

3. Жеңімпаздар мен жүлдегерлерді жедел айқындап, жарыс аяқталған бойы көрермендердің көзінше оларға жүлделерін табыстаған дұрыс.

Мектептегі спорт жарыстарын әзірлеу мен өткізу әдістемесі тұтастай іс-шаралар кешендерін қарастырады, бұлар төменде бағдарлық жоспар түрінде көрсетілген.

Ынталы топтың немесе ұйымдастыру комитетінің құрылуы, оның құрамы алдағы жарыстың ауқымына байланысты. Ең оңтайлысы -жарыстарды ұйымдастырудан тәжірибесі бар 3-5 адамнан құралуы. Жарыс күні, таңертеңгілік мектепке тақағаннан-ақ, көтеріңкі көңіл-күй сезіледі. Мектеп стадионы жарқырап тұр, саз ойнауда, ұлдар мен қыздар шеруде тізіліп қалған. Мектептің ең күшті деген спортшылары олимпиадалық жалауды алып шығады, ал олимпиаданың ең белсенді қатысушылары, әдетте, мектептегі қалалық лагерьдің командалары болады. Балалар өзара 60 және 100 метрге жүгіруден, биіктік пен ұзындыққа секіруден, граната лақтырудан, арқан тартысудан жарысады. Жарыстардың төрелігін жақын ықшам аудан аумағында орналасқан мекемелер мен кәсіпорындардың өкілдері өздерінің мойындарына алады. Жазғы уақытта ықшам ауданда сондай-ақ, «Көңілді серелер», біркүндік және екі күндік туристік жорықтар жүргізіледі.

Командалардың (сыныптардың, отрядтардың) жаттығуларында сабақтардың алуан түрлері қолданылады: «денсаулық сағаттары», секциялық немесе қосымша сабақтар. Бұларда балалар ойын тапсырмаларының шарттары мен тәртіптерін және бүтіндей алғанда, жарыстардың бағдарламаларын меңгереді. Төрелік етуші комиссияны (бригаданы) төрешілік санаттары немесе жарысқа төрешіліктен тәжірибесі бар оқушылардың, педагогтердің, арнайы түрде шақырылған спортшылар мен спорт ардагерлерінің, ата-аналардың қатарынан іріктейді және бекітеді. Жеңімпаздарды, жарысқа қатысушыларды, сондай-ақ анағұрлым белсенділік танытқан көрермендерді марапаттау үшін, дипломдарды, грамоталарды, вымпелдер мен сувенирлерді, жүлделерді даярлайды. Әдетте, мектеп жарыстарының көпшілігі қаржыландырылмайды. Сондықтан жүлделер мен сувенирлерді дайындау үшін, оқушылардың-өнерін, еңбек пен сурет сабақтарын, мектеп шеберханаларындағы жұмыстарды пайдалану керек. Ең жақсы эмблемаға, сувенирлерге, жүлделер мен тағы басқа түрліше спорттық белгілерге байқау жарияланғаны дұрыс.

Әдебиеттер:

1. Тайжанов С. Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу. – Алматы: Мектеп, 2021. – 96 б.
2. Шегенбаев Н.Б. «Балалар мен жасөспірімдер спортның негізі» Шымкент, 2021ж.
3. Оңалбек Ж.К. Спорттың ұлтаралық қатынасты дамытудың рөлі. – Шымкент, 2019. – 37б.

Усаев Ү.Ж., Шегенбаев Н.Б.

Өзбекәлі Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент қ.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ ОЙЫННЫҢ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА ТИІМДІ ӘСЕРІ

Дене тәрбиесі оқу – тәрбие ісінің бөлігі болғандықтан оқушыларды өмірге даярлаумен қоғамдық – пайдалы жұмысқа даярлайды оның маңызы өте зор. Мектептегі дене тәрбиесі жұмысы оқушының ұйымшылдығын, өздігнен атқаруын және алдыңғы қатарда болуын қажет етеді. Сондықтан оқушылардың бойында ұйымдастырушылық дағдысының дамуына, екпінді және тапқыр болуына көп әсерін тигізеді[1].

Мектептегі оқушылардың дене тәрбиесіндегі негізгі міндеттері мыналар:

- Денсаулықты нығайтып, дұрыс физикалық дамуға ат салысу және оқушыларды шынықтыру бұл міндет мектептегі дене тәрбиесімен спортқа байланысты жұмыстың ең басты және маңыздысы болып табылады, сондықтан ол әрбір мұғалімнің назарында болып бүкіл педагогикалық ұжымның ат салысқаны қажет етеді. М.И.Калинин бойынша тіл ғылымдар мен математикадан кейін маңызды пәндердің бірі

денешынықтыру болып табылады. Егер тілді сауатты және математиканы жақсы білетін адам өзінің физикалық дұрыс дамуына байланысты жинақтаған білімнің жемісін жей алмаса ол қандай бақыт болмақ?

- Оқушыларға дене тәрбиесі мен спорт саласында арнаулы білім беру және гигиеналық білім мен дағдыларды қалыптастыру бұл міндеттің негізі мынада: балалар қоғам, жанұя және мектептің көмегімен баланың денсаулығын нығайту үшін арнаулы гигиеналық талаптарды білу және орындау, сонымен қатар жаттығулардың пайдасымен таныстыру болып табылады.

- Оқушылардың қимыл қозғалыс дағдылармен машықтарын жетілдіру және қалыптастыру жаңа қозғалыс түрлерімен қимыл әрекеттерін үйрету[2].

Бұл міндет арқылы балалар жан-жақты дамып еңбекке дайындалуымен қамтамасыз етеді. Мұғалімнің міндеті барлық оқушылар жүйелі түрде жаттығуларды жасау керек. Егер бала спортқа байланысты барлық жаңалықтарды біліп, рекордтың сандық мәндерін, рекордсмендердің аттарын біліп, бірақ өзі спортпен шұғылданбаса мұндай қызығушылықтың пайдасы шамалы және мұны зиянға теңестіру керек[3].

- Жасқа байланысты негізгі іс-әрекеттің санасын дамыту. Негізгі іс-әрекет, қозғалысқа жылдамдық, күш және төзімділік жатады. Бұл қаблеттердің әрбір адам үшін маңызы зор.

- Достық, ұжымдық және мәдениеттілік машықтарын тәрбиелеу. Бұл іс-әрекет арқылы сабақ барысында бір-біріне көмектесу арқылы оқушылардың негізгі қасиеттерін дамыту жүзеге асырылады.

- Дене тәрбиесі ішінде ойын ерекше орын алады. Оның келтіретін пайдасы да өте зор. Дұрыс басшылықпен жүргізілген ойындар арқылы баланы жан-жақты дамытуда ғажайып жетістіктерге жетеді[4].

Ойын балалар үшін қызықтығы ғана әрекет емес, ол білім мен әдет дағдыларды игеруге мүмкіндік берерлік тамаша тәсіл. Ойын арқылы жалқау баладан іскер, олақ баладан шебер, менменшіл баладан коллектившіл, белсенді бала тәрбиелеуге болады.

Педагогикалық процесте ойын оқу тәрбие құралы ретінде де пайдаланылады. Мұғалім ойын кезінде әр бір баланың мінез құлқын, шығармашылық ұйымдастырғыш қаблеттерін байқайды, балалар коллективтің тұрмыс тіршілігін ұйымдастырады. Бүгінгі заманымыздағы күрделі мәселенің бірі– адамның қимылдау мөлшерінің азаюы гиподинамия деген аптасына үш рет жүргізілетін денешынықтыру сабақтары, қимыл-қозғалыс әрекеттерін мұқтаждығының тек 16,5% ғана қанағатандыра алады екен. Ендеше, бұдан денешынықтырудың қаншалықты қажет екенінің айқын біле аламыз. Қимылды ойындар адамға тән қимылдарға негізделген. Олар: жүру, жүгіру, секіру, лақтырып, қағып алып, еңбектеу, күресу заттармен жаттығу жасау. Ойындар бала өмірінде басқа әрекет түрлерімен қатар жүргізіліп отырады. Оны мұғалім өзіне таптырмайтын көмекші ретінде қолданады. Сондықтан оқытушы өзі білетін, керекті ойындардың қорын күнделікті толтырып отыру керек. Ойынды таңдағанда мына жағдайларды ескерген жөн.

1. Жас ерекшеліктері.
2. Өткізетін орны.
3. Ойнаушылардың саны.
4. Қолданылатын құралдар.

Ойынды түсіндірген де мұғалім барлық балалар көрсететіндей жерде тұрып, әуелі жұмбақ, тақпақ айтады. Ал ережелеріне келгенде, кей жерлерінде балаларды қатыстырады. Ойындардың қызықты өтуі ойын жүргізушіге байланысты. Сондықтан оларды дұрыс таңдау, ойын шарттарының бірі. Жас баланың дене және психикалық жағынан дамып, жетілуінде сынның маңызы орасан зор. Атақты педагог А.Макаренко: “Үлкендердің қайраткерлігі, жұмысы, қызметі қандай маңызды болса, балалардың ойынында сондай маңызды. Ойында бала қандай болса, өскен кезде жұмыста да көбінесе сондай болады. Сондықтан болашақ қайраткер ең алдымен ойын арқылы тәрбие алады”, - дейді Н.К.Крупская да ойынның өсіп келе жатқан организм үшін қажет екенін айта отырып, ойын баланың қызығарлық, тапқырлық, сезімталдық, ұстамдылық, бағдарлағыштық, аңғарымпаздық қасиеттерін дамытады деп көрсетеді. Сондықтан да ойын сабақтарын өткізгенде бала организмнің белсенді іс-әрекетке деген қажетін қанағаттандыру, әр түрлі бұлшықеттерін жетілдіру,

қиялдай, елестете білушілік, тапқырлық, аңғарымпаздық қабілетін дамыту, ережелерді бұлжытпай орындап, өз әрекетін өзгелердің әрекетімен үйлестіре білу шеберліктерін, ептілік, батылдық, сенімділік дағдыларын т.б. қалыптастыру көзделді.

Адам өмірге келген күннен бастап үнемі қимыл-қозғалыстар жасау арқылы өсіп, жетіледі. Қимыл-қозғалыс арқылы айналасын көріп, естіп, сезіп біледі. Ақылы молығып, білімі артады. Төменгі сынып оқушылары орталық жүйке жүйесі немесе қимыл қозғалыстар жасау ерекшеліктеріне қарай үш топқа бөлінеді:

1) Көп қимыл-қозғалыста болатын балалар.

2) Орташа қимыл-қозғалыста болатын балалар.

3) Қимыл-қозғалысы онша жетіле қоймаған, яғни аз қимылдайтын балалар.

7-10 жас аралығындағы балалар ұйқыдан басқа уақытта үнемі қозғалыста болады. Ал тәулік ішіндегі белгілі бір уақытта олар аса белсенді қимыл әрекеттер жасайды. Ол мына уақыттар:

1) таңертеңгі сағат 7 мен 8-дің арасы;

2) түскі сағат 12 мен 14-тің арасы;

3) түстен кейінгі сағат 15 пен 16-ның арасы;

4) кешкі сағат 20 мен 21-дің арасы.

Осы көрсетілген уақыттарда баланың табиғи қимыл-қозғалыс жасау мүмкіндігі мол болады. Сондықтан, әр оқушы осы ерекше жағдайды жақсы біліп, күнделікті сабаққа дайындалу, ойнау спортпен айналысу уақыттарын дұрыс жоспарлауы керек. Сонда оның ақыл-ой мен қимыл-қозғалыс жасау қабілеттері бірдей деңгейде дамып жетіледі.

Мектептегі оқу кезінде қимыл-қозғалыстың аз болуы денсаулыққа зиянын тигізбейді. Бұл уақытта оның есту, көру қабілеттері артатын болады.

7-10 жас аралығындағы ұлдар мен қыздар жасайтын қимыл-қозғалыстардың саны да сапасы да өзгеше болады. Мысалы, ұлдар өз беттерімен көп қимылдап ұйымдасқан түрде жаттығу жасауға барғысы келмейді. Ал қыздар керісінше өз беттерімен қимыл-әрекеттер жасағаннан гөрі дене шынықтыру жаттығуларын ұйымдасқан түрде орындағанды ұнатады. Сондықтан төменгі сыныптарда ұйымдасқан түрде орындалатын жаттығулармен көп шұғылданған қыздарға жоғарғы сыныптарда спортпен айналысу оңайға түседі[5].

Егер 10 жасқа дейінгі оқушы өз шама шарқын жақсы біліп, өзіне лайықты қимыл-қозғалыстарды уақытында орындап дағдыланса, жоғарғы сыныптарда дене жаттығуларын мейлінше көп орындау, спорт түрлерімен шұғылдану әрекеттері тұрақты әдетке айналады. Бұл оқушының күш-қайраты мол, ақылды азамат болып шығуына зор пайдасын тигізеді. Ден тәрбиесі құралдарының құрамында негізінен қосалқы элементтер болуы қажет. Сондықтан ашық алаңда немесе жабық орында пайдаланылатын оқу материалдары нақтылы мақсаттарды жүзеге асыру есебімен жасалуы керек. Бұл негізінен мына мәселелерге қатысты: мүсіннің өсіп дамуына жоспарлы ықпал ету, әртүрлі жаттығу түрлерінен жүріспен, жүгіріспен, секірумен байланыстыра отырып, шыдамдылық көрсеткішін жаңарту. Ойындар ойната отырып орындалатын қимыл әрекет, спорт және эстафеталық ойындарға жіктеліп топтастырылған. Бұларды сабақтан тыс уақытта, үзіліс кездерімен бой жазу минутарында лайық пайдалану тәрбиешінің шеберлігіне байланысты. Кейбір ойын түрлерін балалар өз беттерімен үлкендердің тікелей бақылаусыз-ақ ойнауына болады. Жалпылай ойын әдістеп дене тәрбиесі үрдесінде спорттық және қозғалмалы ойындарды айтамыз. Ойын әдісінің мынадай өзіндік ерекшеліктерімен белгілері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру.

2. Ойын әрекеттерінде бәскелестік, жеңіске деген таласпен эмоционалдық сезім.

3. Ойын барысында өз бетімен қимыл әрекетке шешім қабылдау.

4. Қимыл әрекеттердің алуан түрлігі, олардың ойын барысында, әртүрлі жаттығуларда кенеттен пайда болады.

5. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әр-түрлі қарым-қатынастары. Ойын әдісінің көмегімен дене қуаты қасиеттерін мысалы, күш, төзімділік, шапшандылық,

ептілікті комплексті түрде дамыту және бұрын үйренген қимылдарда жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуі атап айтсақ, батылдық тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық сияқты тағы басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Төменгі сынып оқушыларын оқыту, тәрбиелеуде және дамуында нәтижеге жету үшін аталған үрдістер олардың жалпы және индивидуалдық ерекшеліктерін ескерумен ұйымдастыруы қажет. Сонымен қатар, жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу. Оқушыларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бірегейліктен құтқарады. Бірақ бұл әдістің кемшілігі де бар, ол күш түсірудің мөлшерін дәл біле алмайтындығымызда. Оқыту үрдесін меңгеру барысында мұғалімдерден гөрі денешынықтыру пәнінің мұғаліміне ойынды қолдануда көптеген оңайшылықтар бар. Өйткені, дене шынықтыру сабағының негізгі мемлекеттік стандарт бойынша игеру материалдары ойын ретінде өтіледі. Әр бір мұғалімнің басшылығымен болатын ойын түрі төменгі сыныптан бастап, қатарластар арасында ойынға айналуы керек, тек сонда ғана, мұғалім алдына қойған негізгі мақсатын жүзеге асырмақ. Бірігіп ойналатын ойын алдымен бірігіп оған дайындалуымен басталады. Сонымен қатар, ойынға үйренуі үшін кез-келген жеңіл әдіс-тәсіл қолданылады.

Мысалы, мұғалім бір ойында қате орындайды, бірақ ойынның қателігі оқушыларға жарияланбайды, ал олар болса сол қатені тауып, біліп көрсетуі керек. Ойын тек ойын болғаны үшін ғана емес, ол мұғаліммен оқушының өзара араласуы үшін маңызды болуы керек. Бұл мақсатта қозғалмалы ойындардың маңызы зор. Сонымен қатар төменгі сыныптардың оқушылардың бойында қандай да бір денені шынықтыру дағысы

Мұнда тек қана қазақтың ұлттық ойындары ғана емес, әрбір ұлттың ойындарын атап өткен жөн болмақ. Мұғалім оқыту үрдісінде, ойынды бастамас бұрын оны біреудің негізгі принциптері мен танысып алған жөн. Ойынға үйрету әдістемесі ретінде қысқа да нұсқа мынадай әдістемені қолдануға болады: оқыту, ойын, жүзеге асыру.

Игерудің толық нұсқасын қолданатын болсақ, көптеген деңгейлерді атауға болады. Бірақ, толық игерген деңгейлер көп болса істелеген жұмыстың нәтижесі нақты, дұрыс мөлтіксіз дәл болатындығын ұмытпаған жөн. Сондықтан ойынның негізгі оқу материалын игерту барысында басты мақсат нәтижелік екендігін ұмытпаған жөн. Мысалы, кез-келген сабақтың бастамасы сыныпта тәртіп орнату, біз алдын ала сабақты жоғарғы игеру деңгейін бастаймыз деп жоспарлап, тәртіпке мән бермей бастап кетсек онда ешқандай нәтиже болмақ емес.

Өйткені, сыныпта да денешынықтыру сабағының алдында бақылау жұмысы болса, бүкіл сабақ үстінде олар қалай жаздым деген сұрақ туып, әр оқушы басқа сыныптасынан қалай жазғандығын сұрап назары өткенге бөліне бермек, сондықтан мұндай жағдай болса ең бірінші деңгейге қайта оралуы қажеттігі туады. Бірақ мұғалімнің бұл жағдайды тез байқап, өткен сабақты ұмытатындай шаралар қолданса, жылдам тәртіп орнатып жоғарғы деңгейгі көшуіне болады. Егер осындай әдіс нәтиже беретін болса, оқушылардың әдет дағдысын жетілдіріп, толығымен және сабаққа деген әр оқушының қызығушылығы арта бермек.

Әдебиеттер:

1. «Білім– Образование» ғылыми-педагогикалық журналы. №1-6, 2008 ж.
2. Б.А.Тұрғынбаева. Мұғалімнің шығармашылық әлеуметін біліктілікті арттыру жағдайында дамыту: теория және тәжірибе// Алматы. 2015 ж. - 174 б.
3. «Ғасыр мектебі» // 2009 ж. №5. – С. 26-29 б.
4. Қазақстан Республикасының 12 жылдық білім беру тұжырымдамасы. Астана, 2007 ж.
5. К.Құдайбергенова. Құзырлылық– тұлға дамуының сапалық критеріі // 2008 ж.

Жұмабаев А.Б., Катешов М.Д.
Өзбекәлі Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент қ.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ АРҚЫЛЫ ТҰЛҒАНЫ ЖАН-ЖАҚТЫ ДАМУ ЖОЛДАРЫ