

денешынықтырудағы негізгі ұғымдарының педагогикалық мәні мен мазмұны ашылып, жеке тұлғаны қалыптастыруда шешуші роль атқаратындығы анықталды.

Қазіргі қоғам дамуының қарыштап өрлеу кезеңінде философиялық көзқарастар мен психологиялық, педагогикалық, физиологиялық, әдістемелік еңбектерді талдау негізінде жеке тұлғаның жан-жақты дамып, жаңа қоғамға бейімделген, салауатты өмір салты негізінде дене мәдениеті қалыптасқан, білімді де білікті тұлғаға деген сұраныс арқылы зерттеу мәселесінің көкейкестілігінің бұрынғыдан да арттыра түсетіндігі айқындалды.

Оқушылардың шаңғы спортымен шұғылданудағы тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруға болашақ ел қорғаушы жастарды дайындау жаңа сипатта талдау жасалып, дене тәрбиесі мәнін ғылыми теориялық тұрғыдан ашуға негіз болатын «дене тәрбиесі жүйесі», «дене мәдениеті», «дене саламаттылығы», «дене мүмкіндіктері» т.б. ұғымдарын ғылыми – педагогикалық сабақтастық тұрғыда қарастырылып оқушылардың дене дайындығы бойынша әдістемелік ұсыныстар берілді.

Әдебиеттер:

1.Қазақстан Республикасы «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңы 3-ші шілде 2014 жыл № 228-V.

2.Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт. Учебное пособие для отделений физического воспитания педагогических училищ. М., 1974.

3.Евстратов В.Д., Сергеев Б.И., Чукардин Г.В. Лыжный спорт. М., Просвещение, 1989.

4.Кусаинов Д.А. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Учебно-методическое пос. Караганда: Изд-во КарГУ, 2007, 84с.

Абигалиев Р.А., Сапаров Е.Н., Салменова Г.Т.
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті
Айтмұхамед Е.

«М.Жұмабаев атындағы гимназия» КММ

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫН ҮЙРЕТУ

Елімізде спорт ойындарының кенже дамығандығы, баскетбол, футбол және волейбол секілді спорт түрлері бойынша қол жеткізген жетістіктеріміздің аздығы туралы сөз қозғай келіп, ұлтымыздың абыройын жоғары биіктерде алып жүру керек спортшыларымыздың осы уақытқа дейінгі жетіс-тіктері көңіл қуантады деп айта алмаймыз. Әрине, осы салада еңбек етіп жүрген мамандардың еңбектері ерен.

Қаржылай қиындықтар, спорт залдары мен спорттық құрал-жабдықтардың жетіспеушілігі, аталған спорт түрлерін үйрететін және дамытатын арнайы мамандардың аздығы, спорт түрлерін үйретуде көмекке келер оқу құралдары мен ғылыми әдебиеттердің тап-шылығы секілді сан алуан қиындықтарға қарамастан еліміздегі дене тәрбиесі мұғалімдері, бапкерлер мен спорт саласындағы тұлғалардың спорт ойындарын, оның ішінде баскетболды үйрету мен дамытудағы жүргізіп жатқан жұмыстары орасан зор.

Спорт ойындары бойынша мемлекеттік тілде жарық көрген еңбектердің қолмен санарлық екендігін ескеретін болсақ, ұсынылып отырған оқу құралының материалдары студенттерге, яғни болашақ дене тәрбиесі мамандарына, жалпы осы саладағы мамандарға көмекке келеді деп толық сеніммен айтуға болады.

Мектептегі баскетбол дене тәрбиесі сабағы кезінде түрлі жас аралықтарында қолданылатын әсерлі де, пайдалы құралдарының бірі деуге болады. Баскетбол ойынының техникалық дағдысы еліміздің білім беру және тәрбие жүйесінде кеңінен қолданылады. Мектеп жасындағы балаларды денелік үйлесімді дамыту үшін баскетбол элементтерінен тұратын эстафеталар мен қозғалмалы ойындар, сондай-ақ мини-баскетбол жүргізіледі.

Мектептегі баскетболдың теориялық және әдістемелік негіздері мемлекеттік білім беру стандартына сәйкес келетін міндетті пәндердің бірі болып табылады. Ол баскетболдың

техникасы мен тактикасын үйрету, сондай-ақ ойын әрекеттерінің дағдыларын игеруге арналған.

Баскетболда жоғары жетістікке қол жеткізген соң, оқу-үйрету аяқталмайды. Ол спорттық жарыс аяқталған соң да жалғаса береді.

Сонымен, баскетболдағы үйрету үдерісі мынадай бір-бірімен өзара байланысқан кезеңдерден құрылады:

- ойын әрекетінің үйретілетін элементі туралы түсінікті қалыптастыру;
- ойындық емес, жеңілдетілген жағдайда игеру;
- арнайы ұйымдастырылған ойын кезінде бекіту;
- жарыс кезінде жетілдіру.

Қимыл-қозғалыс әрекеттерін игеру үдерісі әрқашан қателер мен жетіспеушіліктерді түзетумен өтеді. Бұл қателіктер табиғи және ол бапкердің жіберген қателігі болып саналмауы керек. Ол үйрету кезінде әрдайым кездеседі және бірқатар себептерге байланысты. Сондықтан да, үйретудің басты міндеттерінің бірі – дағдыға айналып кетпей тұрғанда қателердің алдын алу және түзету. Дағдыға айналып кеткен қателікті түзету өте қиын. Ол көп жағдайда спортшыға кедергі келтіріп, оның көрсеткіштерін төмендетеді.

Қателіктің туындауына әкеліп соғатын себептер:

1. Үйренушілердің жаңа оқу материалын игеруге дайын болмауы. Оған тірек-қимыл аппаратының әлсіздігі, дене және зерделі даму деңгейінің төмен болуы секілді себептерді жатқызуға болады. Бұл себептерді жою үшін жүйелілік және реттілік қағидасын ұстанып, үйренушілердің денелік және зерделік дайындығын назарға алу керек.

2. Түсіндіру мен көрсетудің әсерлі әдістерін қолданбау салдарынан, үйренушілерде үйренуі керек әрекет туралы дұрыс түсініктің болмайды. Сондықтан да, жаңа әрекетті үйренуге, үйренушілердің бастапқы деңгейдегі даярлығы іске асырылған соң кірісу керек. Сондай-ақ, оқытушы түсіндіруге және көрсетуге тыңғылықты даярлықпен келуі керек. Бір әрекетті қайталай беру, тәсілді үйренуге деген қызығушылықты төмендетеді.

3. Үйренушілердің бойында бар мүмкіндігінен жоғары жаттығуларды қолданумен көрінетін – үйрету үлгісінің реттілігінің бұзылуы. Мұндай бұзылудың себебі – үйретілетін тәсілдің игерілуінің шынайы ырғағын педагогтың асыра баға-лауы. Сондықтан да, бір кезеңнен екіншісіне көшу, игерудің барысын педагогикалық есепке алу мен бақылау негізінде іске асырылады.

4. Бірқатар себептерге байланысты пайда болған үйлесім механизмдерінің бұзылуы: ең бірінші қимыл-қозғалыс тәжірибе-сінің болмауы, сенсомоторлық механизмдердің ерекшеліктері, үйренушілердің бірден жетістіктерге қол жеткізуге ұмтылуы.

Қимыл-қозғалыс дағдысы дұрыс қалыптасу үшін қимыл-қозғалыс құрылымының жеке фазалары мен элементтерінің өсуі туралы шұғыл ақпараттың түсуі өте маңызды. Ол ішкі қимыл-қозғалыс талдағыштарының қайтарма байланысының сапасын жоғарылатып, басқару үдерісін жақсартуға ықпал ететіндіктен, әрекеттің ақырғы нәтижесін аз қолдану керек. Қимыл-қозғалыстың түрлі сәттерде өтуі туралы белгі беретін мынадай аралық бағдарлар қажет: келесі қимыл-қозғалыстың сапасы тәуелді бастапқы қалып және қимыл-қозғалыстың амплитудасы, бағыты, екпіні мен ырғағы туралы белгі беретін маңызды сәттер. Аталған көрсеткіштер арнайы құрылғылар арқылы реттестірілуі мүмкін. Оларды қолдану, қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеруді жеделдетіп қана қоймай, сонымен қатар күрделі қателіктердің алдын алады және түзетеді.

Анықталған қателіктерді уақытылы берілетін нұсқаулармен, қайталап көрсетумен, ақырындап орындаумен, фазаларға бөлу арқылы жояды.

Тікелей көмек әдісі. Ол өзінің атқаратын қызметіне қарай, арнайы құрылғыларды қолдану әдісіне жақын. Оның атқаратын қызметі – оқушының үйретілетін тәсілді дәл орындауына көмектесу, оның құрылымын түсіну. Әдетте ол әдіс бірігіп орындалатын қимыл-қозғалыс түрінде қолданылады және күрделі қимыл-қозғалыстарды үйрету кезінде қателіктің алдын-алу мен түзету үшін қолданады.

Ойын және жарыс әдістері. Бұл екі әдіс маңызы мен сипаты бойынша жақын және үйретілетін материалды бекіту мен жетілдіру кезінде қолданады. Олардың негізгі құндылығы –

баскетболшының психикалық және денелік сапаларын кешенді дамыту, тепе-теңдіктен шығаратын факторларға қарсы тұру дағдысын қалыптастыру, «шабуылшы - қорғаушы» жүйесіндегі сайыста әмбебап бағдарлама құратындығында.

Ойын әдісі үйрету үдерісінде негізгі әрекеттерге ұқсас және дайындық жаттығуларының рөлін атқаратын түрлі қозғалмалы ойындарды қолданады. Үйрету кезіндегі қозғалмалы ойындардың құндылығы өте маңызды. Олардың әрқайсысы нағыз жарыстағы ойын әрекетінің кішкентай көшірмесі болуы мүмкін. Ойын жағдайының сәйкес келуі, спорт ойындарының үйретілетін жағына жауап беретін психикалық және денелік қалпын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Қозғалмалы ойындарда спорттық ойындардың негізін құрайтын техникалық-тактикалық тәсілдер меңгеріледі. Үйренушілер ойнай жүріп, арнайы координацияны меңгереді, ойын тәсілдерін еркін орындауды үйренеді, ойын жағдайын дұрыс талдап, оны үйретілген тәсілдердің көмегімен іске асырады және олар осының барлығын әлдеқайда жеңіл әрі епті орындайды. Міне сондықтан да, ойын әдісі балалармен жұмыс жасағанда кеңінен қолданылады.

Жарыстық әдіс білікті спортшылардың оқу-жаттығу үдерісінде жетекші орынға ие. Оның мәні – түрлі жарыстарды пайдалана отырып, ойын жүйесіндегі техникалық-тактикалық тәсілдердің шыңына шығу және ірі жарыстарда жоғары нәтиже көрсету. Тек жарыс қана спортшыны спорттық форманың шыңына шығарып, шеберліктің биігіне жеткізеді.

Қазіргі заманғы әлемдік баскетболда жаңа ережелер енгізілуіне байланысты, мынадай мәселелерді шешу міндеттері анық байқалады:

- жарыстық әрекеттердің аумағы, ойын кезеңдерінің өзгертілуіне байланысты, ойыншылардың арнайы төзімділігін біршама жоғарылату;
- алыс және өте алыс лақтырулар (үш ұпайлық) дәлдігін жетілдіру міндеттері, техникалық әдіс-тәсілдердің кинематика-лық және динамикалық құрылымдарын жетілдіруді.

Баскетбол сабағында балалардың денелерін шынықтыру мен біліктіліктерін жетілдірудің негізгі міндеттері мыналар болып табылады:

- ойынның қарапайым қимыл-қозғалыс түрлерін үйрету және оларды өзгермелі жағдайда жетілдіру;
- жылдамдық, күш, ептілік және төзімділік секілді қимыл-қозғалыс қасиеттерін дамыту;
- баскетбол ойынының ұтымды техникасын үйрету және ұжымшылдыққа тәрбиелеу.

Жоғары білікті спортшыларды дайындауда спортшылардың жеке ерекшеліктерін ескерудің маңыздылығы техникалық-тактикалық тәсілдердің тиімділігі артып, жарыстарда жеңіске жету мүмкіндіктері молаятындығын дәлелдеді және құндылығын құрайды.

Іс - тәжірибеде алынған нәтижелерді оқу-жаттықтыру процесінде қолдануға болады:

- баскетбол стиліндегі жоғары білікті спортшылардың техникалық-тактикалық қимылдарының тиімділігін арттыратын тәжірибеден өткізілген арнайы жаттығулар кешенін;
- спортшылардың техникалық тұрғыдан дайындығын анықтайтын «баскетбол стиліндегі спортшының анкетасын».

Спорттық машықтану - спортшы дайындығының ерекше ұйымдық –педагогикалық күрделі процесс, бұл процесс дене жаттығуларына таңдап алынған спорт түрлері бойынша жаңа - жақты дайындықты жетілдіру мақсатында қолдануға негізделген, бұл ең жоғары жетістіктерге жеткізеді, организмнің барлық жүйесін үйлесімді дамыту арқылы денсаулықты шыңдайды.

Спорттық машықтану белгілі бір заңдылықтар мен жалпы педагогикалық принциптер негізінде құрылады.

Машықтану амалдарының спортшы организмне оның психикасына әсері машықтану жүктемесі деп аталады.

Жаттығу түрі, сипатына, жұмыс әдістері мен санына, оның орындалу жағдайына байланысты жүктеме бірде көп немесе аз болуы мүмкін, бүкіл организмге толығынан немесе кейбір организмдер, жүйелер мен бұлшық еттер тобына әсер етуі мүмкін.

Әдебиеттер:

1. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и

тренировки баскетболистов 10-13 лет. - М.: 1999.

2. Спортивные игры. Под ред В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с., ил.

3.М.Т. Бөдеев, Н.Р. Рамашов. Спорт ойындары. – Қарағанды, 2010. – 233 б.

4.Суетнов К.В. Баскетбол: тактическая и техническая подготовка школьников в 9-11 кл. – Алматы, 1989.

5. Жас баскетболшы: Жаттықтырушылар үшін оқу құралы/ ағылш.тіл.ауд./Е.Р.Яхонтева., М.: ФиС, 1987 172 б.

Оспанов М.Ж.

«№ 16 орта мектебі» КММ, Қарағанды қаласы

Аязбаев А.М.

«А.Байтұрсынов атындағы мектеп-гимназия» КММ, Қарағанды қаласы

Қапан А.Қ.

«№5 мектеп-гимназия», Абай қаласы

Исин М.М.

«№66 мектеп-лицей», Қарағанды қаласы

МЕКТЕПТЕРДЕГІ АРНАУЛЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАРДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗУ

Еліміздің мектептерінің бағдарламасына дене тәрбиесінен арнаулы медициналық топтар сабақтарының енгізілуі ұрпақтың денсаулығын нығайтуға және оларды болашақ еңбек шеберлігіне баулуға атсалысу керек.

Біздің азаматтарымыздың салауаттылығына эканомикалық өсу деңгейі өздігінен кепілдік бере алмайды. Адамдар өз денсаулықтарына дұрыс көңіл бөлмеу нәтижесінде жылдан-жылға аурушаң болып бара жатқан кезеңде сондай бір жанданған эканомиканы көз алдына келтіру қиын соқпайды. Біз азаматтарымыздың бүкіл ғұмырлары барысында дендері сау болуы үшін барған сайын күш жұмсауымыз қажет [1].

Дене тәрбиесінен арнаулы медициналық топтардағы мұғалімдердің алдындағы негізгі тапсырма: ағзаны жеткілікті пайдалы дене қимылы жаттығуларымен қамтамасыз ету, денсаулықты қалпына келтіруге ат салысу және жетік маман иесі болумен қорытылады.

Жүктеме қарқынын сауатты мөлшерлеп бөлу үшін мұғалім сабақта оқу-тәрбиелік қызметтің барлық түрлерін-ұйымдастыру кезінде оны арттыру және төмендету әдістерін жақсы меңгеруі тиіс.

Мысалы, қызметтің көмекші түрлерін күшейту үшін оларға оқу-тәрбиелік сипат береді: спорт қондырғыларын орнату және жинауды, ауырлықты алып жүруді үйрету, ұжымдағы тәртіпті, ұқыпты жұмыс істей білуге тәрбиелеу үшін пайдаланады; сапқа тұрғызу мен саптағы қозғалысты жүгіріп немесе керісінше белсенді демалыс үшін орындайды (денені босатуға, тыныс алуға және т.б. жаттығу беріледі).

Жүктемені мөлшерлеп бөлудің жоғарыда сипатталған әдістері оқушыларды дұрыс ұйымдастыра білуге және оларға жаттығудың ететін әсерінің дәрежесін бақылауға тәуелді.

Сабақты ұйымдастыру барсында көптеген әдістемелерді қолдана отырып жұмыс жасайды. Сабақты ұйымдастыру әдістемесі оқытушының белгіленген оқушылар контингентімен (сынып, команда, үйірме) жұмыс істеу әдісіне, шұғылданушылардың тапсырманы орындау тәртібіне, мұғалім мен оқушылардың және шұғылданатын орындағы спорт қондырғыларының орналасуына (зал, стадион, спорт алаңы және т.б.) байланысты.

Сабақтың дұрыс ұйымдастырылуы оқу-тәрбие міндеттерін шешу үшін қолайлы жағдайды қамтамасыз етеді.

Сабақта шұғылданушыларды ұйымдастырудың негізгі үш әдісі пайдаланылады: фронтальді (маңдай алдынан), топтық және жеке [2].

Фронтальді әдісі кезінде мұғалім бірегей оқу материалы бойынша барлық оқушылармен бір уақытта жұмыс істейді.