

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.

Сабақты топпен өткізу әдісі кезінде оқушылар топтарға бөлініп, әр топ жеке оқу тапсырмаларын алады. Оқытушы барлық оқушыларды өз бақылауында ұстап, бір топпен басымырақ жұмыс жүргізеді немесе кезекпен бірінен кейін келесі топқа өтеді.

Жеке өткізу әдісі кезінде әрбір оқушы жеке тапсырма алып, оны өздігінен орындайды. Мұнда оқытушы оқушылардың жұмысына таңдап, іріктеп басшылық жасайды [3].

Медициналық топтарда қатысушылар сырқат түрлеріне байланысты біріктіріледі:

1. Ішкі ағза ауруларымен ауыратындар: жүрек қан тамырлары, тыныс алу және асқорыту жүйесі;

2. Көру қабілеті нашарлау және жүйке жүйесінің қызметі бұзылғандар (бұл топтағылардың саны аз болған жағдайда бірінші топпен біріктіріледі).

3. Тірек-қозғалыс аппараттарының қызметі бұзылғандар: омыртқа және бел аурулары (скалиоз), буын аурулары, тірек-қозғалыс аппараттарының тума кемістігі.

Арнаулы медициналық топтарды сабақты аралас түрде өткізу ұсынылады. Неліктен дегенде әртүрлілік жаттығуға деген қызығушылықты арттырады, эмоциялық рең береді және шаршаңқылық байқалуынан сақтандырады деп жауап қайтамыз.

Сабақ құрлымының қарапайым сабақтардан ешқандай айырмасы жоқ. Ол үш бөліктен тұрады: кіріспе, негізгі және қорытынды.

Сабақтың кіріспе бөлімі 20 минутқа дейін созылып, орта және баяу темпте орындалатын жалпы дамытушы жаттығулардан тұрады.

Негізгі бөлімде қимылдың бір түрі ғана үйретімді, әрекетті ойындар мен спорттық ойындардың элементтері кеңінен қолданылады.

Қорытынды бөлім 5-7 минут шамасында болып баяу жүріске, омыртқа жотасының дұрыс ұсталуына, бұлшық еттерді босансыту мен зейінге тәрбиелейтін жаттығулар.

Арнаулы медициналық топтарға тиісті қатысушылар ағзаның жүйелі шынығуын ерекше қажет етеді. Егер дене қимылы жаттығуларын шынығумен біріктірсек олардың сауықтыру әсері жандана артады. Жаттығуды жылдың суық мезгілдерінде таза ауада, ашық күнді тамаша табиғат аясында өткізу өте пайдалы.

Жаттығуға дәрігер тексеруінен өткеннен соң ғана өзін қалай сезінуін күнделікті қадағалай және жаттығудан алдыңғы, соңғы ағза жағдайын бақылай отырып кірісу мүмкін.

Күш жұмсауды қиындату мен арттыру жай-жай тыңғылықтылығы ғана пайдалы әсер бере алады. Сондай өз ағзаның мүмкіншіліктері мен санаса отырып ауырлық алуды дұрыс шамалауға жәрдемдесетін күнделік арнауға кеңес береміз.

Күнделік дене қимылдары жаттығуларының сіздің ағзаңызға әсерінің объективті анықтамасын алуға, шаршау мен ауырлықты өз уақытында құртуға мүмкіндік береді. Күнделікте субъективті және объективті анықтамалар жазылып отырылады.

Субъективтіге жалпы сезіну, ұйқы, еңбек қабілеттілігі, тәбет, көңіл-күй, ауырсынулар және де т.б. ас кіреді. Ал объективтілер: тыныс жиілігі, тамыр соғуы, салмақ болып табылады.

Арнаулы медициналық топтар бағдарламасында негізгі топтардың оқу материалдары кеңінен қолданылады, бірақта жылдамдық, күш жұмсау, шыдамдылық жаттығулары шектеледі, жүру мен жүгіруде арақашықтық едәуір қысқарады. Қосымша тыныстау жаттығулары бөлімі кіргізіледі.

Омыртқа жотасының дұрыс ұсталуын, серпінді бұлшық еттер мен белді тәрбиелеуге, шынықтыруға баса назар аударылады.

Дәріс жоспарын құруда мыналады ескеру керек:

-диагноз, ауру дәрежесі;

-дененің дайындық деңгейі;

-қарсы көрсеткіш.

Жалпы зерттеу жұмысымыздың негізін денсаулығы нашар оқушылармен жұмыс істеу әдістерімен дене тәрбиесі сабақтарын оның ішінде арнайы топтардағы сабақтарды жоспарлау мен жүргізудің толық әдістемелік нұсқаулары талпыныс жасадық.

Көрсетілген барлық нұсқаулар атап айтқанда дене шынықтыру, сауықтыру жүктемелерін арттыру, түрлі бұлшық еттер топтарына түсетін жүктемелерді алмастырып

отыру, жаттығудың түрлі құралдары мен әдістерін қолдану, әртүрлі тәсілдерге, әдістерге арналған арнайы жаттығулар оқу-жаттығу процесінде өте құнды материалдар болып табылады.

Дәрігерлік педагогикалық бақылау денсаулықты артырып және организмді шынықтырушыдағы артықшылықтың басты критеріі болып табылады деген қорытындыға келіп отырмыз.

Әдебиеттер:

1. Ботагариев Т.А. Аймақтық ерекшеліктерді ескере отырып, оқушылардың дене тәрбиесін жетілдірудің ғылыми-педагогикалық негіздемесі. (Атырау, Маңғыстау және Ақтөбе облыстарының материалдары негізінде). п.ғ.д. дисс. авторефераты, Алматы, 2001.- Б.30.

2. Хан А.Н. Мектептегі дене тәрбиесі сабағының құрылымдарының педагогикалық негіздері. п.ғ.д. дисс. авторефераты. М., 1984. –Б.33.

3. Баженов В.Т., Баженова В.П. Қараусыз қалған оқушыға педагогикалық ескерту. Алматы, 1989, -Б.205.

4. Гужаловский А.А. Оқушылардың өтпелі кезеңінде берілетін дене тәрбиесін дамыту. Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасы. Алматы, 1977. -№7. –Б.37-39.

Нұрланов Б.Е.

«Жастар» облыстық мамандандырылған олимпиадалық резервтегі балалар мен жасөспірімдер футбол мектебі, Қарағанды қ.

Қожамжаров Е.Н.

Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

Темиргалиева Г.Т., Айткалиева У.З.

Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті

ОРТА СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНДА ТӨЗІМДІЛІКТІ ДАМУДЫҢ ӘДІСТЕРІ

Адамның негізгі моторлық қасиеттерінің бірі ретінде төзімділік кез-келген әрекетті оның нәтижесін төмендетпей ұзақ уақыт орындау қабілетінде көрінетіні белгілі. Төзімділік дененің бұлшықет өнімділігінің критеріі болып табылады. Ол неғұрлым жоғары болса, жұмыс соғұрлым ұзақ орындалады және шаршау сәтті жеңіледі. Қозғалыс қасиеттерін дамытудың тиімді құралдары мен әдістерін іздеу мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің негізгі міндеттерінің бірі болып табылады. Бұл мәселені шешу дегеніміз - жан-жақты және үйлесімді қабілеттерін дамыту[1].

Сондықтан оқушылардың қозғалыс дайындығы - бұл қажетті алғышарт, функционалды негіз, ол болашақта әлеуметтік пайдалы жұмысқа және қорғаныс қызметіне дайындалуға қолайлы жағдай жасай алады.

Төзімділіктің құрамдас элементі жалпы аэробты төзімділік болып табылады, ол келесі жолды анықтайды бұлшықет жүйесінің ғаламдық жұмысында орташа қарқындылықтағы жұмысты ұзақ уақыт орындау мүмкіндігі. Сондықтан бұл орта сынып оқушыларының жан-жақты дене шынықтыруының бөлігі.

Зерттеу, төзімділікті дамытудың басқа моторлық қасиеттермен, физикалық дамумен және функциямен байланысы маңызды. Мектеп оқушыларының жалпы төзімділікті дамытудың тиімді жолдарын анықтау осы процеске әсер ететін факторларды анықтауға мүмкіндік береді.

Орта сыныптарда төзімділікті дамытудағы міндеттердің бірі - әр түрлі қозғалыс әрекеттері негізінде жалпы аэробты төзімділікті тұрақты арттыру үшін жағдай жасау міндетті дене шынықтыру бағдарламаларында игеру үшін мектеп оқушыларымен сабақтардағы монотондылық пен формальдылық жасы мектеп оқушыларының тез шаршауына әкеледі [2].