

зиян келтіретін басқадай зиянды әдеттермен күрес жүргізуді насихаттайды.

Бұған қосымша дене тәрбиесінің мазмұнында оқушыларды дене шынықтыру және спорт жайындағы білімдер жүйесімен қаруландыруды да көздейді. Мұндай білімдер оқушылардың ақыл-ой және адамгершілік ой-өрісін кеңейтеді, олардағы жалпы мәдениетті дамытады.

Кеңестік дәуірге дейін дене тәрбиесінің ғылыми негізін қалаған аса көрнекті педагог, әрі дәрігер П. Ф. Лесгафт болды. Ол адам денесінің жекелеген мүшелерін дамытуға бағытталған жаптығулар арқылы әсер етуді ұсынды.

Бүгінде баланың дене тәрбиесімен жүйелі айналысуы мектепке дейінгі кезеңде балабақшада және дайындық бөлімінде басталады.

Мектепте дене шынықтыру сабағы - міндетті пән. Себебі мектептегі дене шынықтыру сабағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттерін нақтылы жүзеге асыруда маңызды рөл атқарады.

Әдебиеттер:

- 1.Төтенаев Б. Дене тәрбиесі. – Алматы: Мектеп, 2012 ж.
- 2.Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. Өскемен, 2016 ж.
- 3.Қарақов А.Қ. Дене тәрбиесі /оқулық/. – Алматы, «Санат» , 2015 ж.

Шегенбаев Н.Б., Колесникова Н.В.
Өзбекәлі Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент қ.
Ториев А.Ш.
С.Нұрмағамбетов атындағы ЖОББМ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ САБАҚТАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДА ОҢ МІНЕЗ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы жеке тұлғаны қалыптастыруда жететін нәтижелер бірнеше шарттарды сақтауға тәуелді болады. Олардың бірі жанұяда, оқу орындарында, жұмыста, ұжымдарда, өнер, баспасөз, радио теледидар және т.б.-да іске асырылатын, яғни адам тәрбиесіне бағытталған басқа да әрекет түрлеріне спорт сабақтарының үйлесуі болып табылады.

Спорт сабақтарын еңбектен, оқудан, қоғамдық-саяси жұмыстардан бөліп тастасаң, олар кері тәрбие ықпалын беруі мүмкін.

Екінші маңызды шарт мінез-құлықтың айқын рухани-эстетикалық негіздерін үнемі басшылыққа алу болып табылады. Мұнда үш жақын, бірақ бір-біріне ұқсамайтын көзқарастар бар: а) белгілі бір әлеуметтік-эстетикалық жағдайларда тұратын адамдарға арналған рухани-эстетикалық ережелер; ә) спортпен шұғылдануға итермелейтін жағдайлар; б) спортшы мінез-құлқының этикалық негіздері.

Спортпен шұғылдану барысында және оның нәтижесінде тұлғаны қалыптастыруға арналған сарынның мәні адамды орнықтыру, оның әрекетінің мақсаты, ол оны қалай түсінеді. Мінез құрылады, көбіне спортпен шұғылданудың тәрбиелік әсерін анықтайды. Адам денсаулықты нығайтуға, дене дамуы мен дене дайындығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, белгілі бір қимыл әрекеттерін меңгеруге тырысып, спортпен шұғылдануы мүмкін. Өзін-өзі жетілдіру, өзінің қимыл мүмкіндіктерін басқа адамдардың мүмкіндіктерімен салыстырып қарау мұқтаждығы түрткі болуы мүмкін. Жас адамды спорт сабақтарына тартуға болады. Спорт жекпе-жегінің өзі романтика, оны қимыл әсемдігі, спортшының ержүректілігі мен тартымдылығы, өз қабілетін көрсету мүмкіндігі т.б. қызықтыруы мүмкін. Оқытушының міндеті спорт сабақтарына қызығушылық себептерін орнатуға және педагогикалық сенімді сарынды қалыптастыруға ықпал етуден тұрады [1].

Мінез-құлықтың рухани-этикалық мөлшерін белгілі бір қоғамдық қалыптасуды түгелдей ғана емес, сол сияқты кәсіби, оқу және басқа да қызығушылықтарымен біріккен адамдардың мінез-құлқын орнатады. Спортшы – бұл спортпен жүйелі айналысатын және салауатты өмір

салтын сақтауға өзінің дене және психикалық қабілеттерін дамытуға тырысатын адам, ол спорт мінез-құлқы – адамдары сыпайы, құрметпен қарауға, өзінің спорттағы қарсыластарын құрметтеуге синоним екені біледі. Спортшы кез-келген қимындықты жеңеді және қаншалықты үлкен болса да ол өзінің жетістіктеріне бір қалыпты қарайды. Ол шешімтал, қандай да болмасын өзін-өзі игеруін жоғалтпайды, өзінің алдына қойылған міндеттерге жетуде табандылық пен ерікті көрсетіп, өз мінезінде шектен аспайды. Бұның барлығы спортшы атағын алғысы келгендердің барлығы тек спорт тәсілін, тактикасын, арнайы білімді меңгеріп, қажетті дене дайындығы деңгейін қамтамасыз етіп, спорт нәтижелеріне жетіп қана қоймай, сондай-ақ мінез-құлықтың өзіндегі дұрыс сипаттарын қалыптастырып, өзін сабақ, жарыс, еңбек ұжымында спорттың әдептік негізгі талаптарына сәйкес ұстауы керектігін білдіреді [2].

Аталған шарттардан басқалардың барлығын дене тәрбиесі және спортпен шұғылданушылардың жеке тұлғасын қалыптастырудың оң нәтижеге жетуі оқытушының жеке тұлғасының шешуші мәніне, оның әрекетінің бағыттығына, сол сияқты спортшының тұратын, еңбек ететін, спортпен айналысатын қоғамдық орта мен басшылық жасайтын ақыл-ой райын көрсету қажет.

Эстетикалық тәрбие бұл бала бойында әсемдік, сұлулық, өмірге қызығушылық сезімдерін дамытады. Адам әсемдікті сезіну арқылы өз өмірін сұлулық заңымен құруға ұмтылады. Эстетикалық тәрбие дене тәрбиесімен тығыз байланысты. Табиғатқа, әдебиетке, театрға, музыкаға, поэзияға, көркемсурет және т.б. өнерге деген сүйіспеншілік адамның жан-жақты саналы дамуына әсер етеді. Жеке тұлғаның қалыптасуында эстетикалық тәрбиенің маңызы зор. Әсемдік рахаты әр адамды жақсылыққа, ұжымшылдыққа, адал еңбекке жетелейді. Дене тәрбиесі сұлулықтың көп элементтеріне арқау: дене дамуының үйлесімі, жүріс-тұрысы, адам мінезі, ойлау мәнері, т.б.

Әсемдік тәрбие істеріне байланысты оқушылар эстетика теориясы білімдерін меңгеруі тиіс. «Эстетика» категориясының ең негізгісі

- әдемілік, әсемдік категориясы. Әсемдік - бұл өмірдің өзі, бұл табиғат және адам қарым-қатынасы мен оның еңбегінің жемісі.

Дене тәрбиесі басқа пәндер сияқты мұғалімнің шеберлігін таңдау барысында білім мен қабілетті қажет етеді. Бұған қозғалыс ойындары, таңертеңгі жүгіру, әртүрлі спорт шынығулары кіреді. Мұғалімдер дене тәрбиесі жаттығуларын ұйымдастыру мен бірге эстетикалық тәрбие жұмыстарын ұйымдастырушы. Осыған орай мұғалім өзінің кәсіби шеберлігін арттыру үшін мына міндеттерді білуі қажет:

- жалпы білім беру жүйесінде дене тәрбиесінің мазмұнын және эстетикалық тәрбиелеудің мәнін ашыпкөрсетуі;

- мектеп оқушыларының дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыруға және де әдістерін дұрыс пайдалануға үйретуі керек.

Тәрбиелік жұмыс педагог қызметінің маңызды бөлігі болып табылады. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында ол үлкен маңызға ие болады. Бұл бірінші кезекте танымал спортшылар, балалар, жасөспірімдер мен бозбалалар үшін еліктеу бейнесі болып табылады. Жастар тек олардың спорт тәсілін ғана салып қоймай, сондай-ақ олардың мінез-құлқы, мәнері, кейде олардың дүниетанымы мен көзқарастарына да еліктейді. Әрбір тәрбиесіз адам қоғам үшін де, ондағы адамдар үшін де ұнамсыз жағдай. Бірақ тәрбиесіз спортшы одан бөлек еліктеуде кері әсер қалдырады. Біздің елімізден тыс шет елдерде Қазақстан Республикасының спортшысы Қазақстанның өкілі ретінде қатысады. Жарыс кезінде ол туралы белгілі қимыл міндеттерін шешетін спортшы дейді. Ол әрдайым спорт жекпе-жегі кезінде де және одан тыс өзінің мінез-құлқын қадағалап, қазақ азаматына лайық сапасын көрсетуі қажет. Тең жағдайларда машықтану сабақтары мен спорт жарыстарындағы жетістік көбіне спортшының ақыл-ойының дамуына, оның ерік күші мен көңіл-күйіне байланысты болады.

Осы айтылғандардың соңғысын толық түсіндіру керек. Спорт жарыстарындағы табыс пен жетістікке жетпеудің маңызды шарты спортшының орнықтылығы және оның ақыл-ой кеңдігі болып табылады. Спортшы егер оның қарсыласының беделі күшті болса, жекпе-

жекте жеңе алмауы мүмкін. Қарсыластың жоғары титулыда спортшының санасына кері әсер жасамауын қадағалау керек [3].

Ең маңыздысы өзі қабілеті жететін жақсы нәтижеге жетуі қажет екеніне көз жеткізуі тиіс. Ал, бұл ой жеңіске жеткізе ме, жоқ па, ол спортшыны қатты ойландырмауы керек.

Табысқа деген толық сенімділік те жекпе-жекке кері әсер етеді. Өзіне қатты сенген алаңсыздық әрдайым қауіпті. Спорт сол үшін спорт онда жеңімпазды алдын ала толық кепілдікпен айту мүмкін емес. Күптеген жағдайлар да болуы мүмкін. Бұндай жарыс кезінде ешкім өз тұрғысын өзгерте алмайды. Бұл кенеттен пайда болған қиындықта спортшы немесе команда олар жарысқа дейінгі дайындықта даярланғаннан да көп күш жұмсайды.

Жарыс алдында спортшының жүйке жүйесі үлкен жарты шар қыртысының жеке бөліктерінің тежелуінен қозу жағдайында болады. Осының салдарынан спортшының өзін сендіруі арта түседі. Кейде ұсақ дәйектер, жеке ескертулер де оның психикасына теріс немесе оң әсер береді. Спортшы санасын жарысқа оның өзінің белсенді қатысуынсыз дайындау мүмкін емес. Өзін-өзі айқын көңіл-күй жағдайына келтіру қажет. Сезімсіз адамның әрекеті өнімді болмайды. Спортшы бәріне дайын болуы керек. Егер сөреге дейін сәл уақытта спортшы жағдайын нашар игерсе, онда ол терең, ырғақты демалып, әуен тындап, ойында қарапайым арифметикалық әрекеттерді орындап, босансу жаттығуларын жасап, өзін-өзі сендіру амалдарын пайдалану қажет.

Өз жағдайын аутогенді машықтану мен оның көптүрлілігінің әдістемесін пайдалану қажет. Жарыс кезінде орындалатын қимылдарды, жұмсалатын күшті өзінің айқын санасын сақтау қажет.

Спорт жарыстарына қатысарда және спортшы жағдайына жарыс өтетін жағдайдың әдеттегіден тыс жағдайы әсер етуі мүмкін (мысалы, бой жазуға демалысқа арналған орынның болмауы, нашар жарықтану); жарысты бірінші болып бастау; қарсыластың ерекшелігі мен әрекеті басқа адамдардың әсері (төреші, көрермен, командадағы жолдастары); жарыс тізімінің бұзылуы; жарыс кезіндегі сәтсіздік; жарақаттар салдары; турнир ережесін бағалаудағы қате, өз нәтижесін, қарсыласын дұрыс бағаламау т.б. әсер етуі мүмкін.

Бұл жағдайда спортшыда кейде депрессия жағдайы басталып қорқыныш, шектен тыс толқу, сенімсіздік сезімі болады. Бұл жағдай өтіп кетеді, оны бағындыратын күш табылатынына сену қажет. Өзінің өнер көрсетуі арасындағы үзілістерде спортшы жарыстан алшақтауы қажет, бірақ кейде өзінің алдыңғы әрекеттерін талдап, келесі көрініс жоспарын ойша құруы керек.

Жалпы дене тәрбиесі мен эстетикалық тәрбие денені жақсартуға, еңбек пен оқу әрекетінде қабілеттілікті арттыруға, сұлулыққа бағытталған. Осыған байланысты дене тәрбиесі мазмұны күштің, жыл-дамдықтың, төзімділіктің, ептіліктің және серпімділіктің үйлесімді өміршең қимылдарымен танылады. Дене тәрбиесі жасөспірімдердің ден саулығын көтеріп, қабілетін дамытады және Отан алдындағы борышын өтеуге жоғары деңгейде дайындайды. Дене шынықтыру сабағының дұрыс ұйымдастырылуы мен өткізілуіне үйлесімді, сабақ өтетін жердің гигиеналық талаптарға сай болуы, сабақты ашық ауада өткізу - осының бәрі сауықтыру міндеттерін шешу үшін жағдайлар жасайды. Соңғы жылдары педагогтар дене тәрбиесі пәнін дамыта оқытуда эстетикалық тәрбие үрдісін жетілдіру немесе оқыпудың белсенді әдісі деп қарауда.

Бұл тақырыптағы айтылғандарды қорыта келе, дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының маңызды міндеті жеке тұлғаны қалыптастыру болып табылады. Оқытушы әрекетінің барлық түрінің тәрбиелік шараларын ендіру жолымен және оқушының өзін-өзі тәрбиелеу жолымен жетеді. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы жеке тұлғаны қалыптастыруда дұрыс нәтижелерге жетудің негізгі жағдайы дене, идеялық саяси, еңбек және адамгершілік тәрбиесінің құралдары мен әдістерінің оқушыларға әсер ету бірлігін сақтау міндеттейтін кешенді жұмыс болып табылады. Сабақтардағы және спорт жарыстарындағы жетістіктің негізгі шарттарының бірі спортшының ақыл-ой, ерік және көңіл-күй жағдайын дамыту болып табылады [4].

Спортшыны жарысқа қатысуға дайындау үшін белгілі ережелерді бекіту ырғағымен қайталауға болады. Бұндай сендіру түрін көп қолдануға болмайды.

Спортшы спорт күресінің күтетін жағдайын, сол сияқты спорт түрінің ерекшелігін ескеріп, дайындалады.

Жалпы тактикалық дайын болуды қамтамасыз ететін дене тәрбиесі мен спорттың бұрын қарастырылған педагогикалық ұстанымдарына сүйене отырып мыналар қажет:

1. Спорт жаттығуларын орындауға жәрдемдесетін жағдайларды жүйелі өзгерту үйренетін әдістің немесе әдіс амалдарының жалпы құрылымын меңгергеннен кейін меңгерген білігін шартты қарсыласымен, сосын қарсыласпайтын немесе шартты қарсыласатын қарсыласымен, ең соңында жарыстағы қарсыласымен бекітеді: спорт ойындарында алдымен бірге-бір, кейін екіге-екі, сосын үшке-үш нұсқасымен жұмыс жасау керек.

2. Жекпе-жек немесе спорт ойындары тәрізді спорт түрлерінде оқу ұрыстарын оқу белдесулерін кең қолданады, яғни қарсыласымен жекпе-жек алдын-ала келісілген бір немесе бірнеше амалдарды қолдану жолымен жүргізілетін жарыс жағдайларының машықтану түрлеріне құру қажет.

3. Спорт оқулықтарын, оқытушының әңгімелері мен түсіндіруін, хронометрмен өлшеу көмегімен аталған жарыста тіркелген бақылауларды, қимылдық графикалық жазбасын, жарысқа қатысқандағы өзінің жеке тәжірибесінің талдауын пайдаланып ілімдік дайын болуын көтеру.

4. Аңғарымпаздық, шапшандық, тапқырлық және айқын ойды сақтау қабілетін дамыту.

5. Периферикалық көруді дамыту, ол жекпе-жек тәрізді спорт түрлерінде және спорт ойындарында алаңды көруге туындаған жағдайды тез бағалауға мүмкіндік береді.

6. Тәсілдік дайын болу деңгейін арттыру және тандаған спорт түрінің талаптарына сәйкес қимыл сапаларын дамыту.

7. Жекпе-жек спорт түрі мен спорт ойындарында өз ойын жасыруға, қимылды алдын ала дайындықсыз орындау қабілетін дамытуға, қарсыласын алмастыратын және оның қарсы шаралар қолдану мүмкіндігін нашарлататын жалған қимылдарды пайдалануға оқыту.

8. Спорт күресі кезінде өз күшін дұрыс жұмсау қабілетін дамыту осы мақсатта айналымдық спортпен шұғылданатын спортшылар уақытты дәл жоспарланған тапсырыспен бітіру, аралық мәрені қолдануға, мәрені белгілі бір қашықтыққа алшақтату, спорт ойындарында ойын уақытын ұзартуға ойынға бірте-бірте демалған әріптестерін кіргізуге т.б. жетуі керек.

9. Талабы, қатысатын спортшылар құрамы, ауқымы жағына әртүрлі спорт жарыстарына көптеп қатысу. Дәл осы спорт ойындарында спорт жекпе-жегінде қимыл мен мінез-құлықтың ең саналы түрін табуға көмектесетін тәжірибе жинақталады.

Әдебиеттер:

1. Қаражанов Б. Қазақ дене тәрбиесі институты. Алматы. 2001ж.
2. Кулешов А. Олимпиадалық күнделік беттерінен. М. ФиС. 2004 ж.
3. Қуаныш Т. Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері. Алматы. 2008ж.
4. Е. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. Алматы. Санат. 2010 ж.

Сабитханқызы Г.

№18 ОРМБЖСМ, Шымкент қ.

Балабаев Е.Ш.

Өзбекәлі Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент қ.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ЖӘНЕ ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАРДЫҢ ШЕБЕРЛІГІН ЖОҒАРЫЛАТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Педагогикалық іс-әрекеттегі сәттілік көп жағдайда мұғалімнің бойындағы беделіне