

Бастапқы әскери дайындық

Мурзагалиева С.А., Хамзина Р.С., Лукпанов С.У.
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті

ӘСКЕРГЕ ДЕЙІНГІ ЖАСТАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ ҮРДІСІ

Жастардың дене дайындығы кез – келген педагогикалық ықпалдардың құралдары, әдістері мен түрлерін және осы ықпалдар бағытталатын нысандарды терең білуге бағытталады. Педагогикалық ықпалдар мазмұны спортшылардың жасына олардың дайындық сатыларына қарай өзгеріп отырады. Бірақ негіздері, яғни жалпы заңдылықтары, ережелері, оқыту мен тәрбиелеу принциптері өзгермейді.

Әскерге дейінгі жастардың спорттық дайындығы педагогикалық ықпалдардың тәрбиелік, білім беру және сауықтыру бағыттарын ұсынады, олар өзара байланыста ортақ міндет – әскерге дейінгі жастардың жеке қабілеттерін барынша дамыту мен оларды жарыс әрекеті жағдайында жүзеге асыруды атқарады.

Қойылған мақсатты атқару үшін педагогикалық ықпалдар нысаны мен мәнін жақсы білу қажет. Педагогикалық ғылым мен іс – тәжірибеде жинақталған кеңестерді басшылыққа алу қажет, яғни әдістеме өзінің ықпал ететін нысанын, яғни өсіп келе жатқан, дамушы жас спортшыны білуімен табиғи байланыста болуы тиіс.

Әскерге дейінгі жастардың қимыл іскерлігі мен дағдысын қалыптастыруға бағытталған оқытудың іс- тәжірибелік әдістері ең алдымен олардың белгілі бір қимылды орындауға дайындығына негізделеді. Бұл дайындық қимыл әдістеріне түбегейлі ықпал ететін белгілерді білдіреді. Олар бұл жағдайда негізін себеп-салдар әрекеті құрайтын дене және үйлесімділік қабілеттерін дамыту, психикалық даму болып табылады. Әскерге дейінгі жастардың қимылды меңгеруіне дайындығын анықтағаннан кейін ғана нақты мақсат пен міндеттер қойылады.

Кейбір қимылдарда үйретуге көп уақыт кетпейді. Бұл жағдайда оларды көрсету мен түсіндіру жастардың қимылды мұғалім түзетуімен дұрыс орындауға үйренуі үшін жеткілікті болып табылады. Алайда көп жағдайда қимылға оқыту көп уақытты талап етіп, бүтіндей немесе жекелеп үйрету әдістері жүргізіледі.

Алғашқы оқыту сатысында қимыл әрекетін меңгеруге іскерлік деңгейінде алғышарт құрылып, қимылды бөлшектеп үйренген дұрыс. Мұнда орындалуы дене қабілеті дамуының жоғары деңгейін талап ететін бүтін қимылдың жеке кезеңдері мен элементтері меңгеріледі.

Осы мақсатта арнайы бағыттағы көптеген ағымдық жаттығулар пайдаланылады. Мысалы, арнайы «санды жоғары көтеріп жүгіру» жеңіл атлетикалық жаттығулар әдісін оқытқанда бірқатар ағымдық жаттығулар жасалады: оң (сол) аяқты көтеру, аяқ ұшын өзіне қарай тарту; тізейі қолмен құшақтап, кеудеге тарту; қол қимылымен аяқты тез түсіруге көмектесу, т.б.

Бұл жаттығулар бірінші орында орындалады, сосын бағдарларды пайдаланып, жүріп және жүгіріп орындалады. Барлық ағымдағы жаттығуларды дұрыс орындауға жеткеннен соң барып, жүгірушінің арнайы жаттығуларын орындауға өтуге болады.

Қимылды тиімді басқаруға үйрету үшін тиімділік принципін пайдалану керек. Қимылдың жоғары орындалу дәлдігін қамтамасыз ететін нұсқа қимыл міндеттер түрлері ішіндегі ең дұрысы болып табылады. Бір ғана қимыл міндеті көптеген құрылымдық нұсқалармен атқарылады, бірақ нәтижесінде оқушы ағымдағы жаттығулар арқылы тиімді қимыл орындауға үйренеді.

Бұл амал қимыл қорын кеңейтіп, қимыл міндеттерін дербес атқаруға үйретеді. Оқытудың бұл сатысындағы қимыл қорын кеңейту оқушылардың үйлестіру қабілетін жетілдіру үшін қолданылады.

Ағымдағы жаттығулармен қатар қимылды реттеуші тренажерлар қолданылады, оның бірі бағытты көрсетсе, екіншісі қимылды шектейді. Үшінші жағдайда зейінді

шоғырландырып, күшті толықтырады. Қимылды оқытудың сатысында қимыл әрекетін қатты сөйлеу мен ырғақты әуенмен жүргізу әдісі қолданылады.

Қимылға оқытудың алғашқы сатысы жоғары сынып оқушыларына сәйкес келетінін ескеріп сабақты «Кім жаттығуды дәл орындайды?» белсенділігіне бағытталған мақсатта жарыс түрінде өткізген дұрыс.

Оқытудың бұдан кейінгі сатыларында қимылды толық орындап үйрену тән, ол оқыту нысаны болып табылатын қимыл дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. Оқытудың бұл сатысында өзгермелі тербелісті жаттығулар әдісі, яғни қимылды түрлі бастапқы қалыптардан бастап орындау кең қолданылады. Мұнда «жеңілден қиынға», «жеңілден қиынға өте қиын арқылы» ережелерін ұстанады.

Жан – жақты амал жүйесі әскерге дейінгі жастарды спортқа баулуда, оқытуда да тәрбиелеуде де спорттық бөлімдерді біртектес топтарға бөлуді ұсынады. Көптеген зерттеушілер мен іс – тәжірибешілер жоғары сынып оқушыларын ілімдік материалдар мен қимыл әдістерге оқытқанда және тәрбиелегенде оларды жан – жақтылау амалын, жүйке жүйесінің негізгі қасиеттері, жүйке әрекетінің түрлері, темпераментіне қарай жүзеге асырған дұрыс.

Адамның жүйке жүйесінің негізгі типологиялық ерекшеліктеріне оның күші, қозғалғыштығы, байсалдылығы тәрізді ерекшеліктері жатады. Осы ерекшеліктердің қосындысы көптеген типтік топтарды құрайды, негізгісі ретінде төрт түрі алынады.

-жеңілтек (темпераменті бойынша холериктерге сәйкес келеді); оларға қимылдағы айналымдық жүйкенің тез көтерілуі сосын шаршап, іс әрекеттің баяулауы тән;

-өте байсалды (темпераменті бойынша сангвинниктерге сәйкес келеді), іс - әрекеті өзгеріссіз, біркелкі жүреді, іс - әрекеттің шаршап, баяулауы сирек.

-байсалды (темпераменті бойынша флегматиктерге сай келеді); күшті тең жұмсауда, ұзақ және әдісті күш жұмсауды қажет ететін жұмыстарды жақсы орындайды, төзімділігі жоғарғы;

-әлсіз (темпераменті жағынан меланхоликтерге сәйкес келеді). қозу процесі тежелу процесінен басым.

Ғылыми зерттеу мәліметтері жүйке жүйесінің қасиеттері, оның типологиялық ерекшеліктері қимылды үйрену шапшаңдығы мен сапасына ерекше ықпал ететінін көрсетті.

Жүйке жүйесі түрлері әртүрлі оқушылардың арасындағы жаттығуды есте сақтау айырмашылығы әлсіз оқушыларда жаңа жаттығулар, әсіресе, алғашқы оқу сатысында абыржытуға ұшырататынымен түсіндіріледі. Оқытуға деген жан – жақты амал күштілер үшін сөз, ал әлсіздер үшін көрсету қажет екенін көрсетті. Бұндай амалдардың тиімділігі күштілердің дәлдікке, ал әлсіздердің күшке арнап қимылды орындағанда артады.

Қимылды үйренген қабілеті жаттықтыру жүктемесіне төзімділігі, жаттығу қимылдарының күрделену ырғағына шыдамдылығы сондай-ақ дене және қимыл қабілеттерін көрсетуді талап ететін жаттығуларды орындауда ағзадағы физиологиялық процестердің жалпы ағыны жүйке – жүйесі түрлерімен және оны құрайтын қасиеттерімен анықталады.

Көптеген жүйке жүйесі қасиеттерінің генетикалық негіздері бар, оларды дамыту барысында белгіленген заңдылықтар байқалады. Алынған мәліметтер жастардың өзіндік ерекшеліктеріне қарай күшті дамыту ерекшеліктерін, жүйке жүйесінің түрі мен темпераментін анықтайтын жүйке әрекеттерінің қозғалғыштығы мен байсалдылығын анықтауға мүмкіндік береді.

Әскерге дейінгі жастардың таңдаған спорт түріне қажетті жалпы дене және арнайы дайындықтары да дене дайындықтарының міндеттерін шешуге мүмкіндік береді.

Мектептердегі денешынықтыру сабақтарында әскерге дейінгі жастардың спорттық – ойын әдісін пайдаланып сабақ жүргізу үшін көлемі 15 -20 x 6-8 м. алаң дайындап өткізуге болады. Сабақ барысында әрбір спорт мектебінде кездесетін жабдықтар қолданылады: доптар (үрілген, футбол, волейбол, баскетбол, теннис доптары), гимнастикалық орындықтар, таяқтар, шеңберлер, ілгіштер, секіру жақтаулары, т.б. қосымша жабдық түрінде құм толтырылған қапшықтар, резеңке шеңберлер, т.б. өзінше қолдан дайындалады. Бұл өз кезегінде жастардың денесінің шынығуына септігін тигізеді.

Әскерге дейінгі жастардың дене қасиеттерін тәрбиелеу жөніндегі ғылыми-педагогикалық әдебиетті талдау жастардың дене дайындығын дамытуда маңызды білімдік, сауықтырушы және тәрбиелік функцияларды атқаратындығын, қимыл-қозғалыс іс-әрекетінің жетілуіне ықпал ететіндігін, дене қасиеттерінің даярлығын жақсартатындығын, функционалдық көрсеткіштерді арттыратындығын, әскерге дейінгі жастардың маңызды тұлғалық-қоғамдық, моральдық-ерік қасиеттерін қалыптастыратындығын куәландырады. Дәл сол кезде оқу-әдістеме әдебиетінде жоғары сынып оқушыларының дене дайындықтарын дамытуға жеткіліксіз көңіл бөлінетіндігі анықталды.

Әдебиеттер:

1. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы қаулысы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы № 1037 қаулысы.

2. Адамбеков К.Т. "Оқушылардың дене тәрбиелеудің педагогикалық негізі" п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.

3. Антропов М.В. Оқушылардың күн тәртібіндегі жұмыс қабілеттері мен денсаулық жағдайлары. Педагогика, М., 1974, 135 б.

Омаров О.С., Иманбетов А.Н., Кайырбеков Е.Д., Біраяқ Ж.Б.
Е. А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

«БАСТАПҚЫ ӘСКЕРИ ЖӘНЕ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚ» БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ІС- ТӘЖІРИБЕДЕН ӨТУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Мектептегі педагогикалық іс-тәжірибе мамандарын дайындаудың ең негізгі бөлігі болып табылады. Іс-тәжірибе оқу барысында алынған білімдерінен, іскерліктер және өзіндік сапалары көрсетіледі. Мемлекеттік білім беру стандартында біліміне және іскерлігіне мынадай талаптар белгіленген:

- оқу-тәрбиелік іс-әрекетін жоспарлау;
- мақсат, міндеттерді қалыптастыру, оқушылармен әскери-патриоттық, спорттық көпшілік іс шараларды мерекелер және дене тәрбиесінен сауықтыру шараларын ұйымдастырып өткізу;
- кәсіптік іс-әрекеті барысында ғылыми зерттеулерді ұйымдастыру және өткізу;
- ұжым және жаттығушылардың жеке ерекшеліктерін меңгеру және алынған ақпаратты психологиялық- педагогикалық ғылыми жетістігі тұрғысынан сабақты өткізуде қолдану;
- өзіндік педагогикалық іс-әрекетті қалыптастыру, өзіндік талдау жасай білу

Педагогикалық іс-тәжірибе аралығында мектептегі жұмысты БӘЖДД білім беру бағдарламасының студенттері оқушылармен тәрбие жұмысын жасау кезінде іс-тәжірибе өтушілерде белгілі бір қиындықтар туындайды, әсіресе сабақ уақытында сыныпта белгілі бір тәртіпті сақтауда, белгіленген талаптарды орындауда, оқушылардың оқу үдерісі бағдарламасының ұйымдастыру сілтемесінде көрсетілгендей студенттер бұл ерекшеліктерді іс-тәжірибеге дейін бастапқы әскери дайындық әдістемесін үйрену кезінде білуі керек. Білім алушылар практикадан өтуге қойылатын талаптармен таныса алады, ұжымдық шарттар тізімінен практикадан өту базасын таңдай алады.

Арнайы білім беру қажеттіліктері бар студенттер үшін университет тұрғылықты жері бойынша тәжірибе базасын таңдауды ұсынады. Бітіруші курстың білім алушылары кейіннен жұмысқа орналаса отырып, практика базасын өз бетінше таңдай алады. Бітіруші курста білім алушыларға болашақта жұмысқа орналасатын жері бойынша педагогикалық практикадан өту мүмкіндігі беріледі. Білім беру ұйымдары университетке тыңдаушыларды аудандық, ауылдық мектептерге жіберу туралы өтініш жасайды (тұрғылықты жері жоқ). Өндірістік