапайым жаттығулар 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 ДӘРІС.Мектептегі дене тәрбиесі сабағына жалпы сипаттама және ұйымдастыру түрлері, міндеттері**

**Жоспар:**

1. Мектептегі дене тәрбиесі сабағына жалпы сипаттама және ұйымдастыру түрлері, міндеттері

2. Мектептегі дене тәрбиесі сабағының негізгі мақсаты, жалпы міндеттері.

3. Оқушылардың әрбір сыныптарына арналған дене тәрбиесі сабағының жекеленген міндеттері

4. Денсаулықтарында ауытқушылығы бар оқушылардың дене тәрбиесі

**№ 9.1.Мектеп жасындағы балалар дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері**

Мектеп жасындағы балалардың денсаулығына, дене дайындығына, өмірге қажет әр түрлі қозғалыс іскерлігі 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. Дүниежүзі, Ресей және Қазақстан ғалымдарының пайымдауынша мектеп жасындағы оқушылардың қимыл белсенділігі аптасына 8-12 сағаттан кем болмауы қажет. Қимыл-әрекет белсенділігінің аздығы баланың денсаулығын нашарлатады, ағзаның қорғаныс күшін әлсіздендіреді, дене дамуын толық қанағаттандырмайды.

Бала ағзасының табиғи даму шыңы жоғарғы сынып жасына келетіндіктен негізгі дене қабілеттілігі мен функционалдық мүмкіншіліктерін осы мектеп жасында жетілдіру қажет. Барлық дене 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 қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыруға ең қолайлы кезең болып есептеледі. Осы кезеңде үйренбеген қимыл-әрекеттерді, кейін адам денесі қатып, буын жылжымалығы, 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, орашолақ қимыл-әрекеттерін көресіз, солардан мысал табасыз.

Дене тәрбиесі сабақтары және спорттық жаттықтырулармен айналысқан оқушылардың бос уақыттары аз болады, олар әр минөттарын санап, қадірлеп өмір сүреді. Спортпен шұғылданатын балалар шылым шекпейді, ішімдік ішпейді, нашақор болмайды, бос уақыттарын үнемді пайдаланады, ондай келеңсіз іс-әрекеттермен айналысатын адамдардың 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 және ақыл-ой жұмыс қабілеттілігі 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 және ақыл-ой, жұмысқа қабілеттілігі деңгейін жоғарылатуға тырысады, ұмтылады.

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

Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері:

*Сауықтыру міндеттері:*

1. Денсаулықты нығайту, дұрыс мүсінді қалыптастыру, ағзаның барлық жүйелері мен функцияларын дамыту, жүрек қан-айналысы, тыныс алу, орталық жүйке жүйесін нығайту, зат алмасу үрдісін белсенді ету.

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 бұл кезеңдер – бала ағзасының қарқынды дамитын кездері.

4. Жынысына, мектептегі жас кезеңдеріне байланысты дене қасиеттерін дамыту. Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың барлық дене 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 ширығып, ұзақ уақыт күш салатын жаттығуларды беруге болмайды. Жоғарғы сынып жасындағы оқушылардың күш жылдамдығы қасиетін дамытуға, жалпы және аэробты төзімділікті дамытуға көп көңіл бөлген дұрыс болады.

*Білім беру міндеттері:*

1. Өмірге қажетті қозғалыс іскерлігі мен дағдысын қалыптастыру және жетілдіру. Оқушыларды қалыптастыру үшін керек қозғалыс іскерлігі мен дағдылары мынандай бес топқа бөлінеді (З.И. Кузнецов, 1968): 1) адамға кеңістікте қозғалуға көмектесетін қозғалыс іскерліктері мен дағдылары. Олар: жүру, жүгіру, суда жүзу, шаңғы тебу; 2) адам қозғалғанда оның денесін басқаруға керек дене қалпы 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, секіртпелермен, батпандармен, гимнастикалық таяқтармен жаттығулар; 4) қол, аяқ қозғалыстарын дененің басқа мүшелерінің қозғалыстарымен үйлестіре, басқара білу дағдылары. Олар: аунап түсу, ілініп тұру, жоғары көтерілу, таяну, тепе-теңдік сақтау; 5) қолдан жасалған кедергілерден өтуді қамтамасыз ететін кешенді қозғалыстарды орындайтын дағдылар. Олар: тіреле секірулер, өрмелеулер, ұзындыққа және биіктікке секірулер;

2. Дене тәрбиесі мен спорт саласында керекті білімді қалыптастыру. Оқушылар төмендегілерді білуі керек: 1) дене тәрбиесі жаттығуларының ережелері мен жолдарын; 2) ағзаның негізгі жүйелеріне дене тәрбиесі жаттығуларының әсерін; 3) өз бетімен жаттығулар ережелері мен әдістерін; 4) дене жаттығулары сабақтары, жаттығулар кезіндегі өзін-өзі бақылаудың негізгі тәсілдерін; 5) жанұядағы дене тәрбиесінің рөлін;

*Тәрбие беру міндеттері:*

1. Дене тәрбиесі жаттығуларын саналы түрде демалу, жаттығу, жұмыс қабілеттілігін арттыру, денсаулықты нығайту кездерінде қолдану қажеттілігі мен біліктілігін тәрбиелеу. Дене тәрбиесі мен спорт маманына осы міндеттерді іске асыру үшін оқушыларға өз беттерімен жаттығулар жасауға жағдай жасау керек. Ол үшін: оқушылардың дене тәрбиесі мен спорт саласындағы білімділігін арттыру, дене тәрбиесінің қажеттілігіне деген бұлтартпас дәлелдермен оларды қаруландыру, өмірге қажет қозғалыс іскерлігі мен дағдысының негізгі техникаларын дұрыс орындауды, әдістемелік-ұйымдастыру шеберлігін қалыптастыру қажет болады. Оқушылар өздерінің жаттығуларын дұрыс құрастыра, жүктемені мөлшерлей білуі керек. Оларға дене қасиеттерін дамыту, тәрбиелеу әдістерін, өзін-өзі бақылау тәсілдерін қолдана білуді үйрету керек.

2. Психикалық үрдістерді дамытуға көмектесетін өнегелік, эстетикалық, жігерлілік, еңбек сүйгіштік, батылдылық қасиеттерін тәрбиелеу.

**Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене дайындығы**

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

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

Ғылыми-зеттеулердің нәтижелері бойынша, баланың бойы орташа көрсеткіштерден жоғары болса, оларды тұрақты дәрігерлік бақылаудан өткізіп, ағзасының жүктемеге төзімділігін тексеру қажет болады. Салмағы орта көрсеткіштерден артық болса оның ағзасында функционалдық өзгерістер, жүрек-қан тамыры жүйесі жұмысы нашар болуы мүмкін деп есептеледі. Осы жағдайларды сабақ кездерінде жүктемелер бергенде ескеру қажет.

Орта көрсеткіштерден бойы мен салмағы жоғары балалар мен жасөспірімдердің жүйке жүйелерінің қозу үрдісі тез болады, олар ашуланса көп уақыт сабаларына түсе алмай отырады. Ойын сабақтары, эмоциялық әсерлер көп пайда болатын кездерде, ондай оқушыларды мұғалімдер көбірек тынықтыруға тырысуы керек. Салмақтары өте аз оқушыларға тыныс алу, демалу кеуде бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларды көбірек беру қажет болады.

Орыс ғалымдары Ю.П. Лисициннің (1996), Н.Н. Алфимовтың (1981, 1985), Ю.П. Высочанин және В.И. Шапошникованың (1999) еңбектері бойынша баланың бойы, салмағына байланысты дене дамуын бағалау кестесін ұсынып отырмыз (4,5-кестелер).

Балалар денесінің даму көрсеткіштері олардың дене көрсеткіштерімен тығыз байланысты. Денелері дұрыс дамыған балалардың көбінесе дене қуаты көрсеткіштері де жақсы болады.

Ресейдің дене тәрбиесі мен спорт мамандары Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н.Тяпин, Л.А.Захаров, Ю.П. Пузырь (Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, 2003) 6-17 жастағы мектеп оқушыларынан жылына екі рет: қыркүйек, мамыр айларында алынатын, олардың дене дайындығы деңгейін көрсететін сынақ жаттығуларын зерттеп құрастырды. Осы көрсеткіштер бойынша оқушылардың дене қасиеттерінің даму деңгейін анықтап, келешек жұмыстарға өзгерістер енгізуге болады. Бұл стандарттық сынақ жаттығулары қарапайым және дене деңгейі туралы көп ақпараттар береді:

- 1000 м жүгіру. Сынақ жаттығуы төзімділік деңгейін анықтауға арналған;

- 10 м-ді 5 рет қайталап жүгіру. Спорт залда, алаңда 10 м өлшеніп, екі жақ шетіне кубиктер белгі ретінде қойылады. Оның биіктігі 15-20 см болады, жаттығушылар оны айналып жүгіреді. Оқушы мұғалімнің белгісімен 10 метрлік қашықтықты 5 рет жүгіріп өтеді. Сынақ жаттығуы жылдамдық және ептілікті бағалауға арналған;

- белтемірде тартылу (ер балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің күш төзімділігін бағалауға арналған:

- белтемірде салбырай асылу (қыз балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің статикалық күш төзімділігін бағалауға арналған;

- шалқалап жатқан қалыпта 30 сек бойы кеудені көтеру. Сынақ жаттығуы кеудені көтеру бұлшық еттерінің күшін бағалауға арналған;

- отырған қалыптан алдыға еңкею. Сынақ жаттығуы омыртқа мен жамбас-сан буынының икемділігін өлшеуге арналған.

Осы оқушылардың дене дайындығы деңгейін анықтау нормалары келесі беттерде 6-кестеде көрсетілген.

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

- 3х10 м-ге қайталап жүгіру. Жылдамдық, ептілік деңгейін анықтау жаттығуы;

* орнынан ұзындыққа секіру. Күш жылдамдығын анықтау жаттығуы;
* 30 метрге жүгіру. Жылдамдық деңгейін анықтау жаттығуы;

- нығызданған допты екі қолмен желкеден лақтыру. Қол, иық деңгейінің күшін анықтау жаттығуы.

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

**№ 9.2.** Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі және спорт жұмыстары арнайы ұйымдастырылған екі түрде жүргізіледі. Ол дене тәрбиесі сабағы және басқа да жаттықтыру жұмыстары деп аталады.

Дене тәрбиесі үрдісін орындайтын негізгі түр – дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы мұғалімнің басшылығымен, арнайы мемлекеттік бағдарлама, белгіленген сабақтар кестесі бойынша 1-11 сынып оқушыларына міндетті түрде жүргізіледі.

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

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 тыс жерлерде орналасқан мекемелерде жүргізіледі. Ол мекемелер: спорт мектептері, аула клубтары, спорттық-сауықтыру кешендері, бассейндер, шаңғы, су базалары, спорт сарайлары, стадиондар, жазғы сауықтыру лагерьлері және т.б.

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

**Оқу сабағы – дене тәрбиесі жұмыстарының 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-әрекеті ұсынылған жаттығуларды орындауымен байланысты. 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. оқушылардың көптеген 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 соғысы, 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, рақаттануы, күлуі, жылауы. Жаттығушылардың көңіл-күйлері мен осы физиологиялық, психологиялық үрдістер қосылып білімде, қозғалыс ептілігінде, дағдысында жағымды, дұрыс өзгерістер тудырады. Ол өзгерістер оқу сабағы 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.

2. Негізгі.

3. Қорытынды.

**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 баянат беру, сабақ міндеттерін хабарлау арқылы сабақтың кіріспе бөлімі басталады.

Кіріспе бөлімнің негізгі міндеті оқушылардың ағзасын сабақтың негізгі бөлімінің қимыл-әрекеттеріне дайындау, денелерін қыздыру. Ол оқушыларға таныс жеңіл үйренетін, жеңіл мөлшерлейтін дене жаттығулары көмегімен орындалады. Жүру, жүгіру, жалпы дайындық сипатындағы гимнастикалық жаттығулар, би адымдары, қозғалмалы ойын 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 алдағы орындалғалы тұрған жүктемеге дайындайды. Ол мынадай реттілікпен орындалуы тиіс: керілу, мойын бұлшық еттеріне, жоғарғы иық белдеуіне, 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 бөлімге сабақтың жалпы 45 минөт 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, соңында дене 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 біртіндеп 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 тыныштандырады, 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 уақыт бөлінеді.

**Үй тапсырмасы.** Мектептегі жетісіне үш рет өткізілетін дене тәрбиесі сабағына қосымша, оқу материалдарын көбірек меңгеру үшін, оқушыларға үй тапсырмаларын беруге, 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 өмірінде маңызы зор.

Үй тапсырмаларына, көбінесе, дене тәрбиесі сабағында үйренген спорт түрлерінің негізгі, дайындық, жетекші жаттығуларын қайталау, қимыл шеберлігін жетілдіру мен дене 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 көрсетілуі тиіс. 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 орындауы керек. 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.

**Денсаулықтарында ауытқушылығы бар оқушылардың дене тәрбиесі**

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

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

**Дайындық тобына** денсаулықтары аздап қана нашарлаған және дене 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**  денсаулықтарында ауытқушылығы бар 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 жұмысын жақсарту, ағзаны шынықтыру, дене тәрбиесі жаттығулары арқылы дене жұмыс қабілеттілігін, ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін жоғарылату, аурудан әлсіреген ағзаның дене қимыл белсенділігін арттыруға бағытталған. Сонымен қатар теориялық білім беру және қимыл ептілігі 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 т.с.с.

Қозғалмалы және спорттық ойындар элементтері оқыс, тез орындалатын қимыл-әрекеттері жоқ, жеңіл ойналатын 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 таңдағанда, 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. Сырқаттарына байланысты топтарға қалай бөлінетіндігі 1-кестеде көрсетілген (В.П. Русанов, А.М. Колкутин, 2004).

1-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 ЖСЖ-біртіндеп көбейеді | Күш жылдамдығы  жаттығуларын,  қатты жүгіру, секіру,  тез еңкею, ауырлық көтеру  жаттығуларын |
| Б | Тыныс алу, ас қорыту  мүшелері, бүйрек,  бауыр аурулары | Жалпы дамыту жаттығуларын  бұлшық ет топтарына біртіндеп  енгізу | Жаттығуларды баяу  қарқында орындау |
| В | Қозғалыс-тірек  аппараты аурулары | Арқа, іш, қол, аяқ бұлшық  еттеріне жаттығуларды отыру, жату  түрлерінде беру. Жалпы және  күш төзімділігін дамыту | Үлкен жүктеме  беруге болмайды.  Жүктеме орташа және  жеңіл болсын |

Екінші негізгі түрі – дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы жақын сынып (1-2, 3-4, 5-8, 9-11) оқушыларын біріктіріп, аптасына үш рет, 30-45 минөттан жүргізіледі. Арнайы дәрігерлік топтарында жүргізілетін жылдық оқу мерзімі екі кезеңге бөлінеді. Бірінші кезең уақыты бірінші тоқсанда, екінші кезең уақыты екінші, үшінші, төртінші тоқсан уақыттарын қамтиды. Бірінші дайындық кезеңінде дене тәрбиесі сабағының уақыты 35 минөтқа созылады. Ол 35 минөт берілетін себебі, дене тәрбиесі мұғалімінің оқушыларға жүктемені байқап, азырақ беруі үшін, ауырған ағзаның берілген жаттығулар санына, ұзақтығына әсерін байқап, бақылауы үшін беріледі. Екінші негізгі кезеңде сабақтың ұзақтығы – 45 минөт. Дене тәрбиесі сабағын өткізер алдында ЖСЖ 80 соғу/минөттан жоғары болуы 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 белгілері 10-кестеде көрсетілген.

Негізгі қағида - әрбір оқушының ауруын, сырқатының ерекшеліктерін, ауру сипатын білу. Керек кездерде жеке тапсырмалар беру, сабақ кезіндегі жүктемені оқушының дәл сол кездегі денсаулық күйіне байланыстыра беру сияқты әдістемелік қағидаларды арнайы дәрігерлік топтың мұғалімі жақсы білуі керек.

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

1-кесте. Шаршаудың сыртқы белгілері

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сыртқы  белгілері | Шаршау дәрежесі | | |
| жеңіл | орташа | үлкен |
| Бет әлпетінің,  денесінің  қызаруы | Аздаған қызару  білінеді | Қызару белгілері  біршама | Тез қызару, бет әлпеті  ағару, ернінің  көгере бастауы |
| Терлеуі | Бетінің аз ғана  терлеуі | Басының, дененің  терлеуі | Өте көп терлеу, тұз пайда  бола бастауы |
| Тыныс алуы | Бірқалыпты дем алу | Жиі дем алу, кейде  ауыз арқылы | Өте жиі дем алу, ентігу |
| Қозғалуы | Қозғалысы дұрыс | Қозғалысы сенімсіз | Шайқалу, қимыл  үйлесімділігінің бұзылуы, аяқтың дірілі |
| Ықыласы | Қатесіз 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 |

**№ 10 ДӘРІС.Мектептің бастауыш, орта, жоғары сыныптарындағы дене шынықтыру сабағы, ұйымдастыру түрлері, міндеттері**

**Жоспар:**

1. Бастауыш, орта, жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі

2. Оқушылардың дене дамуының морфофункционалдық және психологиялық ерекшеліктері

2. Оқушыларымен дене тәрбиесі сабағын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктері

**№ 10.1.**Бастауыш сынып оқушыларының қатарына I-IV сыныпта оқитын 7-11 жастағы оқушылар жатады.

Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақ табандылықтың 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, тыныс 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;

- 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;

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

- дене қаситтерін дамыту. Гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- бастауыш сыныптарда қимыл үйлесімділігі, ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту;

- жігерлікке, батылдыққа, қажырлылыққа, тәртіптілікке, еңбек сүйгіштікке, көпшілдікке, мәдениеттілікке тәрбиелеу. Дене тәрбиесі жаттығулары, әр түрлі қозғалмалы ойындар осы қасиеттерді дамытады;

- қозғалыс кездерінде және қозғалмайтын статикалық жаттығулар кезінде мүсін түзулігін, тұлғаны қалыптастыру. Ол үшін отырғанда, тұрғанда, жүргенде, жаттығулар жасағанда тұлғаны түзететін арнайы жаттығулар беріп отыруымыз керек;

- оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге, орындауға дайындай бастағанымыз жөн;

- оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасын, қызығушылығын оятып, оларды спортпен тұрақты, жүйелі шұғылдануға дағдыландыру керек.

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

- оқушыларды ұйымдастыру, басқара білу дағдыларына дағдыландыру. Оқушылардың ішінен дене тәрбиесі белсенділерін дайындау

**Бастауыш сынып оқушылары дене дамуының морфофункционалдық және психологиялық ерекшеліктері**.

Бастауыш сынып жасы кездерінде балалардың бойлары, дене мүшелері, әсіресе, аяқтары тез өседі. Бала жылына екі килограмм салмақ қосады.

Осы жаста сүйек тез қатая бастайды. Бірақ сүйек тканьдарында әлі де органикалық заттар көп те, минералды тұздар аз. Сондықтан да сүйек икемді, созылмалы, әлі толық қатаймай, шеміршекті түрде болады. Осы ерекшеліктерін ескеріп, бастауыш сынып оқушыларына қозғалмайтын статикалық 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 қабат сақталады. Омыртқаралық шеміршектер қалың болғандықтан омыртқалар әлі де өседі, олар 14-15 жаста бекіп, қатаяды. Омыртқа өте икемді, бірақ оқыс жағдайларда қисайып кетуі мүмкін. Сондықтан да 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%-ын 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 кезде бала бұлшық еттерінің жұмыс қабілеттілігі төмен болады. Осы бұлшық ет жүйесі ерекшеліктеріне байланысты ұзаққа созылатын статикалық-қозғалыссыз жаттығулар, біржақты жүктемелер, қайта-қайта бір түрлі қозғалыстар беруге болады. Жүктемелерді әр бұлшық еттер тобына ауыстырып беріп, денені үйлесімді дамыту қажет. Жаттығуларды үлкен амплитудамен кіші бұлшық ет тобына көбірек беру керек.

**Орта сынып оқушылары дене тәрбиесінің міндеттері**

Орта сынып оқушылары қатарына 5-8 сыныптарда оқитын 12-15 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- 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;

- негізгі базалық спорт түрлері жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру;

- дене қасиеттерін, кеңістікте үйлесімді, епті қозғалуды, жылдамдықты, күш-жылдамдығын, күшті, төзімділікті, икемділікті әрі қарай дамыту;

- жеке бас гигиенасы, дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаның негізгі жүйелеріне әсері, өнегелік және жігерлілік қасиеттерін дамыту, өзін-өзі бақылаудың тәсілдері туралы білім мағлұматтарын беру;

- негізгі спорт түрлері, жарыстар, снарядтар мен құрал-жабдықтар, сабақ кезіндегі техника қауіпсіздігі және жарақат алған кезде алғашқы көмек көрсету туралы мағлұматтарды тереңдете оқыту, іскерлік дағдысын қалыптастыру;

- таңдап алған спорт түрлерінің жаттығуларымен өз бетімен күнделікті дене тәрбиесі жаттығуларымен тұрақты, жүйелі айналысу әдеттерін тәрбиелеу;

- сабақ бөлімдерін, жарыстар, әр түрлі жаттықтыру жұмыстарын жүргізудегі төрешінің, команда капитанының, спорт нұсқаушысының ұйымдастыру іскерліктерін қалыптастыру;

- өзінің дене мүмкіншіліктерін бағалау біліктілігін қалыптастыру;

- тәртіптілікті, жауапкершілікті, дербестікті, ынталықты тәрбиелеу;

- психикалық үрдістерді дамыту, психикалық өзін-өзі реттеу негіздеріне үйрету.

**№ 10.2.Орта сынып оқушыларының дене дамуының ерекшеліктері**

Орта мектеп жасындағы оқушылардың бойлары, денелері жылдам өседі. Бойларының ұзаруы негізінен аяқтардың 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-ге өседі.

Жасөспірім кезде аяқтың және қолдың ұзын сүйектері, омыртқа сүйектерінің көлемі жылдам өседі. Жасөспірімдердің омыртқалары өте жылжымалы болып келеді. Көп, жоғары жүктемелер сүйектің қатаюын тездетеді де қол, аяқтың сирақ, ортан жілік сүйектерінің өсуін баяулатып 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, 15 жаста сақал-мұрты тебіндеп шыға бастайды,сперматогенез басталады.

Қыз баланың жыныстық жетілуі ер балалардан ертерек басталады. 8 жаста - 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 кезеңдерін, 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 мәселерлерінен «аулақ жүруге» тырысады. Балалар мен жасөспірімдердің көпшілігі өзінің жыныстық даму жайындағы «сыпайы» сауалдарына жауапты ересек жолдастары мен достарынан алады, 20%-ы әке-шешесінен, 9%-ы 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.

**Жоғары сынып оқушылары дене тәрбиесінің міндеттері**

Жоғары сынып оқушылары қатарына 9-11 сыныптарда оқитын 16-18 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денені мақсатты түрде жан-жақты, үйлесімді дамыту; дене тәрбиесі жаттығуларын, гигиеналық және сыртқы орта әсерлерін денсаулықты нығайтуға қолдану іскерлігін, қобалжуға (стресс) қарсылық мүмкіншіліктерін қалыптастыру; жоғары денсаулық деңгейінің, жан-жақты дене дайындығының қазіргі қоғамға да, өзі үшін де қажет екенін саналарында қалыптастыру;

- негізгі базалық спорт түрлері (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу) жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру, жоғары қимыл ептілігіне дейін меңгеру;

- дене қасиеттерін, күшті, күш-жылдамдығын, төзімділікті, икемділікті, қозғалыс әрекеттерін тез басқара, құра алу ептілігін, ағзаның тез қалпына келе алу қабілеттілігін т.б. қасиет, қабілеттерді ары қарай дамыту;

- қозғалыс белсенділігінің, спорттық жаттығудың заңдылықтары туралы, дене тәрбиесі жаттығуларының келешек өмірлеріндегі еңбек етулеріне, әскер қатарында болатын кездеріндегі, ата-ана қызметтерін орындайтын кездеріндегі маңызы туралы, білім негіздерін қалыптастыру;

- дене тәрбиесі жаттығуларымен, өздерінің айналысып жүрген спорт түрлерімен тұрақты, жүйелі жаттығу әдеттері мен дағдыларын қалыптастыру; бекіту;

- өнегелік, көпшілдік, өмірге дұрыс көзқарас, өзін-өзі бағалай білу қасиеттерін қалыптастыру, алдыға қойған мақсатқа ұмтылушылық, өзіне сенімділік, шыдамдылық, ұстамдылық, сабырлылық қасиеттерін дамыту;

- тұлға ретінде психикалық және өзіндік қасиеттерін ары қарай дамытуға көмектесу, психикалық өзін-өзі реттеу негіздеріне үйрету.

**Жоғары сынып оқушылары дене дамуының ерекшеліктері**

Жоғары сынып жасындағы оқушылардың денесінің өсуі мен даму үрдісі біртіндеп ары қарай жалғаса береді. Оқушы ағзасының мүшелері мен жүйелері бірқалыпты жағдайда дамиды. Жыныстық жетілу осы кезеңде толық аяқталады. Осы жас кезеңінде бойдың өсуі ақырындап, кеуденің 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, қатаю кезеңдеріне жете бастайды. Атап айтқанда, жауырын сүйектері жігіттерде 19-20 жаста, қыздарда 18 жаста, тоқпан жілік немесе иық сүйектері 20-25 жаста қатаяды. Кәрі жіліктің қатаюы 20-25 жаста жігіттерде, 17-20 жаста қыздарда аяқталады. Шынтақ сүйегінің өсуі жігіттерде 18-20 жаста аяқталады, бойжеткендерде сәл ерте қатаяды. Білезік сүйектерінің қатаюы 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 әрі 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. Сондықтан да 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 қатайған 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 белдеуі бұлшық еттері аздап, жамбас бұлшық еттері жылдам қарқында дами бастайды. Кеуде клеткасы, жүрек, өкпе, өкпенің ауа сыйымдылығы, тыныс алу бұлшық еттерінің күші, ауаны қабылдау көлемі де қыздарда жігіттерге қарағанда аз болып келеді. Сондықтан да қыздардың қан айналу және тыныс алу органдарының функционалдық мүмкіншіліктері төмен болады.

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

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

**Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері**

Жоғары 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 қасиеттерін дамыту амалдары мен әдістерін әр түрлі түрде таңдауды, жүктемені әр түрлі беруді, сабақты бөлек ұйымдастыруды талап етеді.

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

Жоғары 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 ұстап, бұлшық еттерді босаңсыта білу жаттығуларына назар аударса дұрыс болады.

Жоғары 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 құрылымдарын, дене және техникалық дайындықтарын ескеріп, жеке тапсырма беру әдістерін көбірек қолданамыз. Қосымша жаттығулар беру арқылы олардың жаттығулар техникасын тез меңгерулеріне, дене қасиеттерін дұрыс деңгейде дамытуларына көмектесеміз.

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

**Аз комплектілі ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесі**

Ауыл мектептерінде қазіргі кезде бала саны азайып кеткеніне байланысты аз комплектілі мектептер көбейіп кетті. Бала саны азаюын 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 комплектілі 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 ерекшеліктер:

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 айналмалы, топтық, жеке дербес тапсырма беру әдістері қолданылады. Мысалы: дене деңгейіне байланысты бөліп жаттықтырғанда, кіші шеңберде әлсіз оқушылар, үлкен шеңберде күшті, мықты оқушылар жасайды. Сапта оң жақ қатарда үлкен сынып, одан кейін төменгі сынып оқушылары тұрғызылады. Кіріспе бөлімінде жалпы бой қыздыру жаттығулары бірге жүргізіледі. 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 3 рет бір сағаттан өткізіледі. Үйірме сабақтары оқушылар оқу бағдарламасындағы спорт түрлерінің негізгі жаттығуларының техникасын жетілдіру, дене дайындығының деңгейін жоғарылату және сынақ жаттығуларын орындауға дайындайды. Басқа барлық жұмыстар дене тәрбиесі мұғалімінің тапқырлығымен, білімділігімен, біліктілігімен, ұйымдастыру белсенділігі және шеберлігімен үлкен мектептердегі жұмыстарға ұқсас жүргізіле береді.

**Мектеп-интернаттағы дене тәрбиесі**

Мектеп-интернаттарда оқушылар интернат жатақханасында тұрып оқиды, үйлеріне, ата-аналарына демалыс кездерінде ғана барады. Қалалық интернаттарда оқитын оқушылар апта бойы жатақханада 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 мектептердегідей өткізіледі. Сыныптан тыс жұмыстарға, спорт түрлерінен секцияларға, жалпы дене дайындығы топтарына 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 орындалу қажет. Спортты насихаттау үшін дәрістер, әңгімелер, сынып сағатары, диспуттар, спорт мерекелері, спорт кештері өткізіліп тұру.

**№ 11 ДӘРІС.Мектептегі дене шынықтыру сабағын жоспарлау негіздері. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық бақылау, бағалау**

**Жоспар:**

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар-кестесі.

2. Тоқсандық жоспар-кестесі. Әр сабақтың жоспары. Жоспар-конспект.

3. Сабақта жүктемені мөлшерлеу. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау.

4. Дене тәрбиесі сабағында тамыр соғысын өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргізу

**№ 11.1.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:

- денсаулықтарын нығайту, мүсін түзулігін қалыптастыру, ағзаларын дамыту және шынықтыру;

- негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды әр түрлі өмір жағдайында қолдана білу шеберлігіне үйрету;

- жігер-күш, дене 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 тәрбиесі-сауықтыру шараларында (сабаққа дейінгі гимнастика,ұзақ үзілістердегі 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 дене жаттығуларымен тұрақты, жүйелі шұғылдануға үйретеді.

Осы барлық міндеттерді дұрыс бағалау, 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.

**Денетәрбиесі және спорт жұмыстарыныңжалпы жылдық жоспары**

Оны дене тәрбиесі мұғалімі оқу жылының басталуына дейін құрастырады. Жалпы жылдық жоспар мынандай бөлімдерге бөлінеді:

1. Ұйымдастыру жұмыстары.

2. Оқу жұмыстары.

3. Күн тәртібіндегі дене тәрбиесі - сауықтыру шаралары.

4. Сабақтан тыс уақыттардағы спорттық - көпшілік жұмыстары.

5. Үгіт-насихат жұмыстары.

6. Дәрігерлік бақылау және тазалықты тексерулер.

7. Шаруашылық жұмыстары.

**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:

- денсаулықтарын нығайту, мүсін түзулігін қалыптастыру, ағзаларын дамыту және шынықтыру;

- негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды әр түрлі өмір жағдайында қолдана білу шеберлігіне үйрету;

- жігер-күш, дене 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 тәрбиесі-сауықтыру шараларында (сабаққа дейінгі гимнастика,ұзақ үзілістердегі 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 дене жаттығуларымен тұрақты, жүйелі шұғылдануға үйретеді.

Осы барлық міндеттерді дұрыс бағалау, 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.

**Денетәрбиесі және спорт жұмыстарыныңжалпы жылдық жоспары**

Оны дене тәрбиесі мұғалімі оқу жылының басталуына дейін құрастырады. Жалпы жылдық жоспар мынандай бөлімдерге бөлінеді:

1. Ұйымдастыру жұмыстары.

2. Оқу жұмыстары.

3. Күн тәртібіндегі дене тәрбиесі - сауықтыру шаралары.

4. Сабақтан тыс уақыттардағы спорттық - көпшілік жұмыстары.

5. Үгіт-насихат жұмыстары.

6. Дәрігерлік бақылау және тазалықты тексерулер.

7. Шаруашылық жұмыстары.

**Дене тәрбиесі сабағының жоспарлары**

Мектептегі дене тәрбиесі сабағының жоспарлары төрт түрге бөлінеді:

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар-кестесі.

2. Тоқсандық жоспар-кестесі.

3. Әр сабақтың жоспары.

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 тоқсандық сабақ сандарына, спорт түрлерінің сағаттарына бөлінуі көрсетіледі. Келесі беттерде дене тәрбиесі сабақтарының 1,5,11, сыныптарына арналған тоқсандық жоспар-кестелері берілген (21, 22, 23, 24-кестелер).Тоқсандық жоспар кестелерін үлгі ретінде бір-бірден бастауыш, орта, жоғары сыныптарға арнап құрастырдық. Әр түрлі спорт түрлері кіргізілген жоспарлар болсын деп, сыныптардағы әр тоқсандарды алдық. Бұл тоқсандық жоспар-кестелер мектеп базаларына, мектеп бағдарламасы мен құрал-жабдықтар мүмкіншілігіне сай құрастырылған.

Егер бұл тоқсандық жоспарлар кейбір аудандардың климаттық жағдайына, мектептің материалдық мүкіншілігіне, қолда бар құрал-жабдықтарға сай келмей жатса сағат сандарына, спорт түрлеріне өзгерістер енгізуге болады.

**Әр сабақтың жоспары**

Әр сабақтың 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 сабақтарының ... оқу жылына ... тоқсанға арналған әр сабақ жоспары.**

Әр сабақ жоспарын екі нұсқада құрастыруға болады. Бірінші нұсқасы кесте түрінде құрастырылады (1-кесте):

1-кесте

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  р/с | Сабақ  Міндеттері | Сабақ бөлімдері | | | Ескертулер |
| Кіріспе | Негізгі | Қорытынды |  |
|  |  |  |  |  |  |

Екінші нұсқада үлкен дәптердің бетіне сабақ нөмірлері қойылып рет-ретімен жазылады.

1-сабақ

1. Міндеттері

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Өткізілетін орын \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Керек құрал-жабдықтар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

I. Кіріспе бөлім- 12 минут

1. Саптық жаттығулар.

2. Жүру жаттығулары.

3. Жүгіру жаттығулары.

4. ЖДДЖ.

II. Негізгі бөлім – 28 минут.

1. Жаттығу

- Негізгі жаттығулар.

- Дайындық жаттығулары.

- Жетекші жаттығулар.

2. Жаттығу техникасын жетілдіру жаттығулары

3. Дене қасиетін дамыту жаттығулары.

III. Қорытынды бөлім – 5 м

1. Қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары.

2. Баға қою.

3. Үйге тапсырма.

**№ 11.2. Сабақта жүктемені мөлшерлеу**

Дене тәрбиесі сабақтарының негізгі сипаты – қатаң уақыт тәртібіндегі жаттығуларды оқушылардың 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 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.

**Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау**

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығы, ол оқушыларға мүмкіншілік болғанынша көбірек жаттығулар орындату, оларды бос, тыныштық жағдайында көп қалдырмау. Дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде сабақтың жалпы және қозғалтатын 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 тұрғыдан ақталмаған уақытқа жататындар: мұғалімнің немесе оқушылардың сабаққа кешігуі, снарядтарға ауысқан кездерде болатын ұзақ бос тұрып қалушылықтар, тәртіп бұзуға байланысты үзілістер, құрал-жабдықтардың істен шығуы, мұғалімнің спорт залдан себепсіз шығуы және т.б. Бұл кемшіліктер ұйымдастыру түрінің нашарлығына жатады. Толық дұрыс өткізілген дене тәрбиесі сабағының жалпы тығыздығы 100% болуы керек, сондықтан да уақытты тиімді пайдаланған дұрыс.

**Сабақтың жалпы ұзақтығы кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға кеткен уақытты қозғалтатын тығыздық дейміз.** Қозғалтатын тығыздық – сабақтың негізгі бір өнімділігін, сапасын көрсететін көрсеткіш. Біз оның жоғары болуына ұмтыламыз. Қозғалтатын тығыздық жаттығу сабақтарында – 70-80%, оқу сабақтарында – 60-70% болуы керек. Сабақтың қозғалтатын тығыздығын көбейту үшін мұғалімдер түсіндіру мен көрсетуді біріктіреді, жаттығуларды толассыз орындау әдісін, айналмалы жаттығу әдісін қолданады, сыныпты топтарға бөледі, барлық оқушы бірден жаттығуға мүмкіншілігі бар жабдықтарды пайдаланады, сабақта сынып белсенділерін көмекке тартады.

Сабақтың тығыздығын анықтау хаттамасы сынып оқушыларының ішіндегі белсенді, тәртіпті, дене тәрбиесі сабағында орташа үлгеретін оқушының қимыл- әрекеттерін тіркеу арқылы жүргізіледі. Сабақ тығыздығын анықтауға қатысар алдында біз 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, жазып отырады. 1-бағанаға оқушының әрекеттерінің мазмұны, 2 бағанаға секөнд бойынша қимыл-әрекеттердің аяқталған уақыттары жазылып отырады (хаттама үзіндісі келесі бетте).

Оқушының мынандай қимыл-әрекеттері хаттамаға тіркеледі:

1. Жаттығуды орындауы. Барлық жаттығуларды орындау уақыттарын секундомермен дәл анықтау. Уақыт 4-бағанада көрсетіледі.

2. Жаттығуды орындағаннан басқа ретте оқушының жағдайлары: мұғалімнің көрнекі құралдарды, жаттығуларды көрсетуін бақылау, тыңдау, тынығу, келесі орындалатын тапсырманы тосу, қайта сап құру, сабақ орнын дайындау т.с.с. Уақыты 3-бағанада көрсетіледі.

3. Педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылмаған іс-әрекеттер: мұғалімнің немесе оқушылардың сабаққа кешігуі, снарядтарға ауысқан кездерде болатын ұзақ уақыт бос тұрып қалушылықтар, тәртіп бұзуға байланысты үзілістер, құрал-жабдықтардың істен шығуы, мұғалімнің спорт залдан себепсіз шығуы және т.б. Бұл әрекеттер арқылы уақыттар хаттаманың 5-бағанасында тіркеліп, олар мұғалімнің кінәсінен болған бос уақыттар деп аталады.

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау хаттамасының үлгі ретінде нұсқасын төменге кестеден қараңыз (11-кесте).

11-кесте. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау хаттамасы

Сынып ---------- Оқушылар саны -------

Сабақ жүргізілген жер -------------

Сабақ түрі -------------------

Сабақ жүргізуші ---------------

Бақылаудағы оқушы ----------------------

Хаттама жүргізуші --------------------------

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оқушылар әрекеттерінің  мазмұны | Әрекеттің аяқталған уақыты | Мұғалімді тыңдау,  кезек тосу т.б. | Жаттығу-  ларды  орындау | Мұғалімнің  күнәсінен болған  бос уақыт |
| Сапқа тұру, рапорт  беру, сабақ  міндеттерін түсіндіру | 8.02 | 2 |  |  |
| Саптық жаттығулар | 8.03 |  | 1 |  |
| Жүру, жүгіру жаттығулары | 8.08 |  | 5 |  |
| Орнында тұрып орындаған жалпы дамыту жаттығулары | 8.12 |  | 7 |  |
| Сапқа тұрғызу,  тапсырманы түсіндіру | 8.17 | 2 |  |  |
| Негізгі  жаттығуларды орындау | 8.22 |  | 5 |  |
| Қатесін түзету | 8,23 | 1 |  |  |
| Тапсырма беру | 8.25 | 2 |  |  |
| Жетекші жаттығуларды  орындау | 8.35 |  | 10 |  |
| Қателерін  түзету,  қайталап түсіндіру | 8.36 | 1 |  |  |
| Жылдамдықты  дамыту жаттығулары | 8.41 |  | 5 |  |
| Ағзаны қалпына  келтіру жаттығулары | 8.43 |  | 2 |  |
| Қорытынды  жасау, үйге  тапсырма беру | 8.45 | 2 |  |  |
| Барлық уақыт | 45 мин | 10 мин | 35 мин | 00 мин |

Әрбір әрекетке жұмсаған уақыт секундомер бойынша 2-бағанада белгіленген алдыңғы көрсеткен уақыттан кейінгі уақытты алу жолы арқылы анықталады. Сабақ аяқталғаннан соң 3,4 бағаналардағы мақсатқа сәйкес орындалған уақыттар қосылады да, сабақтың жалпы уақытына бөлу, оларды 100 пайызға көбейту арқылы сабақтың жалпы тығыздығы анықталады.

Мақсатқа сәйкес кеткен уақыт 45

Жалпы тығыздық = ------------------------------- ----------------х 100 % = ---- х 100 = 100%

Жалпы сабақ уақыты 45

Біздің үлгі ретінде берген бұл хаттама бойынша сабақтың жалпы тығыздығы - 100%. Мұғалімнің күнәсінен болған бос уақыттар жоқ, сондықтан дұрыс өткізілген дене тәрбиесі сабағы деп есептеледі.

4-бағанадағы жаттығуды орындауға кеткен уақытты сабақтың жалпы уақытына бөлу,100 пайызға көбейту арқылы сабақтың қозғалтатын тығыздығын анықтаймыз.

Жаттығу орындауға кеткен уақыт 35

Қозғалтатын тығыздық ------------------------------ ------------- х 100 % = ---- х 100 = 77,7

Жалпы сабақ уақыты 45

Біздің бұл жағдайымызда, хаттама бойынша қозғалтатын тығыздық - 77,7 пайыз. Ереже бойынша қозғалтатын тығыздық 60-70 пайыздан жоғары болуы қажет, сондықтан да 77,7 пайызбен өткізілген сабақтың қозғалтушы тығыздығы өте жақсы деп есептеледі.

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

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

Сабақта белсенді, тәртіпті, дене тәрбиесі сабағында орташа үлгеретін бір оқушының тамыр соғуын әрбір 3-5 минөт 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 секөнд бойы есептеледі де 6-ға көбейтіліп, бір минөттағы жүрек соғу жиілігі 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 хаттамада көрсетілген (1-кесте).

1-кесте. Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау хаттамасы

Күні ...

Сынып...

Сабақ міндеттері ...

Сабақ жүргізуші ...

Хаттама жүргізуші ...

Бақылаудағы оқушы ...

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тамыр  соғысын  есептеу уақыты | Ж С Ж  --- ----- | | Қимыл-әрекет түрлері | Ескертулер |
| 10 сек ---1 мин | |
| Сабаққа дейін | 12 | 72 | Тыныштық күйінде |  |
| 3 | 14 | 84 | Сапқа тұру, сабақ міндетін хабарлау |  |
| 6 | 16 | 96 | Жүру жаттығулары |  |
| 9 | 20 | 120 | Жүгіру жаттығулары |  |
| 12 | 21 | 126 | ЖДДЖ орнында тұрып орындау |  |
| 15 | 22 | 132 | ЖДДЖ қозғалыста орындау |  |
| 18 | 19 | 114 | Оқушыларға жаттығу  техникасын түсіндіру |  |
| 21 | 24 | 144 | Допты қос қолмен жоғарыдан қабылдау |  |
| 24 | 26 | 156 | Допты қос қолмен төменнен қабылдау |  |
| 27 | 20 | 120 | Допты торға түсіру әдісін түсіндіру |  |
| 30 | 28 | 168 | Жүгіріп келіп допты торға түсіру |  |
| 33 | 31 | 186 | «Баскетбол» ойынын ойнау |  |
| 36 | 25 | 150 | Орнында тұрып допты торға лақтыру |  |
| 39 | 22 | 132 | Орнында тұрып допты торға лақтыру |  |
| 42 | 19 | 114 | Босаңсыту жаттығулары |  |
| 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.

190-

180-

170-

160-

150-

140-

130-

120-

110-

100-

90-

80-

70-

3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 42 45

1-сурет. Жүктеменің физиологиялық өзгерістерінің қисық сызығы

Осы қисық сызықтарды қарау 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/минөт деңгейіндегі, кіші және орта жүктемеде орындалады. Сабақтың негізгі бөлімінде жүктеме жоғарылап екі-үш жүктеме шыңдарымен өткізіледі. «Жүктеме шыңдары» дегеніміз – жоғары жүктеме беру көрінісі. Біздің графигімізде ол 24-ші және 33-ші минөттарда 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 (1-сурет).

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

**Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық тұрғыдан 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 тигізер еді. Жас мұғалімдерге өте үлкен тәжірибе болар еді. Қазіргі кезде сабақты талдаудың мектеп мұғалімдері білетін бірнеше педагогикалық 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 гистограмасын 13-кестеден қараңыз.

1-кесте. Дене тәрбиесі сабағын бақылау гистограммасы

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

Сабаққа бақылау, талдау жүргізушілер....

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  р/с | Мазмұны | Балл | | | | | | Ескер-  тулер |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| I | Кіріспе бөлім |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Оқушылардың сыртқы түрі |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Басталуы, сабақ міндетін түсіндіруі |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Өзіне сенімділігі, дауысы, оқушылармен  қарым-қатынасы |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Дене қыздыру жаттығуларын таңдауы, беруі |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Негізгі бөлім |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тапсырманы түсіндіруі, орындатуы |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Берілген жаттығуларды дұрыс таңдауы |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Оқушылардың тәртібі, жат-ы 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 қорытындылары |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 «балл» деп жазылып тұрған бағанаға 1-5 балл түрінде 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.

**Спорттың арнайы қызметтері**

**Жоспар:**

1. Спорттың дайындық-еңбек қызметтері.

2. Спорттың дайындық-қорғаныс қызметтері.

3. Спорттың эталондық қызметі.

4. Спорттың эвристикалық (ізденушілік) қызметі. С

5. Спорттың мәдени-ойын-сауық қызметі.

**№ 12.1.**Спортқа жақын ұғым «қызмет» оған қоғам мен адамға ықпал ету қасиетінің объективті берілуін білдіреді. Оның ықпал ету сипаты сан қырлылығымен және әртүрлілігімен ерекшеленеді. Олардың ең ба- стылары қоғамның әлеуметтік маңызды мәселелерін шешуге, жаңа адам тәрбиелеу ісіне қосатын үлестерге ықпал ететін, спорттың арнайы міндеттерін шешудегі ықпалдар болып табылады. Осыған байланысты спорт социологиясы спорт қызметтерінің, олардың байқалу деңгейлеріне қарай әлеуметтік, жалпыпедагогикалық және арнайы педагогикалық спорт қызметтері болып бөлінуін қарастыратын жіктеулерін ұсынады. Спорттың әлеуметтік қызметтері тобы мемлекеттің жалпы әлеуметтік мәселелерін шешуге ықпал ететін спортқа тән объективтік қасиеттерді, ал жалпыпедагогикалық – жаңа адам тәрбиелеу жүйесі мәселелерін және арнайы педагогикалық адамның денесі жағынан жетілуі мәселелерін көрсетуге арналғанын атап өту керек.  **Спорттың арнайы қызметтері** Спорттың әлеуметтік мәні 6 қызметтен көрінеді: Олар дайындық- еңбек, дайындық-қорғаныс, эталондық, эвристикалық (ізденушілік), мәдени-көріністік және беделдік қызметтері болып табылады.

**Спорттың дайындық-еңбек қызметтері**. Еңбек кез келген қоғамның тіршілік қарекеті негізін қамтамасыз етеді. Олармен еліміздің қуаттылық деңгейі сипатталады. Спорттық іс-әрекеттің көрсетілген қызметтері жемісті жұмыс жасауға қажетті тұлғаның барлық қасиеттері мен сапаларын ептеп дамыту жолымен жүзеге асырылады. Спорттың дайындық-қорғаныс қызметтері. Әлемде өркениеттің әртүрлі деңгейі бар, проблема үнемі туындап отырады және қорғаныс та қажет. Осыған байланысты мемлекеттік деңгейде спорттың әскери-іргелі түрлерінің қызмет етуі, адамдарды әскери қорғаныс жағдайларына қажет болатын арнайы қозғалыс іскерліктеріне, дағдылар мен білімге әдеттендіру бойынша шаралар қабылдануда. Спорттың әскери-іргелі емес түрлері сабақтарына келсек, онда тұрғындардың дене тұрқын жетілдірудің жалпы деңгейлерін, дайындықтарын арттырудың, денсаулықтарын нығайтудың да стратегиялық маңызы бар.

**Спорттың эталондық қызметі.** Спорттық іс-әрекет өз негізінде сайыс жаттығуларын орындау барысында көрсетілетін белгілі көрсеткіштерді үнемі салыстырумен және жақсартуға ұмтылумен қатар жүреді. Осыған байланысты барлық спорттық нәтижелер мен спортшылардың жетістіктері өзінше адамды дене тұрғысынан жетілдірудегі өлшемдер мен бағыттар болып табылады. Арнайы әзірленген бағалау кестелеріне, бірыңғай спорттық жіктеуге, «Ден саулық» дене шынықтыру-спорт кешені мен басқа да нормативтік құжаттарға келсек, олар, жалпы алғанда, спорттың өзіндік эталондық қызметтерін орындауға себін тигізеді. Спорттың эвристикалық (ізденушілік) қызметі. Спорттық іс- әрекетке үнемі ізденушілік сипат тән. Әрбір рекордтық жетістікке үміт- керлер ағзаны жұмылдырудың неғұрлым тиімді әрі жаңа құралдарын және тәсілдерін іздеуге, рекордтық нәтиже шығаруға қабілетті спортшыны даярлаудың ойластырылған және орынды жүйесін құруға және пайдалануға тиіс және мәжбүр. Осыған байланысты спорт табиғатына іздену сипаты тән. Спорттың мәдени-ойын-сауық қызметі. Адамзаттың мәдени сұраныстары белгілі дәрежеде сабақ және спортпен айналысу арқылы да қанағаттандырылады, сондай-ақ спорттың эстетикалық қасиеттерін, оның көріністілігін кеңінен пайдалану, сондай-ақ спорт тілінің әмбебап- тылығы мен қолжетімділігінің және өткірлігінің арқасында спорт адамзаттың рухани сұраныстарын қанағаттандыруда айрықша пән екенін көрсетеді. Бұл қажеттіліктер коммуникация техникалық құрал- дары, әсіресе, теледидар мүмкіндіктерінің арқасында едәуір кең қанағат- тандырылуда және көптеген спорттық сайыстар мен көріністердің нәтижесінде спорт әуесқойларының үлкен армиясына қол жеткізе бастадық. Спорттың беделдік қызметі. Мемлекеттердің, соның ішінде халықтардың өз құндылығын паш етуге ұмтылуы спорт саласы бойынша да жүзеге асырылады, себебі оның артында табынушылар мен 14 әуесқойлардың үлкен армиясы тұр. Осыған байланысты Олимпиадалық ойындарда, әлем мен континент чемпионаттарында, сондай-ақ басқа да халықаралық сайыстарда кез келген халық пен мемлекет үшін жеңіс үлкен бедел мен ерекше мақтаныш ісі болып табылады. Осы мақсаттар үшін кез келген қоғам өмірінде спорттың айрықша миссиясы туралы дәлелдейтін жоғары білікті спортшылар даярлау жүйесі құрылады.

**Спорттың жалпы педагогикалық қызметтері** Жаңа адамды жалпы педагогикалық ретінде тәрбиелеу түрлерін ескере отырып, спорттың 4 түрлі қызметін бөліп алуға болады (6-су- рет) – ақыл-ой-тәрбиелік, адамгершілік-тәрбиелік, эстетикалық-тәрбие- лік және тәрбиелік-еңбек.

**Спорттың ақыл-ой-тәрбиелік қызметі.** Спорттық іс-әрекет тек спортшының ой-өрісін ғана үнемі кеңейтуді қарастырмайды, сондай-ақ әлеуметтік, медико-биологиялық, арнайы-педагогикалық және ұйым- дық-әдістемелік сипаттағы білім жүйелерін жүйелі меңгеруді де талап етеді. Әрекеттің мәнін үнемі түсіну қажеттілігі спортпен айналысу- шылардың интеллектуалдық деңгейінде оң көрініс табатын аналитика- лық қабілеттер мен ақыл-ойдың басқа сапаларын дамытуға ықпал етеді. Адамзаттың даму тарихы терең ақыл-ой қабілеттерінің дене дайындығы мен үйлесімін тапқан біршама жарқын тұлғаларды біледі (мысалы, бірінші Петр – Ресейдің ұлы реформаторы, өз кезеңінде жұдырық ұрысы бойынша Олимпиадалық ойындарда чемпион болған математик Пифагор, бокста жақсы нәтижелерге жеткен ағылшын ақыны Байрон және басқалар).

**№ 12.2.Спорттың адамгершілік-тәрбиелік қызметі**. Спортпен айналысу барысында мінез-құлық және басқа адамдармен, команда мүшелерімен, оның табынушыларымен өзара қарым-қатынас нормалары мен ережелері туралы ерекше ұғымдар жүйесі қалыптасады, елді халықаралық алаңда танытумен байланысты үнемі бәсекелестіктен туған Отанға деген айрықша қатынас, патриоттық, достық сезімі, серіктестік пен команда ұжымы үшін жауапкершілік неғұрлым айқын қалыптасады. Осыған байланысты спорт өскелең ұрпақты адамгершілік тұрғысынан тәрбиелеудің мықты құралы болып табылады.

**Спорттың эстетикалық-тәрбиелік қызметі**. Спорттық іс-әрекет пен сайыстардың ерекше әдемілігі мен көрнекілігі тиісті тартымды- лығымен ерекшеленеді және ойлануды, музыка құралдарын дұрыс әрі білікті пайдалануды, қозғалыс өнерінің мүмкіндіктерін талап етеді, мінез-құлық әдеттерін қалыптастырады, таңдаулы спорттық талғамның болуына ықпал етеді. Осы және басқа да мүмкіншіліктер салтанатты Олимпиадалық ойындар, Универсиадалар, Әлем және континент чемпионаттары сияқты ірі сайыстардың спорттық-мәдени, театр- ландырылған көріністермен ашылуына, синтезделген әдемілікке, дене 15 жетілуіне және адам денсаулығына, әдемілік пен үйлесім, эмоционалдық қайғы мен эстетикалық талғам туралы түсінік қалыптастыра отырып ықпал етеді.

**Спорттың тәрбиелік-еңбектік қызметі**. Спорттық іс-әрекетке, әсіресе оның ұйымдастырылуына еңбекке деген тиісті қарым-қатынасты қалыптастыру мақсатында қарапайым, ақыл-ой және қоғамдық-пайдалы еңбек мүмкіншіліктерін жүйелі пайдалану қажет. Дәлірек айтқанда, еңбекке, әсіресе оның қоғамдық-пайдалы түрлеріне деген қарым- қатынас адамның тәрбиелену деңгейін анықтайды. Өзі үшін, ұжым үшін еңбектене білу кез келген адам мен мемлекеттің тіршілік қарекетінің және дамуының негізі болып табылады. Спортпен айналысуда ең алдымен өмірлік қажетті іскерліктер мен дағдыларға үйренесің, дене сапасы, ауыр дене жүктемелерін жеңе білу және көп жағдайда еңбек іс- әрекетімен ұқсас қажуларға қарсы тұра білу дамиды. Спортпен айналысатын тұлға да өз іс-әрекетінің осы және басқа ерекшеліктерінің арқасында еңбектің әр түрлерін меңгеруіне неғұрлым жақын әрі оларды меңгеру де едәуір жеңіл болады.

**Спорттың арнайы-педагогиккалық қызметтері**. Спорттың арнайы-педагогикалық қызметтері ретінде спорттың үш қызметін бөліп алуға болады: денсаулықты нығайтушы, дене білімділігін қамтамасыз етуші және дене тәрбиелілігін арттырушы. Спорттың денсаулықты нығайтушы қызметі. Денсаулықты нығайту тұрғысынан дене жаттығуларымен айналысу – бұл екі жағы да өткір мәселе. Дене жаттығуларын дұрыс қолдана білу нығайта алады, ал дұрыс қолданбау – адам денсаулығына зиян. Осы спорттық іс-әрекетке байланысты жаттығудың сауықтыру бағыттары қағидатының талаптары сақталуы және тиісті сауықтыру әсері болуы тиіс. Осы мақсатта, бір жағынан, спортшылардың денсаулығын қорғау мәселелерінде маман- дандырушы дене шынықтыру-сауықтыру диспансерлерінің желісі қызмет етеді және, екінші жағынан, спорттық жаттығулар құралдары мен әдістерін дұрыс таңдауды, спортшының ағзасын қайта қалпына келтіруді ұйымдастыруды қарастыратын спортшыларды даярлау үдерісін дұрыс жоспарлау мен басқару орын алуы тиіс. Спорттың дене білімділігін қамтамасыз ететін қызмет.

Спорттық іс-әрекеттің арнайы білімдер, іскерліктер мен дағдыларды меңгеруге және кеңейтуге бағыттылығы оған білім беру миссиясын енгізетін ерекшеліктер береді. Ол қозғалыс іскерліктерімен, дағдылар- мен және мамандандырылған білімнің айрықша жүйесімен байланысты болса, спортпен айналысушылардың дене бітімі мен осы негізде спорттың ерекше қызметтерінің пайда болуы туралы айту заңдылық.

Спорттың дене тәрбиелілігін арттыратын қызметі. Жалпы, негізгі дене сапаларын дамыту спорттың кез келген түрімен бірге 16 жүреді, ал олардың әрқайсысы ерекше спорттық сайыстардың пәні болып табылады. Спортпен айналысқан адам шапшаң, күшті, пысық және шыдамды, басқаша айтқанда, дене жағынан тәрбиелі болады. Спорттық іс-әрекеттің осы жағының арқасында спорттың тиісті қызметтерінің пайда болуын атап өтуге болады. Осылайша, спорт қызметтерінің жоғарыда айтылған номенкла- турасы оның қоғамның мемлекеттік маңызды міндеттерін шешуде ерекше әлеуметтік-педагогикалық маңызын неғұрлым толық көрсетеді.

**№ 13 ДӘРІС.Спорттық жаттығулардың сипаттамасы**

**Жоспар:**

1. Спорттық жаттығулардың мақсаты мен міндеттері.

2. Спорттық жаттығулар құралы.

3. Спорттық жаттығулардың әдістерi.

4. Спорттық жаттығулар әдістерінің негізгі компоненттері

**№ 13.1.**Спорттық жаттығулардың мақсаты өзін дене жағынан жетілумен, рухани байлықпен және моральдық тазалықпен байланыстыратын тұлғаның үйлесімді дамуы негізінде жоғары спорттық нәтижеге жету болып табылады.

Спорттық жаттығулардың міндеттері шешімі кәсіби мәнге ие бола- тын педагогикалық мәселелердің екі тобы болып табылады. Олар – өзіндік мазмұны бар ортақ және арнайы міндеттер. Спорттық жаттығулардың ортақ міндеттері дене тәрбиесімен, эсте- тикалық, адамгершілік және еңбек тәрбиесімен қатар қарас- тырылатын тұлғаның жан-жақты үйлесімді дамуының міндеттерін ұсы- нады. Олардан басқа ортақ міндеттер тобына спортпен айналысатындар- дың барлық құрамымен жұмыста шешілетін білім беру және сауықтыру міндеттері де жатады.

Спорттық жаттығулардың арнайы міндеттері спорттың әр түрінде, спортшылардың дене, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындықтары саласында пайда болатын кәсіби проблемалармен байланысты.

Олардың ішінде келесі міндеттер неғұрлым маңызды- лары болып табылады :

а) дене тәрбиесі саласында:

– спортшының барлық негізгі дене сапаларын дамыту;

– спортшының қозғалыс әлеуетін арттыру.

б) техникалық дайындық саласында:

– қозғалыс дағдыларының көлемін арттыру;

– жаңартылған спорттық техника талаптарына сәйкес қозғалыс дағдысын қайта жасау;

– жоғары тұрақтылық пен қозғалыс дағдыларының вариативтілігіне жету.

в) тактикалық дайындық саласында:

– спорттық тактиканың теориялық негіздерін меңгеру;

– қарсыластар мүмкіншіліктерін зерделеу;

– тактикалық тәсілдер мен амалдарды меңгеру;

– тактикалық ойлауды дамыту;

– тактикалық шеберлікке жету.

г) психологиялық дайындық саласында:

– мақсаткерлікті қалыптастыру;

– спортшы психикасының моральдық, зияткерлік, эстетикалық, эмоциональдық және жігерлі қасиеттерін дамытуға ықпал ету.

д) теориялық дайындық саласында:

– арнайы білімдер шеңберін меңгеру;

– ақпараттың арнайы көздерімен жұмыс жасау іскерліктерін қалыптастыру;

– ақыл-ой сапаларын дамыту. Спортшыларды даярлау үдерісіндегі ортақ міндеттерді шешу нәтижелері спортшының биік идеялылығы мен тәрбиелілігі, ал арнайы міндеттерді шешу нәтижесі – жоғары деңгейде жаттығушылық болып табылады. Ортақ және арнайы міндеттерді шешудің кешендіқорытындысы спортшының жан-жақты дайындығы болып табылады

Спорттық жаттығулар құралдарының көптүрлілігі үш топқа бөлінеді: – негізгі; – көмекші; – жалпы педагогикалық. Спорттық жаттығулардың негізгі құралы дене жаттығулары болып табылады.

Спорттық жаттығулар үдерісінде көптеген дене жаттығулары қолданылады. Жаттықтыру үдерісінде қолданылатын дене жаттығулары үш нұсқаға жіктеледі. Бірінші нұсқада спорт пәнімен ұқсастығы ескеріле отырып, дене жаттығулары «дайындық» және «сайыстық» жаттығулар болып бөлінеді. «Дайындық» жаттығуларының негізгі мәні сайыстарда нәтиже көрсетуге кепілдік беретіндей деңгейде сайыс жаттығуларын меңгеруді қамтамасыз ету. Екінші нұсқада қозғалыс құрылымдарының ерекшеліктері ескеріле отырып, «жалпы дайындық» және «арнайы дайындық» дене жаттығулары болып бөлінеді. Сонымен бірге «жалпы дайындық» өз құрылымы бойынша сайыстық жаттығулардан барынша ажыратылатын дене жаттығулары, керісінше «арнайы-дайындық» жаттығулары сайыс жаттығуларымен белгілі құрылымдық ұқсастығы бар дене жаттығулары болып табылады. Үшінші нұсқада дене жаттығулары орындалатын жұмыстың бағыттылығына байланысты «жинақтаушы» немесе «дамытушы» болуы мүмкін. Жинақтаушы жаттығу қозғалыс техникасын меңгеруге, ал дамытушы тиісті дене сапаларын дамытуға бағытталған.

Сайыс жаттығуларының негізгі міндеті спортшының сайыс әрекетінің тиісті деңгейде қамтамасыз етілуі. Осыған байланысты спортшының жұмыс режімі ескеріле отырып, жаттығулар «жеке- сайыстық» және «сайыстың жаттықтыру түрлері» болып бөлінеді.

Спорттық жаттығулардың көмекші құралдары – табиғаттың табиғи күштері (күннің, ауаның және судың шынықтыру мүмкіндіктерін 52 пайдалану), жеке бастың және қоғамдық гигиена іс-шаралары, спортшы режімі, қайта қалпына келтіру құралдары мен оқу-жаттықтыру үдерісін материалдық-техникалық қамтамасыз ету. Көмекші құралдарың негізгі міндеті – жалғас факторлардың әсеріне төзе алуды қамтамасыз ету. Спорттық жаттығулардың жалпы педагогикалық құралдары ауызша, көрнекі, сенсорлық-түзету ықпалдары, сондай-ақ психореттеуші жаттығулардың мүмкіндіктері болып табылады. Олардың негізгі міндеті дене жаттығуларын ұйымдастыру және сапалы өткізу үдерісіне ықпал етумен байланысты.

**№ 13.2. Спорттық жаттығулар әдістері**. Спорттық жаттығуда бес нұсқаға жіктелетін сан алуан әдістер қолданылады

**Бірінші нұсқа**: Қозғалыс әрекетінің ерекшеліктері ескеріле отырып, қатаң реттелген жаттығулар әдістері, спорттық жаттығулардың сайыстық және ойын әдістері тобына бөлінеді. Сонымен бірге қатаң регламенттелген жаттығулар тобына жатқызылатын әдістер:

– спортшы әрекетінің алдын ала анықталған және берілген бағдарламаға толық сәйкестігімен;

– дене жүктемелері негізгі компоненттерінің нақты мөлшерленуі- мен және олардың міндетті түрде орындалуымен;

– қалаған мақсатқа жетуге ықпал ететін қолайлы сыртқы жағдайлардың жасалуымен және сақталуымен сипатталады.

Қатаң регламенттелген жаттығулар әдістері өзіндік әдістемелік мәні бар үш кіші топтың типтік белгілері бойынша біріктірілген әдістердің біршама тобын қамтиды. Олар стандартты, ауыспалы және кешенді жаттығулар әдістері болып табылады. Сонымен бірге стандартты жаттығулар әдістері біркелкі, қайталама және стандартты-толассыз, ауыспалы жаттығулар әдістері біркелкі-жеделдетілген, интервалдық және аралас әдістерді, ал кешенді ықпалдар әдістері «фартлек» (төңірекке жүгіру ойындары) және айналма жаттығуларды біріктіреді.

Біркелкі әдіс демалыссыз ұзақ уақыт бойы орындалатын циклдік сипаттағы дене жұмысынан тұрады.

Қайталама әдіс қатаң жүктеме мөлшерімен орындалатын, стандарттық сипаттағы және орындалу ұзақтығы, сондай-ақ жаттығу тәсілдері арасында берілетін демалысы бар дене жұмысынан тұрады. Стандартты-толассыз әдіс демалыссыз, толассыз орындалатын жалпы дамытушы жаттығулар кешенін орындаудан тұрады.

Біркелкі-жеделдетілген әдіс мәрелік жеделдетумен аяқталатын циклдік сипаттағы дене жұмыстарын орындаудан тұрады.

Интервалдық әдіс тапсырмалар сериясын, олардың арасындағы белгілі бір аралықты орындаудан тұрады. Кейде жаттығуларды орындау арасындағы демалыс аралығының артуын білдіретін ілгерілетуші орындау түрінде немесе жаттығуларды орындау арасындағы тиісті демалыс аралығының азаюын білдіретін кері кете орындау түрінде қолданылады.

Аралас әдіс қозғалу тәсілдерін өзгерте отырып, дене жаттығуларын орындаудан тұрады. Фартлек қозғалудың әртүрлі жылдамдықтарын меңгеруге бағытталған ашық төңірекке жүгіру ойынынан тұрады. Жаттығудың айналма әдісі шартты түрде бөлінген және «стансаларды» айнала орналасқан жерге жалпы дамытушы сипаттағы дене жаттығуларын бір мезетте орындаудан тұрады.

Спорттық жаттығулардың ойын әдісі дәстүрлі үш нұсқада қолданылады:

– дайындық жаттығуларымен және қозғалыс ойындарымен бірге (тіземен регби);

– арнайы әзірленген дайындық ойындарын қолдана отырып (мысалы, пионербол);

– классикалық спорттық-ойын материалы қолданып (баскетбол, футбол және т.б. ойындары). Спорттық жаттығулардың сайыс әдісі де үш нұсқада қолданылады:

– қысқа мерзімді бағамдау түрінде;

– жартылай ресми сайыстар түрінде;

– ресми сайыстар түрінде.

Екінші нұсқа: Дене жаттығуларының техникасын меңгеру ерекшеліктері ескеріле отырып, спорттық жаттығулар мынадай әдістерге бөлінеді:

– спорттық жаттығулардың бөлшектелген әдісі (жаттығу күрделі болған кезде, оны игеруге көп уақыт пен күш қажет болғанда қолданылады);

– спорттық жаттығулардың біртұтас әдісі (жаттығу жеңіл болған кезде, уақыт пен күшті талап етпейтін жағдайда қолданылады);

– спорттық жаттығулардың біртұтас-бөлшектелген әдісі (тұтас қозғалыста жаттығулардың жекелеген бөліктерін біріктіру мүмкіндігінен тұрады және спорттық жаттығулардың бөлшектелген әдісін қолданғаннан кейін біраз уақыттан соң қолданылады).

Үшінші нұсқа: Ағза қызметіне әсерінің сипаты ескеріле отырып, спорттық жаттығулардың келесі әдістері ажыратылады:

– іріктеу әсері әдісі жаттығушы ағзаның жекелеген қызметтері мен тетіктерін мамандандыра дамыту мүмкіндігінен тұрады (мысалы, энергиямен қамтамасыз етудің креатинфосфаттық тетігі);

– спортшы ағзасының көптеген тетіктері мен қызметтеріне кешенді әсер етуден тұратын генералданған ықпалдар әдісі.

Төртінші нұсқа: Сайыс әрекетін модельдеу дәрежелері ескеріле отырып, ішінара және тұтастай модельдеу әдістері болып бөлінеді. Олар бәрінен бұрын спортшыларды ірі спорттық жарыстарға тактикалық даярлауда немесе спортшыны рекордтық нәтижеге жетуге даярлау үшін қолданылады.

Бесінші нұсқа: Спортшыларды даярлау түрлерінің ерекшеліктері ескеріле отырып, спорттық жаттығулар әдістері келесі топтарға бөлінеді:

– спортшының дене дайындығының әдістері;

– спортшының техникалық дайындығының әдістері;

– спортшының тактикалық дайындығының әдістері;

– спортшының психологиялық дайындығының әдістері;

– спортшының теориялық дайындығының әдістері.

Спорттық жаттығулар әдістерінің алуан түрлілігі практикалық жұмыста талаптардың айрықша шеңберін сақтай отырып қолданылады. Олардың қатарына төмендегілер жатады:

– спорттық жаттығулар үдерісінде қолданылатын әдістердің алуан түрлері;

– спорттық жаттығулардың әдістерін қолданудың әрбір жағдайының мақсатқа сай болуы;

– спорттық жаттығулардың келесі міндеттерін шешу үшін тиісті база құру қажеттілігі;

– орындалатын дене жаттығуларының ерекшеліктерін ескеру;

– спортпен айналысушылардың жеке ерекшеліктерін ескеру;

– дене жаттығулары орындалатын климаттық жағдайларды ескеру;

– спортшыларды даярлау кезеңдерін ескеру

**№ 14 ДӘРІС.**Ірі жаттықтыру циклдерінің құрылымы

**Жоспар:**

1. Спорттық жаттығуды кезеңге бөлу негіздері.

2. Спорттық жаттығуларды дайындық кезеңінде құру ерекшеліктері.

3. Спорттық жаттығуларды сайыс кезеңінде құру ерекшеліктері.

4. Спорттық жаттығуларды өтпелі кезеңде құру ерекшелік-

тері.

**№ 14.1.**Спорттық жаттығудың үлкен циклі үшін жылдық жаттықтыру циклінің құрылымы неғұрлым типті болып табылады. Оны үш кезеңге бөледі: дайындық, сайыс және өтпелі. Көрсетілген кезеңдер спорттық пішінге ие болу, оны сақтау және жоғалту заңдылықтарына сәйкес бөлінеді.

Спорттық пішін спортшының жоғары спорттық нәтиже көрсетуге оңтайлы дайындығын білдіреді. Ол физиологиялық, психологиялық және интегральдық белгілер кешенімен (мысалы, жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйелерінің жақсы функционалдық жай-күйімен, ұрыс дайындығы немесе жоғары техникалық-тактикалық дайындық жай- күйімен) сипатталады. Спорттық пішіннің негізгі және жанама өлшемдері. Спорттық пішіннің негізгі өлшемдері ресми спорттық сайыстар кезінде көрсетілетін спорттық нәтиженің өзі болып табылады.

Спорттық пішіннің жанама өлшемдері техникалық, тактикалық, психологиялық дайындық көрсеткіштері, жүрек-қан тамыр, тыныс алу, бұлшықет жүйелерінің және т.б. функционалдық жағдайының көрсеткіштері болып табылады. Цифрлық бейнесі бар спорттық пішіндердің өлшемдері екі топқа бөлінеді:

– ілгерілеу өлшемдерінің тобы;

– тұрақтылық өлшемдерінің тобы. Ілгерілеу өлшемдері өсу дәрежесі мен спортшы жетістіктерінің абсолюттік деңгейі бойынша спорттық пішінді сипаттайды. Ондағы көрсеткіштер екеу.Олар:

– жаттығудың өткен цикліндегі үздік жетістіктер мен жаттығудың ағымдағы цикліндегі қарастырылатын нәтиже арасындағы айырмашылықтар шамасы (айырмашылық қаншалықты көп болса, спорттық пішінге ие болу мүмкіндігі де соншалықты);

– бақылау сайыстары мен бірінші старттар нәтижелері арасындағы айырмашылық шамасы (айырмашылық қаншалықты болса, спорттық пішінге ие болу мүмкіндігі де соншалықты). Тұрақтылық өлшемдері ие болған спорттық пішіннің мықтылық дәрежесін сипаттайды. Ондай өлшемдер бар болғаны үшеу.

Олар:

– спорттық нәтижені есептік аймақ шегінде көрсету. Спорттың циклдік түрлерінде төменгі шекара ең жоғарғы жеке нәтиженің 98%, ал спорттың циклдік емес түрлерінде ең жоғарғы жеке нәтиженің 95-97% шегінде анықталады;

– спорттық пішіннің есептік аймағына сай келетін спорттық нәтижелер арасындағы уақыттың орташа аралығы (аралық неғұрлым аз бол- са, соғұрлым спорттық пішінде болу мүмкіндігі артық);

– спорттық нәтиже есептік аймақтан төмен түспейтіндей аралықта уақыттың жалпы ұзақтығы (уақыт неғұрлым ұзақ болса, спорттық пішінге келу мүмкіндігі соғұрлым жоғары).

Спорттық пішіннің жоғарыда көрсетілген өлшемдерінің ақпаратты- лығы сайыстарға түсу жиілігіне тәуелді. Спорт практикасында апта сайынғы старттар неғұрлым объективті ақпарат алуға ықпал етеді. Сабақты спорттық жаттығудың әр кезеңі шеңберінде өткізе отырып, спецификалық талаптарды ескеру, іске асырылатын міндеттер ерек- шеліктерінің неғұрлым толық ескерілуін сақтау қажет. Сондықтан спорттық жаттығудың әр кезеңі шеңберінде ұйымдас-тырылатын жаттығу үдерісі спецификалық белгілерімен сипатталады.

Спорттық жаттығуды дайындық кезеңінде құру ерекшеліктері Спорттық жаттығудың дайындық кезеңі спорттың көптеген түр- лерінде екі кезеңге бөлінеді: жалпы дайындық және арнайы дайындық кезеңдері. Сонымен бірге жоғарыда көрсетілген кезеңдердің әрқайсысында өткізілетін сабақтар төмендегі белгілерімен сипатталады: а)

Жалпы дайындық кезеңі. Жаттықтыру бағыттылығы: спорттық пішін қалыптасатын ба- зада алғышарттарды құру, кеңейту және жетілдіру.

Міндеттер:

– ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің жалпы деңгейлерін арттыру;

– дене сапаларын жан-жақты дамыту; – қозғалыс дағдылары мен іскерліктер қорын кеңейту. Қолданылатын құралдар. Жалпы және арнайы дене дайындығы құралдарының айрықша арақатынасы белгіленеді. Жаңа келгендермен жұмыста ол 3:1, спортшы-разрядшылармен жұмыста 3:2 және жоғары білікті спортшылармен жұмыста 1:1 арақатынастарында белгіленеді.

Жаттықтыру сабақтарының белгілері:

– спорттық жаттығуда жалпы дене дайындығының әртүрлі құралдары кеңінен қолданылады;

– спорттық жаттықтыруда сайыс жаттығуларын қолдануға біраз шектеу қойылады;

– дене жүктемесі көлемінің артуы оның қарқын-дылығының өсу екпінін қамтуы тиіс;

– жаттықтыру үдерісінде базалық және тартатын мезоциклдер жиі қолданылады.

б) Арнайы дайындық кезеңі Жаттықтыру бағыттылығы: спорттық пішіннің тікелей қалы- птасуын қамтамасыз ету.

Міндеттер:

– оңтайлы дайындық компоненттерінің үйлесімді бірлігіне қол жеткізу;

– арнайы жаттықтырушылықты жоғары дәрежеде дамыту. Қолданылатын құралдар. Жалпы және арнайы дене дайындығының қолданылатын құралдарының арақатынасына түзетулер енгізілуде. Жалпы дене дайындығының көлемі жаңа бастаушы спортшыларда 50%- ға дейін, спортшы-разрядшыларда 40%-ға дейін және жоғары білікті спортшыларда 30%-ға дейін төмендейді.

Жаттықтыру сабақтарының белгілері:

– жаттықтыру үдерісіне психологиялық дайындық қосылады;

– сайыс жаттығуларын қолдану біртіндеп арттырылады;

– жаттықтыру үдерісіне бақылау старттарына қатысу да жатады;

– жаттықтыру үдерісі оның қарқындылығы есебінен өсу үрдісіне ие;

– орындалатын жұмыс қарқындылығын арттыру салдарынан жүктеме көлемін қысқарту жалпы дайындық жаттығуларының төмендеу үлесі есебінен қамтамасыз етіледі;

– жаттықтыру үдерісінде базалық, бақылау-дайындық және сайыс алдындағы мезоциклдер жиі қолданылады.

**№ 14.2.Спорттық жаттығуларды сайыс кезеңінде құру ерекшеліктері**.

Жаттықтыру бағыттылығы: спорттық пішінді сақтауды қамта- масыз ету.

Міндеттер:

– спортшылардың сайыстарда ойдағыдай шығуын қамтамасыз ету;

– сайыстың шектеулі жүктемелеріне арналған функционалдық дайындықты қамтамасыз ету;

– спортшының техникалық-тактикалық дайындығын жетілдіру;

– спортшылардың тікелей психологиялық дайындығын қамтамасыз ету.

Қолданылатын құралдар. Сайыстарға белсене қатысатын спортшылармен жұмыста орталық орынға ие болатын сайыс жаттығулары мен оның жаттықтыру түрлері кеңінен қолданылады. Жаттықтыру үдерісінің белгілері:

– спортшыны даярлау түрлерінің айрықша бағыттылығы қамтама- сыз етіледі (мысалы, дене дайындығының ағзаның функционалдық дайындығын қамтамасыз етуге арналған бағыттылығы болады):

– спортшыны даярлау түрлерінің тығыз бірлігі қамтамасыз етіледі;

– сайыс жаттығулары мен оларды орындау әдістерін кеңінен қолдану есебінен ағзаның ішкі резервтерін толық жаңарту қамтамасыз етіледі;

– біршама сайыс жүктемелерін орындағаннан кейін ағзаның қайта қалпына келу заңдылығын ескере отырып, тиімді деген сайыстарға қатысуды жоспарлау қажет;

– негізгі сайысқа дайындықтың тікелей кезеңін ұйымдастыру мүмкіндігі қарастырылады;

– сайыс іс-әрекетін модельдеу мүмкіндігі және сайыстарға түсу сипаты қарастырылады; – көбінесе мезоциклдердің сайыс және базалық түрлері қолданыла- ды.

Өтпелі кезеңде спорттық жаттығуды құру ерекшеліктері Жаттығу бағыттылығы: спортшының белсенді демалысын, жал- пы дене, психикалық және басқа да жүктемелер түскен ағзаны қайта қалпына келтіруді қамтамасыз ету.

Міндеттер: – ағзаның қайта жаттығуын алдын ала ескерту;

– спорттық жаттығудың аяқтаушы және кезекті үлкен циклдері арасындағы сабақтастықты қамтамасыз ету. Қолданылатын құралдар. Жалпы дайындық сипатындағы, спортшы ағзасының белсенді демалысын қамтамасыз ететін жалпы дамыту жаттығулары жиі қолданылады.

Жаттықтыру сабақтарының белгілері:

– спорттық іс-әрекеттің сипатын ауыстыруды қамтамасыз ету қажет;

– біртипті, бірқалыпты дене жаттығулары мен жүктемелер жарамайды;

– сабақ ашық жерлерде, орманда, таза ауасы бар таулы жерлерде жоспарланады;

– сабақтың ұзақтығы, орындалатын жұмыстың көлемі мен қарқындылығы біршама қысқарады;

– көбінесе мезоциклдердің қайта қалпына келтіруші-қолдаушы және қайта қалпына келтіруші-дайындық түрлері қолданылады.

Қорытынды орнына: Спорттық жаттығудың кезеңдерге бөліну мәселелерін талқылай ке- ле, спорт мамандары арасында спорттық жаттығуды кезеңдерге бөлу біркелкі емес деген тұжырым қалыптасқан. Атап айтқанда, 1988 жылы спорттың циклдік түрлері арнайы бағытқа салынған, Сеулде өткен Олипиадалық ойындарда спортшылардың ойынын талдау әмбебап спортшылардың белгілі табыстарға қол жеткізгендерін куәландырады. Мысалы, К. Отто, М. Бионди 6 және 5 медальдан иеленді (жүзуден). 2 және одан да көп медальдарға ие болған спортшылар арасында АҚШ өкілдері – 19, ГДР – 16, КСРО – 8, Венгрия – 4. Басқаша айтқанда, жоғарыда көрсетілген фактілерден шығатыны екі мектеп нәтиже- лерінің байқалуы бар: біріншісі – спортшының пәндік мамандануын және спорттық жаттығу заңдылықтары байқалуының барлық талаптарын толық сақтау қарастырылатын тар мамандандырылған мектеп, екіншісі – қатаң мамандануды ескермейтін белгілі дәрежедегі әмбебап мектеп. Бірінші мектеп шеңберінде спорттық жаттығуды кезеңдерге бөлу анық байқалады, ал екіншісінде – жоқ.

Жеңіл атлетика бойынша кенияның белгілі маманы Д. Вильзен 1966 жылы африкандық спортшыларды жаттығудың еуропалық маусымдарынан алдын ала ескертеді.

Ол спорттық жаттығудың кезеңге бөлінуін білмеді. Ол туралы оған А.Д. Новиков пен Л.П. Матвеевтің редакциясымен дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі оқулығы шыққаннан кейін 1968 жылы ғана белгілі болды. Д. Вильзен жоғары сайыс және жан-жақты дайындық жақтасы болды. Кезеңдерге бөлу идеяларымен қаруланбастан кения мамандары төзімділікке жүгіруде белгілі нәтижелерге қол жеткізді. Мысалы, Сеулдегі Олимпиадалық ойындарда олар күміс және қола медалдарды қоспағанда, 4 алтын медальға ие болды. Мұндай табысқа әлемнің жеңіл атлетикадан бірде бір құрама командасы жетпеген. Бұл ойындарда КСРО гимнастшылары 11 алтын, 5 күміс және 3 қола медаль иеленді. Сондай-ақ гимнастшылары 12 медаль топтамасына, ал спорттың циклдік түрлерінің өкілдері 92 медаль топтамасына ойнады. «Спорттық жаттығуды кезеңдерге бөлу» тұжырымдамасын белгілі профессор В.Ю. Верхошанский де көнерген деп есептейді (4). Спортшыларды жеңіл атлетиканың жылдамдық-күш пәндері, жүзу, 138 ескек, шаңғы жарысы және теннис бойынша даярлау практикасында «жаттығудың блоктық жүйесі» қолданылады. Ол жүктемелер мазмұнының белгілі бір концентрациясын (мысалы, күш дайындығы немесе жылдамдық дайындығы бойынша) және жеткілікті уақыт ішінде мамандандырылған жаттығу өткізуді қарастырады. Жоғары білікті спортшы үшін, мысалы, үш үлкен блок ұсынылады.

Ю.В. Верхошанскийдің пікірі бойынша, спортшыларды даярлаудың көне жүйесінің типтік белгісі «жаттықтыру жүктемелерін ұйымдастырудың кешенді-параллельді түрі» болып табылады. Бұл әдістемелік қағидатқа сәйкес бір жаттығу сабағында және микроциклде қозғалыс қабілеттерінің әр түрі бір мезетте дамыды (мысалы, … жылдамдығы, күші, төзімділігі). Мұндай тәсіл барлық осы түрлерді бір мезетте жетілдіруге ықпал етеді деп саналған. Ағзаны жаттықтырушы әсерлер жүктемелердің үш параметрімен: оның көлемімен, қарқындылығымен және олардың үйлесуінің толқын тәрізді белгісімен реттеледі. Ең бастысы «Егер қарсыласты жеңгің келсе, одан артық жаттығу керек». Ол жаттықтыру жұмыстары көлемінің үздіксіз артуымен қосталды. Экстра- классты спортшыда спорттық шеберлікті құрайтын – энергия көздерінің қуаттылығы мен сыйымдылығы, күш қабілеттері, қозғалыс жылдамдығы мен локомоциялар, техникалық шеберлік, спецификалық төзімділік жоғары дамыған. Олардың деңгейлерін тағы арттыру үшін энергияны көп шығындауды талап ететін бұлардың әрқайсысына жоғары қарқынды спецификалық ықпалдар қажет. Егер бұл міндетті жүктемелердің кешенді-параллельді жүйелері негізінде шешсек, бұл жүктемелерге ағзаның тиісті бейіндік реакциялары арасында қарама-қайшылық туындайды. Мұндай жағдайларда ағза олардың спецификалық белгілерін жояды және ондай жаттығуды қарадүрсін «жалпы дене дайындығына» айналдырады. Сонымен, спорттық жаттығуды кезеңдерге бөлу мәселесінде қарама қайшы пікірлер бар. Жекелеген теориялық пікірлердің қателігі туралы «Спорттық пішін заңдылықтарының байқалу ерекшеліктері мен ағзаны спорттық іс-әрекетке бейімдеу» бөлімінде толығырақ айтылған.

**№ 15ДӘРІССпорттағы жоспарлау**

**Жоспар:**

1. Спорттағы жоспарлау негізі.

2. Спорттағы өзекті жоспарлау.

3. Спорттағы ағымдық жоспарлау.

4. Спорттағы жедел жоспарлау

**№ 15.1.Спорттағы жоспарлау**

Спорттағы жоспарлау – қоғамдық даму мен қазіргі заманғы ғылы- ми-техникалық прогресс мүмкіндіктері негізінде спорттың дамуын ұйымдастыру және жүзеге асыру. Спорттағы жоспарлау объектісі мыналар:

1. Қоғамдық құбылыс ретінде спорттың дамуы. Бұл саладағы мамандарды спорттың мынадай белгілері қызық- тырады: – спортпен шұғылданушылардың саны; – спорттың әр түрімен шұғылданушылардың саны; – разряды бар спортшылардың саны; – күрделі спорттық жарыстарға қатысу нәтижесі; – спорттық инвентарь мен шығарылатын құралдардың саны, іске келтірілген спорттық базалардың саны. Бұл көрсеткіштердің ресми сипат бар және индикативті жоспарлау мен статистика органдары кемінде 5 жылға дейін ескереді.

2. Дене шынықтыру және спорт саласында ғылыми-зерттеу жұмысының дамуы. Дене шынықтыру және спорттың дамуы үшін педагогика, медико- биологиялық, психологиялық, әлеуметтік сала бойынша іргелі әрі қолданбалы ғылыми зерттеу жұмыстарын ұйымдастырып, оны жүргізу үшін Дене шынықтыру және спорт мемлекеттік басқармасының орталық органы (қазіргі уақытта Қазақстан Республикасының Туризм, спорт және жастар саясаты жөніндегі мемлекеттік комитеті), мемлекеттік органдардың ғылым басқармасы, (қазіргі уақытта Қазақстан Республикасы Үкіметінің Ғылым және зияткерлік меншік мемлекеттік агенттігі) ғылыми зерттеу жұмысының жиынтық жоспарын бекітіп қарастырады.

3. Жаттықтырушы кадрлар мен дене шынықтыру және спорт бойынша ұйымдастырушы-басқарушы қызметкерлердің ғылыми- педагогикалық дайындығы. Ереже бойынша мұндай индекативті жоспар-болжам бес жылға жасалып, ресми мемлекеттік сипатта болады. Осыған орай, спорт түрлері бойынша жоғары арнайы білімімен жаттықтырушы кадрларды дайындау стратегиясы жасалады, сонымен қатар, дене шынықтыру және спорт бойынша нұсқаушылар мен ұйымдастыру-басқарушы қызмет- керлер дайындығы қарастырылған. Жоспарлаудың осы түрімен жоғары 150 санатты ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау мәселелерін шешу қарастырылады.

4. Спортшыны даярлау жүйесі. Берілген жоспарлау объектісі өте қиын болып келеді, оның сұранысы бойынша жоспарды жасаушы адам жоғары білікті болғаны жөн. Осыған байланысты, берілген мәселені шешу жолдары әртүрлі болады. Л.П. Матвеев, В.В. Кузнецов біліктілігі жоғары спортшыларды даярлау жүйесінің екі түрлі принципті тәсілін береді. Бұл авторлар жоспарлау мәселесін әртүрлі шешуді ұсынады. Жоғарыда аталғандар бойынша, жоспарлау әдіснамасында спорт түріне сәйкес жаттықтырушылардың практикалық жұмысында сирек кездесетіндіктен, біз төменде оны құрастырушылардың сұлбасын ұсынамыз. Сонымен, жоспарлаудың бұл саласында жаттығу жүйесін, жарыстар жүйесін, бағытталған қалпына келтіру жүйесін жоспарлау контексі айтарлықтар орын алады. Бұл аспектіде жоспарлаудың тиісті түрлері ажыратылады. Олар: перспективті, ағымдағы және жедел жоспарлау. Спортшыларды дайындау жүйесінің түрлі аспектілерінде жоғарыда аталған жоспарлау түрлерінің мазмұны әртүрлі. Жаттығу жүйесінде перспективті жоспарлау мәселесі келесі бағыттарда шешіледі:

**№ 15.2.Перспективті жоспарлау** Перспективті жоспарлау бірнеше түрден тұрады. Әсіресе, аса тұрақтылары: • Спортшы дайындығының барлық кезеңдерін қамтитын жоспарлау. Мұндай жол түрінде спорттық көп жасау кезеңінде алдағы жұмыстың контурын белгілеумен базалық және тереңдетілген дайындық кезең- дерінде спортшы дайындығының стратегиясын нақтылайтын жоспарды құру мүмкін.

Жоспардың бұл түрі қатаң регламентсіз, еркін мәтіндік нысанда құрастырылады. • Олимпиадалық 4 жылдық циклді қамтитын жоспарлау. Бұл тұрғыда перспективтік жоспар құрудың көпшілік мақұлдаған нысаны бар. Ол әр олимпиадалық циклге құрастырылады және мына тараулардан тұрады:

– спортшының немесе команданың сипаттамасы (жалпы мәліметтер);

– нақты олимпиадалық циклдағы дайындық мақсаты мен міндеттері;

– дайындық кезеңдері мен ұзақтылығы; – дайындықтың әр кезеңінің негізгі жарыстары; – спортшы дайындығы әр кезеңінің жаттығу үдерісіне бағыттылығы;

– дайындықтың әр кезеңіне демалуды, жарыстарды және шұғылдануды бөлу;

– олимпиадалық циклдің жылдары бойынша спорттық-техникалық көрсеткіштер;

– спортшы дайындығының әртүрлі жақтарын сипаттайтын моделдің сипаттамалары мен көрсеткіштері;

– команда құрамындағы болуы ықтимал өзгерістер (толымдау мәселелері);

– педагогикалық және дәрігерлік бақылау;

– сабақтардың өту орындары, пайдаланылатын жабдықтар мен құралдардың ерекшеліктері.

Перспективті жоспарлауға қойылатын талаптар:

– перспективті жоспарлауда бірнеше ағымдағы жоспарларды механикалық өндірмеу және бір міндеттерді қайталамау керек;

– перспективті жоспарлауды құрастыру үшін спортшылардың бастапқы жағдайы мен спорт түрінің даму беталысын терең талдау керек;

– жоспарлау кезінде спорттық мамандықтың басталуы туралы, жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін оңтайлы жас туралы деректерді ескеру керек;

– жоспарлау кезінде көпжылдық дайындық үдерісіндегі нәтижелердің динамикасын ескеру керек.