

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

4 Қазақстан Республикасы. Тәлім-тәрбие тұжырымдамасы // Қазақст мұғалімі, 1995.

5. Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні. – Алматы, 1985. – 84 б.

Ануар С.

Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

Аязбаев Ә.

А.Байтұрсынов ат. мектеп-гимназия Қарағанды қаласы

Мусаева А.Қ.

Токаревка орта жалпы білім беру тірек мектебі (РО)

Шакенов С.Ж.

№18 ЖББМ, Қарағанды қаласы

### **МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ШАҒЫ СПОРТЫНЫҢ ӘСЕРІ**

Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани-адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастыру өзектілігі артуда – бұл туралы Қазақстан Республикасы «Дене шынықтыру және спорт» туралы заңында айтылған болатын[1].

Оқушылардың дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі.

Жасөспірімдердің дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады.

Шаңғышының спортпен жаттығуы-шұғылданушының организміні жетілдіруге, олардың белгілі бір қимылдарын қалыптастыруға және шаңғы тебу спортындағы биік көрсеткіштерге жетудегі-ұзақ көпжылдық үдеріс [2].

Шаңғы тебу спортындағы жаттығудың басты мақсаты – бұл өз жасына келісетін биік көрсеткіштерге жету және де шаңғы тебу спортының таңдаулы төрінде шеберлікке ие болу[3].

Көпжылдық дайындық - ол тәрбиелеу, үйрету және жаттығу процестерінің жиынтығынан тұратын көрделі жүйе. Бұл процестер бір-бірімен тығыз байланысты.

Тәрбиелеу процесінде шаңғышы-спортшының өзіндік қасиеттерінің жан-жақты және үйлесімді дамуы көзделеді. Ол- еңбекке баулу, қоғамдық жұмысқа баулу және Отанымызға қорғауға тәрбиелеу. Басты мақсаттарының бірі болып:

-азаматтылық пен патриотизмді қалыптастыру;

-биік моральді жігері, үйлесімді дамыған дені сау азаматты

-үйрету процесінде спортшылар шаңғымен жүруде қажет барлық жарақтарымен танысады,

-шаңғы тебу спортының әдісін өйреніп жетілдіреді,

-керекті теориялық білім алады және спорттық практикалық нәуестемелерін өйренеді,

-тазалық пен өзін-өзі тексеруге, ұстауға үйренеді.

Арнайы денешынықтыру дайындығы-шаңғы тебу спортының белгілі бір төрінде арнайы қасиеттерді жетілдіруге бағытталған. Арнайы денешынықтыру дайындығы өзінде үш топтағы жаттығуларды құрайды:

1. Орында және қозғалыстағы арнайы-бағытталған көмекші жаттығулар, Олар шаңғымен жүру техникасымен бөлек-бөлек элементтерін жетілдіруге арналған.

2. Әр түрлі құралдарда қозғалу, имитация жасау әртөрлі құрылыстағы ролик конькилер, шаңғымен ағаш ұсағында жүру.

3. Аймақта шаңғының қозғалу тәсілдері.

Техникалық дайындық – таңдаулы спорт түріндегі техникалық баулудағы ең басты компонент және спорт шеберлігін жетілдіруге бағытталған. Жоғары дәрежелі шаңғышылар техникалық қалыпты тұрақтылығын игереді. Бірақ ауа-райы жағдайына байланысты, қардың қалыңдығына, жолдың жағдайына, техниканы өзгерте алады. бұл биік және қалыпты нәтижеге жетуге себепші болады.

Техникалық дайындықтың құралы болып жалпы дамыту жаттығулары (тепе-теңдік, тартылу координация) және техниканы үйретуге, игеруге арналған арнайы дайындық жаттығулары жатады. Олар ауыспалы жағдайларда бар көшпен спорт-күресін жүргізуге көмектеседі [4].

Әдісідік, тәсілдік дайындық-бұл көресті жөргізу өнері. Әдістік, тәсілдік дайындық шаңғымен жүруде, өз күшін арақашықтыққа бірдей бөлуге, қар жамылғысына және температураға байланысты (смазка) таңдай білуде.

Тәсілдік шеберлік оқу жаттығу процесінде және әртөрлі көлемдегі жарыстарға қатысудан және де жағдайға тез-дңл баға беруден пайда болады. Тәсілдік шеберлік денешынықтыру, моральді және жігерлік қасиеттерімен өте тығыз байланысты.

Шаңғышының жарыс алдындағы жан-көйін үш түрге бөлуге болады:

1. Көреске дайындық жағдайы. Ол оң жан-көйімен мінезделеді. Сонымен қатар мақсатты төсінумен, беделді құлшыныспен, ой-өрістің назардың өршуімен сипатталады.

2. Мәре алдындағы безектеу жағдайы. Бұл төрге тым көп қобалжу көңіл-көйдің тұрақсыздығы, назардың шашырауы, ойын төйіндей алмау, өз іс-әрекетіне баға бере алмау жатады.

3. Мәре алды енжарлық жағдайы.

Бұл енжерлықпен психика жөйесінің төмендеуімен, кейде жарысқа қатысу тңбетінің болмауымен сипатталады.

Қалыптастырушы эксперименттің бірінші кезеңіне сәйкес, анықтаушы эксперимент барысында қол жеткізген тұжырымдарымызбен теориялық талдауларымыз нәтижесінде мектеп жасындағы балалардың денсаулығын нығайту сипаттамасы, біліктілікті қалыптастыру мен принциптерін тұжырымдауға мүмкіндік туындады.

Мектеп жасындағы жасөспірімдердің денсаулығын нығйтуда шаңғы спортының рөлі мен маңызын айта отырып, олардың денсаулығын нығайтуға байланысты көптеген шаралар жалынды.

Бұл жұмыстар көптеген жұмыстар атқаруды қажет етті. Жұмыстардың нәтижесі ойдағыдай шығып, мектеп жасындағы балалардың денсаулығының жақсаруына көп әсерін тигізді. Бұл да атқарылған жұмыстардың дұрыс бағытта жүргізілгенін дәлелдеп отыр.

Тәжірибелік эксперимент мектеп оқушыларының 9-10 сынып оқушылары қатысып зерделенді. талапқа сай барлық жұмыстар өз деңгейінде жүргізілді.

Тәжірибелік - педагогикалық жұмыстың соңғы кезеңі әртүрлі формадағы жұмыстарды қамтыды. Семинар сабақтары тақырыпты жан-жақты талқылау, әңгіме-кеңес, дөңгелек үстел, диспут, тапқырлар клубы, интеллектуалдық жарыстар, іскерлік ойындары, дидактикалық ойындар, рефератты талқылау және тест, т.б. түрінде өткізілді.

Ал тәжірибелік сабақтар негізінен шаңғы спорты негізінде дене дамуы мен дене қабілетін, дене сапаларын анықтауға байланысты өлшеу жұмыстары, тесттік бақылау мен тәжірибелік сараптау, физиологиялық анықтау карточкаларын толтыру, жеке оқушының физиологиялық, психологиялық, кәсіби даярлығы бойынша сипаттамалар дайындау, оқытушының сабағына талдау, даму күнделігін толтыру, өзара сабақ өткізу мен тренинг өткізумен сипатталады.

Сонымен бірге, шаңғы спорты негізінде дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруда жеке тұлғаны қалыптастырудың маңызын, оның мәіі мен рөлінің құндылық сипаты жете түсіндірілді.

Оқушылар берілген тапсырма бойынша өздерінің және оқытушылардың педагогикалық процесті жүзеге асырудағы кәсіби іс-әрекетіне талдау жүргізді.

1-кесте. Шаңғы спортымен шұғылданатын мектеп оқушыларының дене дайындығы көсеткіштері нәтижесі

	Деңгейл ері	9 сынып		10 сынып	
		Шаңғымен спортымен шұғылданға дейінгі	Шаңғымен спортымен шұғылданғаннан кейін	Шаңғымен спортымен шұғылданға дейінгі	Шаңғымен спортымен шұғылданғаннан кейін
	Жоғары	12,8%	25,3%	13,5%	26,4%
	Орташа	47,1%	47,7%	48,0%	48,6%
	Төмен	40,1%	27,0%	38,5%	25,0%

2-кесте. Шаңғы спортымен шұғылданатын мектеп оқушыларының дене дайындығы көрсеткіштері нәтижесі

Деңгейлері	Бақылау тобы		Эксперимент топ	
	9 сынып	10 сынып	9 сынып	10 сынып
Жоғары	12,7%	13,7%	32,3%	30,5%
Орташа	46,2%	48,3%	33,7%	37,5%
Төмен	41,1%	38,0%	34,0%	32,0%

Тәжірибелік-эксперимент жұмыстары нәтижесінде жоғары деңгей 16,8% өсіп, төменгі деңгей 6,0% - ға кемігендігі байқалды. Сондай-ақ оқу-зерттеу жұмыстарының көрсеткіштері олардың болашақ кәсіби әрекетіне қатынасы жөніндегі жауапкершілігін арттыра түсті.

Бұдан шығатын қорытынды, болашақ шаңғышы оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруға дайындауды ұйымдастыру және оқушының өз тарапынан болашақ кәсібіне оның қажеттілігін сезінуін тәрбиелеу, мақсатты педагогикалық процестен оңтайлы әдіс-тәсілдерді пайдалану, шығармашылық қатынас орнату, үнемі кәсіби біліктілігін жетілдірудің өзектілігі жоғары. Сонымен, педагогикалық тәжірибеден кейінгі зерттеудің жалпы нәтижелерін саралай отырып, нәтижелерін былайша түйіндейміз (2-кесте).

Зерттеу барысында оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруға шаңғы спортымен шұғылданудың ғылыми - теориялық алғышарттары тұлғалық – бағдарлық, іс – әрекеттік тұрғыдан айқындалды. Теориялық әдіснамалық тарауларға сүйене отырып

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