

социальной и гражданской зрелости. Формирование патриотизма через НВиТП способствует становлению активных и ответственных граждан, готовых вносить вклад в укрепление общества и государства.

Начальная военная и технологическая подготовка играет значительную роль в развитии школьников, формируя дисциплину, ответственность и лидерские качества. Она способствует воспитанию патриотизма, гражданской ответственности и уважения к истории своей страны. Для повышения эффективности НВиТП в школах необходимо совершенствовать учебные программы и создавать условия для практической подготовки обучающихся. Комплексный подход к воспитанию через НВиТП способствует подготовке всесторонне развитых и социально активных граждан.

Литературы:

1. Агафонов, В. В. Военно-патриотическое воспитание молодёжи в образовательных учреждениях. М.: Просвещение, 2022.
2. Иванов, С. Н. Основы начальной военной подготовки: Методические рекомендации. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2021.
3. Петров, И. А., Сидорова, Л. В. "Влияние военной подготовки на личностное развитие школьников" // Педагогика и воспитание, 2023, №4, с. 34–39.
4. Сухарев, А. В. Психология подростков в условиях НВП. М.: Академия, 2020.
5. Коновалов, П. И. "Социально-психологические аспекты патриотического воспитания" // Образование и общество, 2021, №3, с. 58–64.
6. Тюрин, В. П. Военное дело и воспитание: исторический опыт и современные реалии. СПб.: Наука, 2019.

Қарақов А. Қ. педагогика ғылымдарының докторы
Оспанкулов Е. Е., (PhD) философия докторы
Азірбайжан Е. Н. педагогикалық ғылымдарының магистрі
Махмутов Б. бастапқы әскери дайындық оқытушысы
Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университеті
(Алматы, Қазақстан)

ӘСКЕРГЕ ШАҚЫРЫЛУҒА ДЕЙІНГІ ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ

Қарулы күштердің қатарында болашақта қызмет ететін жасөспірімдердің жоғары дайындығына қол жеткізу үшін олардың жақсы дене дайындығы үлкен маңызға ие. Оған қозғалыс қасиеттерінің қажетті даму деңгейі, бәрінен бұрын күш, шыдамдылық, жылдамдылық, икемділік, сондай-ақ жүйкеге түсетін психикалық ауырлықтарға, сыртқы ортаның жағымсыз әсерлеріне қарсы тұрақтылық пен батылдықтар да енеді. Мектептерде жоғары сыныптардың әрбір оқушысы Президент сынақтарының нормативтерін сенімді түрде орындауына, спорттың әскери – қолданбалы түрлерімен үздіксіз айналысуға, туристік жорықтарға қатысуға, өз денесін жетілдіруге үнемі назар аударуға, өз бойында батылдықты, ерік-күшті, моральдық-психологиялық тұрақтылықты, денеге түсетін көп көлемдегі ауырлықтарды көтере білу қабілеті мен даярлықты, бастапқы дәрігерлік жәрдемді көрсете білуді және дене жаттығуларын орындауда қауіпсіздікті қамтамасыз етуге барлық жағдай жасалуы тиіс.

Осы айтылып отырған ұсыныстар жалпы білім беретін мектептің жоғары сыныптарындағы жасөспірімдердің дене дайындығын күшейту үшін жаттығудың сабақтық және сабақтан тыс түрлерін ұйымдастыру жүйесін қарастырады. Жаттығуды әдістемелік жағынан дұрыс ұйымдастырғанда, бұл шақырылу жасындағы жасөспірімдердің Қазақстан Қарулы Күштері қатарында қызмет етуге жоғары дайындығын қамтамасыз етеді. Дене

дайындығының осындай жүйесінің нәтижелі болуының маңызды шарты оқушылардың дербес, үйде жаттығуы, спорттық секциялар мен БЖСМ-дардың жалпы дене дайындығы топтарындағы жаттығуы, Президент сынамаларына, спорттың әскери-қолданбалы түрлері бойынша жарыстарға, туристік жорықтарға қатысуы болмақ.

Дене тәрбиесі сабақтарының жаттығу тиімділігін арттыруда жоғары сынып жасөспірімдері үшін қоғамдық нұсқаушылар өткізе алатын жалпы дене дайындығы бойынша ұзақтығы 30-40 минуттік апта сайынғы сабақ өткізу ұсынылады. Бұл ретте дене тәрбиесі мұғалімі мен алғашқы әскери даярлық пәні оқытушысының тарапынан педагогикалық басшылық жасау міндетті болып табылады. Жасөспірімдердің дене және әскери-қолданбалы дайындығын күшейту үшін оқудан тыс жаттығуларда әскери-спорттық ойындарды (бұрынғы «Өжет» ойынына ұқсас) кең пайдаланған жөн.

Сабақ – жаттығу барысында қозғалыс қасиеттерін дамытуға көбірек назар аударылуы керек. Олардың даму деңгейінің артуына жүгіру, кросс, шаңғымен жүгіруді қолдана жоғарылаған жаттығу жүктемелерін ұзақ уақыт бойы және жүйелі түрде орындау, сондай-ақ күшті, икемділікті, күш және статикалық шыдамдылықты дамытуға себепші болатын ауырлықтарды (штанга, батпандарды, кірлерді) көтеру, гимнастикалық снарядтардағы жаттығуларды пайдалану себепкер болады.

Қозғалыс қасиеттерінің жақсы дамуы үшін сабақтың тығыздығы мен қарқындылығын арттыру қажет. Бұл үшін жаттығушылардың қызығушылығы мен белсенділігін көтермелейтін жаттығудың айналма әдісін, кедергілер алабынан өтуді жиі қолдану, көп адам жаттыға алатын снарядтарды, тренажерларды, ұсақ спорттық жабдықтардың көптеген жиынтығын, оқытудың техникалық құралдарын пайдалану керек.

Қажетті қозғалыс қасиеттері мен іскерліктердің дамуымен бірге оқушыларда моральдық – ерік қасиеттерін, мектепте де, сондай-ақ одан тыс жерлерде де дене жаттығуларымен дербес айналысуға деген ұмтылысты тәрбиелеу қажет.

Барлық сабақтардың мазмұнында теориялық материалдар бар. Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің жауынгерлерінің дене дайындығына қойылатын талаптармен жоғарғы сынып оқушыларын таныстыру да маңызды болмақ.

Жоғарғы сынып оқушыларының дене тәрбиесі сабақтары елеулі ерекшеліктерге ие. Олар мыналармен сипатталады:

- Негізгі қозғалыс дағдыларын дамытуға, Президент сынамаларының және оқу бағдарламасындағы нормативтік талаптарды тапсыруға даярлауға баса назар аударылады.

- Әскери-қолданбалы жаттығулар үлесінің көптігімен, дағдылар мен іскерліктерге үйретуде стандартты емес жағдайларды пайдаланумен; жекпе-жек тәсілдерін, күрделі және күтпеген жағдайларда шешім қабылдауды қажет ететін жаттығуларды сабаққа енгізумен; үлкен дене жүктемелерінен (ұзаққа созылған жүгірістен, шаңғы қашықтығын жүріп өткеннен және т.б.) кейін қозғалыс үйлесімділігі үшін қажет қозғалыс қимылдарын орындап жаттығумен; моральдық-ерік қасиеттерін, денеге түсетін үлкен күш пен психикалық қиналысты жеңуге деген қабілеттілікті тәрбиелеуге басты назар аударумен.

Жоғарғы сынып оқушыларының қозғалыс қасиеттерін дамытуда төмендегідей әдістемелік қағидаларды ұстану ұсынылады:

Күш қасиеттерін дамыту. Күшті дамытуды динамикалық және статикалық режимде орындалатын жаттығуларды пайдалана отырып, қайталау әдісімен жүзеге асырады. Белсенді демалыс кезінде иілгіштікті, тыныс алуды, қозғалыс үйлесімділігін дамытатын жаттығулар жасалады. Күшті кешенді түрде дамыту үшін арқаның, іштің, иық белдеуінің, аяқ пен колдардың негізгі ет топтарына әсер ететін жаттығулар іріктеліп алынады. Жекелеген ет топтарына арналған жаттығуларды алмастырып отыру керек. Күш жаттығуларын кіріспе бөлімінің немесе сабақтың негізгі бөлімінің соңында орындаған тиімді.

Статикалық жаттығулар кешендері көп жағдайда сабақтың кіріспе бөлімінде қолданады. Олар жеке еттерге де, сондай-ақ ет топтарына да әсер етуге мүмкіндік береді. Статикалық жаттығуларды созылу мен босансуға арналған жаттығулармен алмастырып отыру қажет. Әрбір жаттығуды 15-20 минут орындайды, барлығы 6-9 жаттығуды құрайды.

Күшті, күш және статикалық шыдамдылықты дамыту үшін жаттығулар үлгісі:

Қол мен иық белдеуінің еттері үшін: тіреліп, асылып жатып қолдарды бүгіп, жазу; серігінің қарсылығын жеңу; аяқтардың көмегенсіз арқанмен өрмелеу; қоссырықта таянып тұрып, қолдарды бүгіп, жазу; 16 кг кір тасын бір және екі қолмен көтеру; тартылу, белтемірге асылып көтерілу және онда жанға қозғалу.

Іштің еттері үшін: отырған қалыптан түзу ұсталған аяқтарды көтеру; қоссырықта таянып тұрып, бұрыш жасау т.б.

Арқа еттері үшін: етпеттеп жатқан қалыптан шалқаю; аяқтардың арасын алшақ қойып еңкею; жауырынды түзу ұстап жүк көтеру (16 кг кір тасы, 4-8 кг-дық батпан, 4 кг нығыздалған доп және т.б.).

Аяқтардың еттері үшін: таянбай және жүк көтеріп, бір және екі аяқпен отыру; отырған қалыптан жоғары қарай секіру; екі иыққа ауыр жүк қойып, гимнастикалық қабырғаның жанына отыру; иыққа ауыр зат қойып жүру.

Серігімен жасалатын жаттығулар: қолды желкеде ұстап еденде жатқан қалыптан серігінің қарсылығын жеңе отырып, аяқтарды бүгіп, жазу. Қолдары мен аяқтарынан демеп ұстап, серігін иыққа салып алып жүру. 16 және 24 кг кір тастарымен жаттығу.

Ауырлықпен жасалатын жаттығулар кешеніне жұмыс жасап тұрған еттерді босансытатын арнайы жаттығуларды енгізу қажет. Босансу еттердің қиналысын азайтуға себепші болады, қан айналысының жақсаруына және шаршаған еттердің жұмыс қабілеттілігінің жылдам қалыпқа келуіне әкеледі.

Шыдамдылықты дамыту. Жалпы шыдамдылықты дамыту үшін ұзаққа жүгіруді, шаңғымен жүруді, жүзуді, кросты және т.б. қолданады. Шыдамдылықты дамытуға себепкер болатын жаттығулардағы жүктемелерді, оларды орындаудың қарқындылығы мен ұзақтығын өзгертумен реттейді.

Шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар үлгісі:

Шапшандықты өзгертіп және бірқалыпты екпінде 15-20 минут жүгіру; 200-400 м қиындыны қайталап жүгіріп өту; нәтижені есептеп 3000 м-ге жүгіру; 3,0-3,4 м/сек орташа шапшандықпен бес километрлік кросс ;

Ойлы-қырлы жерлермен 10 км-ге дейін шаңғымен жүру;

500-600 м-лік қиындыны 4-6 рет қайталап жүріп өту, 5 км-ді шаңғымен жүгіру;

100-200 м-ді жүзіп өту.

Спорт ойындары, кедергілер алабынан қайталап өту.

Шапшандық шыдамдылығын дамыту үшін жаттығулар үлгісі:

100-300 м-лік қиындыны қайталап жүгіріп өту; 40-50 м-лік қиындыны 10-15 рет қайталап жүгіру; шаңғымен 300-800 м-ді жүгіру; 25-30 м-ді 2-3 рет жүзіп өту.

Икемділік пен қозғалыстың дәлдігін дамыту. Икемділікті дамыту үшін көру арқылы және онсыз да бақыланатын қозғалыстың дәлдігіне арналған жаттығуларды, қолдар мен аяқтардың, әсіресе жағдайдың кенеттен өзгеруі кезіндегі өзара үйлесімділігіне бағытталған жаттығуларды қолданады. Икемділікті дамытатын жаттығуларды сабақтың негізгі бөлімінің басында өткізген жақсы.

Икемділікті дамыту үшін жаттығулар үлгісі:

Асылулар мен таянулар: белтемірде жазылып көтерілу; аяқтарды алға және артқа сілтей көтерілу, аяқтарды сілтеп артқа қарай секіріп түсу.

Акробатика: кедергі (көрілген жіп) арқылы алға созыла тоңқалаң асу; көмекпен қолға тұру; сол және оң жаққа аунап түсу.

Қозғалмайтын және жылжып бара жатқан нысанаға гранат лақтыру.

Шаңғы дайындығы: қырдан түсу; бұрылыстар; тежелу, түсу кезінде кедергілерден өту.

Жылдамдықты дамыту. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар бар шапшандықпен орындалады, орындалу ұзақтығы 10-20 секундтан аспайды.

Жылдамдықты дамытатын жаттығулар үлгісі:

Санды жоғары көтере барынша жылдам жүгіру, бастаушыға ілесе жүгіру, бар шапшандықпен 60, 100 м-ді жүгіру; бар шапшандықпен 4x80 м-ді қайталап жүгіру; әр түрлі қалыптағы сөреден шығу; спорттық ойындар – баскетбол, волейбол, қол добы және басқалар. Бар шапшандықпен 300 м-ге дейінгі қиындыны шаңғымен жүгіріп өту.

Оқушылардың дербес жаттығуы. Қозғалыс қасиеттерін дамыту үшін жоғарыда келтірілген жаттығулар кешені оқушылар дербес жаттыққан кезде табысты пайдаланылуы мүмкін, оларды не өздері таңдайды немесе мұғалімнің тапсыруымен орындайды. Бұл тапсырмалар сынып үшін жалпы болуы немесе жоғары сынып оқушыларының қозғалыс дайындығының деңгейін есептей отырып жекелей де болуы мүмкін.

Мұғалім оқушыларға өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізуді ұсына алады. Олар онда үй тапсырмаларының орындалуын, өз қозғалыс дайындығының өскендігі мен денеге түскен күшті (ауырлықты) көтерудің негізгі көрсеткіштерін үнемі белгілеп отырады (өзін-өзі сезіну, ұйқы, тәбет, тамыр соғысы). Осы күнделікте нормативтер мен талаптарды оқушылардың орындауы да белгіленеді.

Жоғарыда баяндалғандарды орындау барысында қозғалыс дағдыларын меңгеру мен дене қасиеттерін жетілдіру үшін дербес тұрақты жаттығу қажеттілігі қалыптасады, болашақ жауынгерлердің дене дайындығына қойылатын білімдер жинақталады.

Әдебиеттер:

1. Тайжанов С., Қарақов А. «Дене тәрбиесі» III кітап. (оқулық), Алматы. «Эверо» 2012. 424 б.
2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесін үйретудің әдістері оқу құралы. Алматы. «Казстатақпарат» ЖШС. 2008. 315б.
3. Қарақов А., Әбішев. К. «Қозғалыс белсенділігі дене тәрбиесінің бастауы» әдістемелік құрал. Алматы. 2017. 134б. ЖШС Алманах.
4. Волков Л.В. «Физические способности детей и подростков» г. Киев 1981. 117б.
5. Неменко Б., Оспанова Г. «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы» Алматы. 2002ж.

Бірақ Ж.Б., Нуркеев Р.Ж.
Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті,
Бираяков К.К.
Ұлытау ауданы білім бөлімінің «№14ЖББМ» КММ
Башерлан Н.Б.
Қарағанды қаласы білім бөлімінің «№23 ЖББМ»КММ

ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ ЖАҒДАЙЫНДА САБАҚТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Білім беру мазмұнын жаңарту білім берудің қазіргі заманғы үрдістерін және қазақстандық білім берудің үздік практикасын кіріктіруге бағытталған. Білім беру мазмұнын жаңарту шеңберінде оқу бағдарламаларын әзірлеу кезінде қазақстандық педагог-практиктердің және ғалымдардың ұсыныстары ескеріліп жасалды.

Педагогикалық технологияларды қалыптастыру мәселесі көптен бері қарай зерттеліп келе жатқан мәселелердің бірі болғанымен мектеп оқушыларының алғашқы әскери және технологиялық дайындық мамандығына бағыттылығын қалыптастыру қажеттігі бар. Сонымен бірге жаңартылған білім бағдарламасы тәрбие жұмыстары арқылы педагогикалық бағыттылық қалыптастыру мүмкіндігі де ескерілмей қалған жоқ.

Алғашқы әскери және технологиялық дайындық сабақтарында оқытудың жаңа педагогикалық технологиядарын қолдана отырып ұйымдастыру және жүргізу өз септігін тигізеді.

«Жобалап оқыту» технологиясы бойынша сабақ құрылымын жобалау түрі. Оның негізін психолог және педагог, философ Джон-Дьюи негізін қалаған. Оның ойынша, технологияның негізі – оқушы жастардың өз жұмысының жемісін көруге ынталандыру арқылы үлкен өмірге дайындау деп пайымдайды[1, 42].

Жобалау технологиясын қолданудағы негізгі мақсат оқушылардың қызығушылық ынтасын дамыту, өз бетімен жұмыс істеу дағдысын қалыптастыру, дамыту, білімдерін