

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**Ж.И. Жунусбеков**

**ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ  
САБАҚТАН ТЫС ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҰМЫСТАРЫ  
(ТАЕКВОНДО МЫСАЛЫНДА)**

Оқу құралы

**Алматы - 2023**

**УДК 378 (072)**  
**ББК 75.727я73**  
**Ж 88**

**Жунусбеков Ж.И.**

Ж88 Жалпы білім беретін мектептердегі сабақтан тыс дене тәрбиесі жұмыстары (таеквондо мысалында): Оқу құралы, Ж.И. Жунусбеков – Алматы: ҚазСТА, 2023.- 289 бет.

**ISBN 978-601-239-357-2**

Оқу құралында жалпы білім беретін мектептерде сабақтан тыс спорттық-бұқаралық жұмыстар құрылатын негізгі теориялық және әдістемелік ережелер көрсетілген. Оқушылардың дене шынықтыру және спортпен тұрақты айналысу қажеттілігін қалыптастыру әдістемесі, оқушыларды өзіндік сабақтарға оқыту әдістемесі ұсынылған.

Оқушылардың теориялық, дене, техникалық, тактикалық, психологиялық, адамгершілік дайындығының педагогикалық қағидалары мен әдістері қамтылған. Оқу құралында автордың ғылыми зерттеулерінің нәтижелеріне және олимпиадалық таеквондо мысалында оқушылардың алғашқы спорттық дайындығының педагогикалық тәжірибесін қорытындылауға негізделген әдістемелік ұсыныстар берілген, арнайы әдебиеттер, бақылау сұрақтары мен тапсырмалар ұсынылып отыр.

Оқушылардың дене және функционалдық дайындығын бақылаудың практикалық әдістері келтірілген.

Оқу құралы жалпы білім беретін мектептердің дене шынықтыру мұғалімдері мен БЖСМ, БЖДДК, Artsport.kz жаттықтырушыларына, дене тәрбиесі жоғарғы оқу орнының студенттері, магистранттарына, докторанттарына, шығыс жекпе-жегі бойынша жаттықтырушылар мен мамандарға, біліктілікті көтеру курстарының тыңдаушыларына арналған.

Пікір жазғандар:

**Алимханов Е.А.** – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы;

**Ботағариев Т.А.** – педагогика ғылымдарының докторы, профессор;

**Мұхиддинов Е.М.** – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, ҚазССР-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Дене тәрбиесі ұлттық ғылыми-практикалық орталығының ғылыми кеңесі ұсынған.

**ISBN 978-601-239-357-2**

© Ж.И. Жунусбеков, 2023

© ҚазСТА, 2023

## МАЗМҰНЫ

<b>КІРІСПЕ</b> .....	4
<b>I. ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ</b> ...8	
1.1. Оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастыру .....	16
1.2. Оқушылардың дене тәрбиесі бойынша сабақтан тыс жұмыстары.....	18
1.3. Қазақстан Республикасының Олимпиадалық ізбасарларды даярлау жүйесіндегі спорт түрлері бойынша мектептен тыс секциялық жұмыс.....	21
1.4. Мектепте сыныптан тыс спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыру.....	23
1.5. Дене тәрбиесі жүйелерінің жалпы әлеуметтік-педагогикалық және ерекше қағидалары (принциптері).....	34
1.6. Оқушылардың дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға тұрақты қажеттіліктерін қалыптастыру әдістемесі .....	37
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары.....	48
<b>II. ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША САБАҚТАН ТЫС ӨЗІНДІК САБАҚТАРЫ</b> .....	50
2.1. Өзіндік қызмет туралы түсінік.....	52
2.2. Оқушыларды өзіндік сабақтарға оқыту әдістемесі.....	57
2.2.1. Оқушыларға өзіндік сабақтарды оқытудың сараланған тәсілі .....	58
2.3. Өзіндік сабақтардың мазмұны.....	60
2.4. Үй тапсырмалары.....	64
2.4.1. Оқушыларға арналған үй тапсырмасының мазмұны .....	66
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары.....	67
<b>III. ОҚУШЫЛАРДЫ ТАЕКВОНДО ҚҰРАЛДАРЫМЕН ОҚИТУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕЛЕУ ӘДІСТЕМЕСІ</b> .....	68
3.1. Таеквондоның әлемдегі пайда болу және даму тарихы.....	68
3.2. Қазақстанда таеквондоның пайда болуы мен дамуы.....	70
3.3. Қазіргі таеквондоның функциялары мен құрылымы .....	73
3.4. Оқушыларды рухани-адамгершілікке тәрбиелеу.....	93
3.5. Таеквондодағы бастапқы іріктеудің, қозғалыс және техникалық-тактикалық әрекеттерге үйрету процесінің теориялық негіздері.....	102

3.6. Оқушылардың психофизикалық дайындығы .....	137
3.7. Таеквондошы оқушылардың бастапқы спорттық дайындығының технологиясы.....	144
3.7.1. Таеквондошы оқушылардың бастапқы спорттық дайындығының технологиясының құрылымы.....	144
3.7.1.1. Таеквондодағы жекпе-жек құрылымының ерекшеліктері .....	145
3.7.1.2. Таеквондошылардың негізгі техникалық тәсілдері мен әрекеттерін жіктеу .....	149
3.7.1.3. Таеквондо әдістерінің атауларын салыстырмалы түрде жіктеу.....	161
3.7.1.4. Таеквондистердің жарыста қолданатын тиімді техникалық тәсілдер.....	163
3.7.1.5. Таеквондошылардың жарысушылық әрекеттерінің тиімділігін анықтайтын басты қозғалыс қабілеттері.....	166
3.8. Оқушы таеквондошылардың психологиялық дайындығы .....	170
3.9. Жас таеквондошылардың алғашқы дайындық кезеңдері және олардың мазмұны.....	179
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары.....	189

#### **IV. ТАЕКВОНДОДАН САБАҚТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ ҰСЫНЫСТАР .....**

4.1. Оқу-жаттығу барысында, ерте мамандануды есептей отырып, таеквондошылардың бастапқы дайындығының әдістемесін енгізу тиімділігі.....	191
4.2. Оқу-жаттығу процесін жоспарлау .....	199
4.3. Таеквондодағы дайындық топтардың үлгі бағдарламалары .....	208
4.3.1. Алдын ала дайындық тобының үлгі бағдарламасы .....	208
4.3.2. Бастапқы дайындық тобының үлгі бағдарламасы .....	216
4.4. Таеквондо топтарындағы оқу сағаттарын бөлудің үлгі жоспары .....	230
4.4.1. Алдын ала дайындық тобының кестесі.....	230
4.4.2. Бастапқы дайындық тобының кестесі.....	232
4.5. Таеквондошылардың салмақ категориялары.....	234

4.6. Нұсқаушыға қажетті құжаттардың тізімі.....	235
4.7. Атау сөздер (терминология).....	236
4.8. Әдістемелік және практикалық ұсыныстар .....	238
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары.....	243

## **V. ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ЖӘНЕ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН БАҚЫЛАУ ӘДІСТЕРІ .....**

244

5.1. Оқушылардың дене дайындығын бақылау әдістері .....	244
5.1.1. Дене дайындығын тестілеу әдістері .....	245
5.2. Функционалдық дайындықты бақылау әдістері .....	255
5.2.1. Жүрек-қантамыр жүйесінің қызметін бағалау .....	255
5.2.2. Жүрек-қантамырлар жүйесін өзін-өзі бақылау сынақтары.....	261
5.2.3. Тыныс алу жүйесінің күйін өзін-өзі бақылау сынақтары.....	264
Бақылау сұрақтары мен тапсырмалары.....	267

## **ТЕРМИНДЕРДІҢ ҚЫСҚАША СӨЗДІГІ.....**

268

Қосымша №1.....	272
Қосымша №2.....	273
Қосымша №3.....	274
Қосымша №3 (жалғасы).....	275
Қосымша №4 .....	276
<b>ӘДЕБИЕТТЕР .....</b>	<b>281</b>

**Ж. И. Жунусбеков**

**ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ САБАҚТАН  
ТЫС ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҰМЫСТАРЫ  
(ТАЕКВОНДО МЫСАЛЫНДА)**

Оқу құралы

Басуға 04.01.2023. қолқойылды. Пішімі 60x841/16.

Көлемі 18 б.т. Офсетті қағаз. Сандық басылым.

Тапсырыс №4. Таралымы 500 дана.

Бағасы келісімді.

ЖС «Тантеев» баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Ұлықбек көшесі, 73/4.