

отыру, жаттығудың түрлі құралдары мен әдістерін қолдану, әртүрлі тәсілдерге, әдістерге арналған арнайы жаттығулар оқу-жаттығу процесінде өте құнды материалдар болып табылады.

Дәрігерлік педагогикалық бақылау денсаулықты артырып және организмді шынықтырушыдағы артықшылықтың басты критеріі болып табылады деген қорытындыға келіп отырмыз.

Әдебиеттер:

1. Ботагариев Т.А. Аймақтық ерекшеліктерді ескере отырып, оқушылардың дене тәрбиесін жетілдірудің ғылыми-педагогикалық негіздемесі. (Атырау, Маңғыстау және Ақтөбе облыстарының материалдары негізінде). п.ғ.д. дисс. авторефераты, Алматы, 2001.- Б.30.

2. Хан А.Н. Мектептегі дене тәрбиесі сабағының құрылымдарының педагогикалық негіздері. п.ғ.д. дисс. авторефераты. М., 1984. –Б.33.

3. Баженов В.Т., Баженова В.П. Қараусыз қалған оқушыға педагогикалық ескерту. Алматы, 1989, -Б.205.

4. Гужаловский А.А. Оқушылардың өтпелі кезеңінде берілетін дене тәрбиесін дамыту. Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасы. Алматы, 1977. -№7. –Б.37-39.

Нұрланов Б.Е.

«Жастар» облыстық мамандандырылған олимпиадалық резервтегі балалар мен жасөспірімдер футбол мектебі, Қарағанды қ.

Қожамжаров Е.Н.

Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

Темиргалиева Г.Т., Айткалиева У.З.

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті

ОРТА СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНДА ТӨЗІМДІЛІКТІ ДАМУДЫҢ ӘДІСТЕРІ

Адамның негізгі моторлық қасиеттерінің бірі ретінде төзімділік кез-келген әрекетті оның нәтижесін төмендетпей ұзақ уақыт орындау қабілетінде көрінетіні белгілі. Төзімділік дененің бұлшықет өнімділігінің критерийі болып табылады. Ол неғұрлым жоғары болса, жұмыс соғұрлым ұзақ орындалады және шаршау сәтті жеңіледі. Қозғалыс қасиеттерін дамытудың тиімді құралдары мен әдістерін іздеу мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің негізгі міндеттерінің бірі болып табылады. Бұл мәселені шешу дегеніміз - жан-жақты және үйлесімді қабілеттерін дамыту[1].

Сондықтан оқушылардың қозғалыс дайындығы - бұл қажетті алғышарт, функционалды негіз, ол болашақта әлеуметтік пайдалы жұмысқа және қорғаныс қызметіне дайындалуға қолайлы жағдай жасай алады.

Төзімділіктің құрамдас элементі жалпы аэробты төзімділік болып табылады, ол келесі жолды анықтайды бұлшықет жүйесінің ғаламдық жұмысында орташа қарқындылықтағы жұмысты ұзақ уақыт орындау мүмкіндігі. Сондықтан бұл орта сынып оқушыларының жан-жақты дене шынықтыруының бөлігі.

Зерттеу, төзімділікті дамытудың басқа моторлық қасиеттермен, физикалық дамумен және функциямен байланысы маңызды. Мектеп оқушыларының жалпы төзімділікті дамытудың тиімді жолдарын анықтау осы процеске әсер ететін факторларды анықтауға мүмкіндік береді.

Орта сыныптарда төзімділікті дамытудағы міндеттердің бірі - әр түрлі қозғалыс әрекеттері негізінде жалпы аэробты төзімділікті тұрақты арттыру үшін жағдай жасау міндетті дене шынықтыру бағдарламаларында игеру үшін мектеп оқушыларымен сабақтардағы монотондылық пен формальдылық жасы мектеп оқушыларының тез шаршауына әкеледі [2].

Мектеп оқушыларында төзімділікті дамыту бірден пайда болмайды сабақтарды әр түрлі етіп құру, оларды балаларда жағымды эмоциялар тудыратын қызықты жаңа қозғалыстармен қанықтыру мүмкіндігін қарастыруды қажет ететін күрделі үдеріс болып табылады.

Орта сынып оқушыларында төзімділікті дамытудың құралдары мен әдістері төзімділікті дамыту жүгіру жаттығуларынан басқа мектептің дене шынықтыру бағдарламасында қарастырылған басқа құралдарды қамтуы керек; жаттығулар олардың қатысушылардың барлық бұлшықет топтарына әсерін ескере отырып тандалуы керек; барлық жаттығулар қолдың, аяқтың және дененің бұлшықеттері бұлшықет белсенділігіне кезекпен тартылатындай етіп белгілі бір ретпен орындалуы керек

Бағдарламалық жасақтаманың келесі түрі - бұл ашық ойындар, олар бастауыш сынып оқушысының жеке басын тәрбиелеу, моториканы дамыту бойынша өзара байланысты міндеттер кешенін шешудің таптырмас құралы болып табылады [3].

Кесте 1. Орта сынып оқушыларына арналған эксперименттік бағдарламалық материалдың мазмұны.

Бағдарламалық материал	
Негізгі бөлім	Айнымалы бөлігі
Дене шынықтыру атақтарының негіздері	Төзімділікті дамыту құралдары:
Табиғи негіздер	1. Жаттығуды орындау. әртүрлі қарқындылықпен
Әлеуметтік-психологиялық негіздер	1.1 Максимен 40-60 м қашықтықты бірнеше рет жүгіру қарқындылығы
2. Ашық ойындар	1.2 Жаттығуды орындау 15-40 секунд ішінде 95% қарқындымаксимумнан бастап
3. Жеңіл атлетика жаттығулары	1.3 Жаттығуды орындау. 50 секунд ішінде максимумның 80% қарқындылығы
4. Акробатика элементтері бар гимнастика	1.4 Жаттығуды орындау. субмаксималды қарқындылықпен 2-3 минут ішінде
5. Шаңғы жаттығулары	1.5 Жаттығуды орындау. субмаксималды қарқындылықпен 2-8 минут ішінде
	1.6 Жаттығуды үздіксіз орындау.
	2. Төзімділікті дамытуға арналған ашық ойындар мен эстафеталар
	3. Жеңілдетілген футбол

Біз қазіргі заманғы мектеп оқушыларының төзімділік деңгейі 2022 жылғы тест нәтижелерімен салыстырғанда төмендегенін анықтадық: орта сынып оқушылары 90 секундта жүгіру көрсеткіштері бойынша орта есеппен 10,9% -ға; 6 минутта жүгіруде - 11,2% -ға; 35 минутта жүгіруде - 40% -ға артта қалды. Осылайша, орындалатын жұмыстың ұзақтығы мен қарқындылығына байланысты төзімділіктің төмендеу тенденциясы анықталды.

Орта сынып жасындағы балалармен дене шынықтыру сабағында төзімділікті дамыту құралдарының орны анықталды: сабақтың кіріспе бөлігінде

4,2%, негізгі бөлігінде 60%; қорытынды бөлімде – 4,3%. Қалған уақыт техникалық негізгі спорт түрлері: жеңіл атлетика, гимнастика, шаңғы жаттығулары, спорттық ойын элементтері бар ашық ойындар.

Эксперимент басталғанға дейін 5-7 сынып оқушыларының дене дайындығы мен функционалдық жағдайының құрылымы анықталды. Мұндай құрылымның негізгі компоненттері мыналар:

- фактор I - ағзаның функционалдық қабілеттері;
- фактор II - буындардың қозғалғыштығы факторы;
- фактор III - жылдамдық пен қуат қабілеттілігінің факторы;
- фактор IV - күш қабілеттілігінің факторы.

Оқушылар үшін дене шынықтыру сабақтары мазмұнының бағдарламасы
Әзірленді. Төзімділікті дамыту құралдарын басымдықпен пайдаланатын сыныптар, атап айтқанда:

-мемлекеттік білім беру стандартында көзделген жаттығуларды зерделеуді қамтитын бағдарламаның базалық материалы (76,47%);

-бағдарламаның вариативті бөлігі (23,53%), оның ішінде орындалуы төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар.

Көшбасшыны дамыту құралдарын пайдаланудың әзірленген әдістемесі бастауыш мектеп жасындағы оқушылардағы бірақ оск жаттығуларын орындаудың үздіксіз әдісін ұсыну 8-20 минут ішінде Оқушылар 8-20 минут бойы үздіксіз жүгіретін дене шынықтыру сабақтары мектеп төзімділігінің дамуына тиімдірек әсер етеді максималды қуат қашықтықтарын бірнеше рет жүгіру және орта қашықтыққа жүгіру қолданылған сабақтармен салыстырғанда 7-8 сынып оқушылары. Төзімділіктің оң өзгерістері төзімділіктің төмендеуінің әсерінен функционалдық көрсеткіштердің жоғарылауына байланысты.

Педагогикалық эксперимент сабақтың жоғары тиімділігін көрсетті. Басқа эксперименттік топтармен салыстырғанда бастауыш сынып оқушыларының ерекшеліктері мен функционалдық көрсеткіштері (VEL, IPC, IPC/кг).

Үшінші эксперименттік топтағы төзімділіктің даму диапазоны 12,4%-дан 6,2%-ға дейін болды% ;

-топта "В", онда 8-20 минут бойы үздіксіз жүгіру қолданылды. төзімділік көрсеткіштері орта есеппен 12,4%-ға өсті%;

-орта қашықтыққа жүгіру қолданылған "Б" тобында көрсеткіштер төзімділік орташа 9,3%-ға өсті%;

-"А" тобында балалар төзімділікті дамыту үшін жүгіру бірнеше рет қысқа қашықтық, үш эксперименттік топтың ең төменгі нәтижелері байқалды: төзімділік көрсеткіштері 6,2% -ға өсті).

Үш эксперименттік топта функционалдық көрсеткіштердің даму диапазоны 12,5%-дан 5,7%-ға дейін құрады (функционалдық көрсеткіштер орта есеппен "В" тобында - 12,5%-ға; "Б" тобында - 9,6%-ға; А тобында - 5,7%-ға).

Төзімділікті дамыту құралдары мен әдістерін басым пайдалана отырып әзірленген бағдарламада: 7-8 сынып оқушыларында "Дене шынықтыру" пәнінің базалық және вариативтік бөліктеріндегі жаттығулардың орны мен арақатынасы анықталды.

Әзірленген әдістемені қолдану төзімділікті дамытуға айтарлықтай ықпал етті. Төзімділікті арттыру, денсаулық пен функцияны жақсарту барысында орта мектеп оқушыларының 8-20 минут бойы үздіксіз жүгіруді пайдаланған эксперименттік топтағы төзімділік көрсеткіштері орта есеппен 12,4%-ға өсті. Функционалдық көрсеткіштер орта есеппен 12,5%-ға өсті. Сырқаттанушылық деңгейі 2,7%-ға төмендеді.

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі туралы ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау төзімділікті дамыту емес екенін көрсетеді маңызды білім беру, сауықтыру және білім беру функцияларын орнатыңыз, қозғалыс белсенділігін жақсартуға ықпал етеді, дене дайындығын жақсартады, функционалдық көрсеткіштерді арттырады, оқушылардың маңызды тұлғалық-қоғамдық, моральдық-еріктік қасиеттерін қалыптастырады.

Әдебиеттер:

1.Белицкая, Л.А., Беляев, Ф.П. Влияние уровня физической активности на кровоснабжение скелетных мышц / Л.Л. Белицкая, Ф.П.Беляев // Спортивная кардиология и физиология кровообращения, 17 мая 2006/ Федер. агентство по физической культуре и спорту. - М., 2006. - С. 90

2.Белов, В.И. Двигательная подготовленность в оценке уровня здоровья человека / В.И. Белов // Теория и практика физической культуры,- 1998.-№5.- С. 50-51

3. Балакирева, М.В. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесіндегі анатомиялық-физиологиялық сәйкестік принциптері/ Б. // Дене шынықтыру теориясы мен практикасы, 1999, №3 Б. 45.

Даншибанов Е.А., Сералиева У.О., Байдосова А.А.
Өзбекәлі Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті,
Шымкент қаласы

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МҰҒАЛІМДЕРІН КӘСІБИ ІС-ӘРЕКЕТКЕ ДАЙЫНДАУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЖҮЙЕСІ

Соңғы уақыттарға дейінгі педагогикалық білім мазмұны мен ұйымдастырылуындағы, экстенсивті әдістер оқу-тәрбие процесінің ұйымдастырылуына, мұғалім тұлғасының бүтіндей қалыптасуына толық әсер етпейді, себебі студенттердің пәндік жүйесіз даярлығына соқтырады, шығармашылықпен жұмыс істеуге, өз бетімен оқуына, педагогикалық зерттеуге ынталандырмайды, мұғалім даярлығының типтік жүйесі мен оның қызметінің жеке-шығармашылық сипаты арасындағы маңызды қайшылықты шеше бермейді. Мектеп мұғалімі – студент – жоғары оқу орнының оқытушысы жүйесі бойынша, мұғалімнің кәсіби дайындығына көзқарасының өзін өзертуді қажеттігі туындауда. Қажетті өзгерістердің ықтимал жолдары қандай? Бізге бірнеше жолы белгілі.

Талапкерлердің, студенттердің, мұғалімдердің кәсіби шеберлігінің үздіксіз қалыптасуын, ерте кәсіби бағдарын, мұғалім дайындау барысында негізгі және іс жүзіндегі бірлігін қамтамасыз ететін ғылыми-оқу педагогикалық кешенінің құрылуы. Оқуды автоматты түрде бақылау, басқа құралдармен бірлестіктегі, жеке оқитудың техникалық құралдары, өз бетімен оқу, анықтамалық ақпарат көздері сияқты бірнеше бағытта барынша мүмкіндік беретін компьютер техникасын қолдану [1].

Оқу әдістерін жандандыру: шығармашылық жеке жұмыстар жүйесінің нақтылы бағыт бойынша қолданылуы (Мысалы, «Оқушы жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері»). Оқушыларды өзін-өзі тәрбиелеуге үйрету бағдарламасын жасап, сынып жетекшісі нашақорлықтың алдын алу, маскүнемдікпен күрес т.б. және дене тәрбиесі құралдары бойынша дене тәрбиесі жұмысының жоспарын құрғаны жөн). Біртұтас педагогикалық кешендегі даярлық: педагогикалық лицей – педагогикалық колледж – педагогикалық университет – іс жүзінде кәсіби өзін-өзі айқындауынан кәсіби даярлыққа дейін басталатын және дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіби тұлғалық қалыптасуымен аяқталатын тұтас білім берудің маңызды қыры болуы тиіс.

Біздің педагогикалық зерттеуіміздің осы кезеңдегі басты мақсаты педагогикалық жағдайдың анықталуы мен негізделуі болып табылады, онда мектеп оқушылары дене тәрбиесінің жүзеге асуы, дене тәрбиесі мұғалімінің қызметін таңдауында айқындаушы шартқа айналады.

Бұл құрылым міндетті минимум есебінде келесі дидактикалық бірліктерді білдіреді:

1. теориялық дайындық;
2. әдістемелік сауаттылық;
3. валеологиялық даярлық;
4. дене шынықтыру даярлығы;
5. қозғалыс әзірлігі;
6. кәсіпке дейінгі даярлық.

Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін оқитудың гуманистік бағыттылығы оқу барысына түрліше құралдардың, соның ішінде танымдық ойындар мен әлеуметтік-психологиялық тренингтердің енгізілуін қарастыруы тиіс. Танымдық ойындардың кәсіби мәні, оқу қызметі үшін де үлкен маңызы бар. Түптеп келгенде, оларды студенттердің түрлі кәсіби сапаларының, сондай-ақ оқу материалдарын сан алуан түрінде ұсыну шеберлігінің жүйелі қалыптасуына әсерін тигізуі керек. Мұғалімнің кәсіби біліктілігін қалыптастыру – күрделі