

Спортшыны жарысқа қатысуға дайындау үшін белгілі ережелерді бекіту ырғағымен қайталауға болады. Бұндай сендіру түрін көп қолдануға болмайды.

Спортшы спорт күресінің күтетін жағдайын, сол сияқты спорт түрінің ерекшелігін ескеріп, дайындалады.

Жалпы тактикалық дайын болуды қамтамасыз ететін дене тәрбиесі мен спорттың бұрын қарастырылған педагогикалық ұстанымдарына сүйене отырып мыналар қажет:

1. Спорт жаттығуларын орындауға жәрдемдесетін жағдайларды жүйелі өзгерту үйренетін әдістің немесе әдіс амалдарының жалпы құрылымын меңгергеннен кейін меңгерген білігін шартты қарсыласымен, сосын қарсыласпайтын немесе шартты қарсыласатын қарсыласымен, ең соңында жарыстағы қарсыласымен бекітеді: спорт ойындарында алдымен бірге-бір, кейін екіге-екі, сосын үшке-үш нұсқасымен жұмыс жасау керек.

2. Жекпе-жек немесе спорт ойындары тәрізді спорт түрлерінде оқу ұрыстарын оқу белдесулерін кең қолданады, яғни қарсыласымен жекпе-жек алдын-ала келісілген бір немесе бірнеше амалдарды қолдану жолымен жүргізілетін жарыс жағдайларының машықтану түрлеріне құру қажет.

3. Спорт оқулықтарын, оқытушының әңгімелері мен түсіндіруін, хронометрмен өлшеу көмегімен аталған жарыста тіркелген бақылауларды, қимылдық графикалық жазбасын, жарысқа қатысқандағы өзінің жеке тәжірибесінің талдауын пайдаланып ілімдік дайын болуын көтеру.

4. Аңғарымпаздық, шапшандық, тапқырлық және айқын ойды сақтау қабілетін дамыту.

5. Периферикалық көруді дамыту, ол жекпе-жек тәрізді спорт түрлерінде және спорт ойындарында алаңды көруге туындаған жағдайды тез бағалауға мүмкіндік береді.

6. Тәсілдік дайын болу деңгейін арттыру және тандаған спорт түрінің талаптарына сәйкес қимыл сапаларын дамыту.

7. Жекпе-жек спорт түрі мен спорт ойындарында өз ойын жасыруға, қимылды алдын ала дайындықсыз орындау қабілетін дамытуға, қарсыласын алмастыратын және оның қарсы шаралар қолдану мүмкіндігін нашарлататын жалған қимылдарды пайдалануға оқыту.

8. Спорт күресі кезінде өз күшін дұрыс жұмсау қабілетін дамыту осы мақсатта айналымдық спортпен шұғылданатын спортшылар уақытты дәл жоспарланған тапсырыспен бітіру, аралық мәрені қолдануға, мәрені белгілі бір қашықтыққа алшақтату, спорт ойындарында ойын уақытын ұзартуға ойынға бірте-бірте демалған әріптестерін кіргізуге т.б. жетуі керек.

9. Талабы, қатысатын спортшылар құрамы, ауқымы жағына әртүрлі спорт жарыстарына көптеп қатысу. Дәл осы спорт ойындарында спорт жекпе-жегінде қимыл мен мінез-құлықтың ең саналы түрін табуға көмектесетін тәжірибе жинақталады.

Әдебиеттер:

1. Қаражанов Б. Қазақ дене тәрбиесі институты. Алматы. 2001ж.
2. Кулешов А. Олимпиадалық күнделік беттерінен. М. ФиС. 2004 ж.
3. Қуаныш Т. Дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік негіздері. Алматы. 2008ж.
4. Е. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. Алматы. Санат. 2010 ж.

Сабитханқызы Г.

№18 ОРМБЖСМ, Шымкент қ.

Балабаев Е.Ш.

Өзбекәлі Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент қ.

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ЖӘНЕ ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАРДЫҢ ШЕБЕРЛІГІН ЖОҒАРЫЛАТУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Педагогикалық іс-әрекеттегі сәттілік көп жағдайда мұғалімнің бойындағы беделіне

байланысты. Егер де ол оқушылар алдында беделді болса, онда оларға күшті тәрбиелік әсер бере алады. Мұғалімнің беделі педогогикалық іс-әрекет барысында қалыптасады, сондықтан беделді педогогтың екінші кәсіби шеберлігінің компоненті деп санауға болады. Мектепке қабырғасына жұмысқа жаңадан келген жас маман өзіне бедел жинаудан бастайды. Бұл процесі дұрыс ұйымдастыру үшін дене шынықтыру мұғалімінің беделін не анықтайтындығын білу маңызды. Дене шынықтыру мұғалімінің беделі бірнеше компоненттерден құралады[1].

Адамгершілік беделі. Мұғалімнің сыртқы мінез құлығының формасынан байқалып, педогог образына сәйкестігінен көрініп, өзінің «мен» деген тұлғалық ерекшеліктерінен байқалады.

Кешірімділік беделі. Мысалға мұғалім оқушылардың сұрауы бойынша жана сабақ өткеннің орынына баскетбол ойнап кетуі мүмкін.

Бұл бедел белгілі уақытқа дейін ғана жақсы, кейіннен жағымсыз жаққа ауысып оқу процесін ұйымдастырудың негізгі талаптарына қарама қайшы келеді.

Басымдылық беделі. Мұғалім балаларды тыңдау арқылы олардың алдында бедел жинауға тырысады. Осылайша мұғалім бала алдында беделді боламын деп ойлайды.

Тәкаппарлық беделі. Бұнда мұғалім өзінің өткен өмірінде қандай спортшы болғандығын айтып көп мақтанатын немесе үнемі айтып отыратындығы байқалады. Алғашында бұл расындада бастауыш және орта буын оқушылары үшін тиімді, бірақ уақыт өте келе балалар мұғалімнің педагогикалық беделін аңғарады.

Өсиетшіл бедел жасау үшін мұғалім үнемі оқушылар алдында қисынсыз жерлерде де өнеге болар істер көрсетіп отырады.

Педантты бедел қатаң ережелер мен талаптарды орнықты орындатуымен ерекшеленеді. Бұл жерде мұғалім бюрократты принциптерді қоладанады[2].

Бұл айтылған мұғалімнің беделдері әр уақытта бір-бірін толықтырып отырады. Мұғалімнің жағымды беделін құрастыра отыра өзіне ыңғайлы, өзіне тән, өзінің кәсіби қырларын көрсете алатындай етіп таңдап алады.

Дене шынықтыру жүйесінің негізінде және спортта өзіндік мотивтердің бар екендігі анық. Спортпен айналысудың мотивтеріне тұлғаның жан-жақты дамуы, отанды қорғауға және еңбекке деген құлшынысы, спорттың өркендеуіне өз үлесін қосуы, өз елінің атағын шығару немесе спорттық қоғам құру жатады.

Бұл мотивтер спортпен айналысу барысында ашылып немесе басылып қалып отырады, ал бұл арнайы спорттық этиканы сақтауға әкеледі: спорттық жетістіктерге жету жолындағы қиындықтарға төзу, спорттық тәрбиені, күш жігерді, спорттық мінез-құлықты дамытуды.

Өз-өзінен спорттық іс-әрекет тұлғалық сапаларды дамыта алмайды, нақты жағдайларда спортшының мінез-құлығында жағымсыз әрекеттерде пайда болуы мүмкін (менменшілдік, өркөкіректік, эгоизм), егер бұған дер кезінде адамгершілік тәрбие мен спортшының мақсатты бағдары және өз-өзін тәрбиелеуі болмаса. Жаттықтыру барысында адамгершілік тәрбие беру ең алдымен жаттықтырушының басты міндеттерінің бірі болып саналады.

Дене шынықтырудың немесе жаттықтырушының кез келген педагогтың алдында тұрған міндеттің бірі тәрбиеленушілердің тұлғалық жетілуін жан-жақты дамыту. Тәрбие берудің жағымды жақтарын дұрыс өрбіте білу үшін, ол оқыту мен дамытудың адамға тән әлеуметтік қырларын толық меңгеруі қажет. Спорт жағдайындағы педагогикалық процесстердің өз ерекшеліктері бар. Жаттықтырушы оқыту-тәрбиелеу процесін жүзеге асыру барысында мына қағидаларды ұстанады: басқарушылық, қалыптастырушылық, реттеуіш, тәрбиелік.

Жаттықтырушының басқарушылық қызметі спортшыны жан-жақты дайындауға қажет, өйткені оған шешім қабылдау, болжам жасау, ұйымдастыру, басқару, келісім жүргізу, бақылау мен түзету жасауға мүмкіндік береді.

Жаттықтырушы басқаруды спортшымен сөйлесу арқылы ақпарат алмасып жүзеге асырады. Жоспар, кеңес беру, көрсету, үйрету, әңгімелесу арқылы жүзеге асырады. Ақпаратты жаттықтырушы қорыта келе шешім қабылдайды. Бұл шешімдердің үш тобы бар: біріншісі, оқыту-тәрбиелеу процесі мен жаттықтыруды жетілдіруді қамтамсыз етеді,

екіншісі, спортшының жарыстарға қатысуға деген ерік-жігерін қалыптастырады, үшіншісі, жарыстың үстінде қабылданатын шешімдер, спортшыға жасалған көмектер болып саналады[3].

Шешім қабылдай отырып жаттықтырушы оны жүзеге асырудың тиімділігін және келесі шешімдердің мүмкіндігін қарастыруы қажет. Ол бұндай кездерде ғылыми-ойлы болуы қажет: ол ізденімапаз, мәселешіл, ширақ, жүйелі болуы қажет. Белгілі болғандай жаттықтыру барысында спортшының жағдайы өзгеріп отыратындығы мәлім.

Спортшының жай күйін үш түрге бөліп көкрсетуге болады:

1. Кезеңдік жағдай (спорттық калпының жағдайы немесе керісінше жаттықпағандықтың белгісі);

2. Нақты уақыттығы жағдай (бір немесе бірнеше жаттықтырулардың нәтижесінде пайда болады);

3. Оперативті жағдай (жекелей жаттықтырулардың нәтижесінде немесе жылдам өзгергіштік).

Спортшының үнемі өзгеріп тұратындығы, оның жағдайының ары-бері ауысуы спорттық жаттықтыру барысында кері байланыс жасау арқылы калпына келтіріледі: 1) спортшыдан жаттықтырушыға жеткен ақпарат (өз -өзін сезінуі, көңіл күйі, жұмысқа қатынасынан және т.б.), 2) Спортшының мінез-құлығы тұралы ақпараттар (жаттықтыру жұмысының көлемі, оны орындауы, түзетулер айту және т.б.), 3) жаттықтырудың тығыздығының тиімдігі ( жаттықтыру жүктемелерден болған функционалдық жүйенің қозғалысының сипаттамасы), 4) жаттықтыру эффектілерінің анықтамсы (жаттыққандығының өзгеруі).

Болашақ мұғалімнің жеке басының маман ретінде қалыптасуы үшін кәсіби сапасының негізгі талаптарының бірі ретінде оның жалпы ғылыми-әдістемелік даярлығын ерекше атап өтуге болады. Бүгінгі таңда күн тәртібінде студенттердің өзін-өзі басқаруды дамыту міндеттері қойылып, болашақ мұғалімнің дербестігі мен белсенділік дағдысын тәрбиелеу және дамыту қажеттілігі күннен күнге артып отыр. Жоғары оқу орындарына болашақ мұғалімдерге өз кәсіби міндеттерін жете білетін, қажетті педагогикалық дағдыларды меңгерген, өз Отанын сүйетін шәкірттерді тәрбиелеу мен оған мұғалімдерді кәсіби дайындау міндеті жүктелген. Осы мақсатта жоғары оқу орындарында болашақ маман дайындаудың сапасын арттыруға ерекше көңіл бөлінуде.

Жеке тұлғаны қалыптастыру мәселесі туралы идея, озат тәжірибелер мазмұны түрлі елдерде тарихи кезеңдерде философтар мен психологтардың, педагогтардың тұжырымдарына негізделген.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің қайнар көздерін, тарихи даму кезеңдерін сараласақ, олардың мынадай жағдайларға байланысты пайда болатынын анықтауға болады:

- дене дайындығы жетілген, денсаулығы мықты адамдардың қажеттілігінен туындаған қоғамдық өмірдің іс-тәжірибесі;

- әр түрлі тарихи кезеңдерде ойшылдар мен ағартушылардың жан-жақты жетілген жеке тұлғаны тәрбиелеу туралы ой-тұжырымдары мен идеялары;

- үйлесімді дамыған, жан-жақты, білімді де білікті ұрпақ тәрбиелеудегі озат педагогикалық іс-тәжірибелер мен ұсыныстар;

- дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі саласындағы ізденістер мен ғылыми негізделген тұжырымдамалар;

- дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесін дамыту жөніндегі мемлекеттік сұраныстар.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дамуының да өзіндік тарихи кезеңдері бар.

*Бірінші кезең* – қозғалыс дағдыларының ағзаға әсері жөніндегі эмперизмдік білім кезеңі. Адам баласы оны күнделікті қозғалыс-қимылында алды. Мұндай білімнің жиналуы «қозғалыс жаттығуларының» тиімділігі мен ағзаға оң әсері танылып, кейінгі кезеңдерде дене тәрбиесінің пайда болуына әсер етті.

*Екінші кезең* – дене тәрбиесін дамыту жөніндегі идеялар мен оның әдістемесінің пайда болуы Орта ғасырларда Греция, Рим мемлекеттерінде бастау алды. Бұл кезеңде дене жаттығуларының сауықтыру және ішкі ағза қызметіне әсері зерттелді, оның тиімділігі төзімділік пен белсенділікті, күшті, ерік-жігерді, батылдықты, қайрат пен қозғалыс

дағдыларын жетілдірудегі маңызы ескерілді. Сондықтан әскери ойындар, жаттығу, сайыс, түрлі қимыл-қозғалыс әдістерін жүйелеу және оны тиімді пайдалану жөніндегі алғашқы әдістемелер пайда болды.

*Үшінші кезең* – Қайта өрлеу кезеңінен басталып, дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің білімдік, практикалық қорларының жинақталуы ХІХ ғасырға дейінгі кезеңде дами түсті.

Себебі адам ағзасын зерттеу, сырқатының пайда болу жағдайы мен емдеу жолдарын табу мақсатындағы дәрігерлік тәжірибе философтар мен дәрігерлердің, ағартушылардың дене тәрбиесіне, дене мүмкіндіктеріне, ағза ерекшеліктеріне назар аудартты. Сөйтіп, адам ағзасы және оның функционалдық қызметі жөніндегі зерттеулер жүргізіліп, алғашқы тұжырымдардың, дене тәрбиесінің теориялық өзегінің пайда болуына әсерін тигізді.

Сабақты сәтті, жауапкершілікпен ұйымдастыру үшін спортшының іс-әрекетіне қатысты тиімді факторларды білу және олардың арасындағы байланыстардың болуын аңғару қажет: 1) Жарыстық іс-әрекет компоненттері (бастау, жарыс ерекшеліктері, мәре); 2) Жарыстық жаттығуларды орындау барысындағы спортшының тиімді іс-әрекеттері (мысалы, күштік-жылдамдық қабілеті, арнайы шыдамдылығы); 3) Интервалдық сапасының деңгейін және функционалдық өлшемдерінің сипаттамасы анықтау (күштілік, энергиясының молдығы, тұрақтылығы, шыдамдығы).

Спорттық жетістіктерге тек жаттықтырушының үнемі бақылауы арқылы ғана жетуге болады (ауыртпашылықтарға төзуіне, психикалық күйін қалыптастыруда үлкен рол атқарады). Бақылау жүргізе отырып жаттықтырушы оның іс-әрекетін үнемі түзетіп отыруы қажет. Жаттықтырушы спортшының жай күйін бағалау үшін келесі үш бақылаудың түрін жүзеге асырады:

1. Кезеңдік – ұзақ уақыт жатығуына байланысты жағдайының өзгергенін анықтау және келесі макроциклге немесе кезеңге ретімен келесі стратегиялар құру.

2. Ағымдағы – спортшының ағзасының жаттығуларға бағыталып жұмыс жасауын бағалау, жеке жаттығулардағы жүктемелерден шаршау процессін қалыптастыруын бақылау, қалпына келу процессін жүзеге асыруға жағдай жасау.

3. Оперативтік – (жаттығу сабағын жүргізу бағдарламаларына бағытталған) – алға қойған мақсатқа жетуге бағытталған жаттығулар таңдау, спортшының тынығуы мен жұмыс режимін бекіту, жүктемелердің көлеміне сай жатығуларды таңдау.

Бақылау барысында жүзеге асыратын іс-шаралар: жарыс іс-әрекетін тиімділігін арттыру, дене дайындығының сапасын арттыру, психологиялық және интергациялық дайындығын, нақты функционалдық жүйе қызметін жүзеге асыру, спорттық жаттығуларға ағзаның төзімділігін, шаршау мен қалыпқа келу процесі жұмысын жандандыру.

Бақылау жасаудың міндеттерінің бірі – қолданылатын тестерді дұрыс таңдап алу, олар: 1) Сынаққа алынатын дене қасиеттері мен қабілеттердің нақты көрсеткіштерінен ақпараттар беруі тиіс; 2) Қатысушығы және ақпараттанушыларға түсінікті болуы қажет; 3) Жаттықтыру процессіне сыймды болуы тиіс, спортшы үшін жаңа зат болып, оның психикасын бұзып тұрмауы керек. 4) Оған дайындалған спортшының структурасына сәйкес реакциясын айқындауы қажет[4].

Қалыптастырушы функция – оқыту-педагогикалық процессін дұрыс ұйымдастыруға, техника-тактикалық дағдыларды дамытуға, психикалық және функцияларды мүмкіншіліктерін дамытуға, дене қасиеттері мен спортшылардың тұлғалық ерекшелігін жетілдіруге бағытталған.

Гностикалық функция – спортшыға арнайы білімдермен дағдыларды үйретіп отыру және стимул беру арқылы жүзеге асырылады.

Реттеуші функция – тұлғаның психологиялық жай күйін, іс әрекетін, мінез-құлығын реттеуге ұйымдастырумен байланысты.

Тәрбиелуші функция – спортшының моральдық-еріктілік және адамегршілік қасиеттерін, қоғамдық санасын қалыптастыруға бағытталған.

Тәрбиелік функция – сұрақтарды шешуде жаттықтырушы бірлескен ұжым қалыптастырып, оларда бір-біріне деген сенімді, қамқоршылықты, өз қызығушылығын

топпен біріктіре білуге, біріккен іс-әрекеттен қуаныш алауға үйрете білуі керек. Жоғары шығармашылықтың адамдары әлемдегі барлық жаңалықтарға үнемі көңіл аудартарып отырады және дене шынықтыру мен спорт саласындағы жаңа проблемалармен жұмыс жасайды. Оларды өзіндік жоғары сапалық қасиеттер қызықтырады.

Жаттықтырушылардың іс-әрекетін сараптау барысында белгілі болғандай, оларға ең алдымен: оқыту-тәрбиелеу процессінің ойын анық көре білу, жаңа тәжірибе жинақтап зерттеулер жүргізу, өзін-өзі шектеулерден бостату, жоғары шығармашылық энергия, қиын педагогикалық сұрақтарды шеше білу тән.

Әдебиеттер:

1. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан: Тұран, 2004. – 277б.
2. Уаңбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. - Алматы: Санат, 2015 ж.
3. Қуанышев Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау. Автореф. дисс.пед.ғыл.канд.13.00.01. Алматы, 1992.63б
4. Оразов Ш.Б. Дене тәрбиесі сабағында оқушылардың дене мүмкіндіктерін дамыту. //Оқу- құрал. – Түркістан, 2005. – 70 б.

Байжуманова С.С., Пилюгина М.В.  
«№81ЖББМ» КММ  
Қарағанды қаласы

### **ДЖАМП РОУП, РОУП СКИППИНГ – ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ**

Адам өмірінде маңызды рөл атқаратын бұлшық еттердің қызметі қимыл - қозғалысқа негізделген. Организм біртұтас дүние, ішкі ағзалар мен сыртқы бұлшық еттер тығыз байланыста болса, жоғарғы жүйке жүйесі бәрін қадағалап отырады. Сондықтан қимыл-қозғалыстың тапшылығы (гиподинамия) әртүрлі аурудың пайда болуына әкеледі. Қазіргі ғылыми-техника жетістігі адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігіндегі қимыл-қозғалыстан қол үздіріп отыр. Өндірісті автоматтандырудың және шаруашылықты механикаландырудың кеңінен орын алуы адамдардың ой еңбегінің артуына, дене еңбегінің кемуіне душар етті. Күнделікті өмірде транспорттың көбеюі, лифтінің пайда болуы және теледидар алдында ұзақ уақыт қозғалыссыз отыру да организмге зиянды әсер етеді. Ол дағдыға айналып кеткеннен кейін тіпті оған мән де берілмейді. Адамның аз қимылдауы – бұлшық еттердің дәрменсіз қалуы, қан айналысының нашарлауы, ішкі ағзалардың қызметі төмендеп, зат алмасуы бұзылды деген сөз. Қимыл-қозғалыстың тапшылығынан жүйке-тамырға, жүрекке айтарлықтай күш түседі. Мәселен, қан айналымы әлсіреп, жүрек-тамыр аурулары байқалады, буындардың қозғалысы кеміп, омыртқалар арасындағы шеміршек жұқарып, сөміп, остеохондроз және т.б. ауруларға шалдығуға мәжбүр етеді[1].

Қимыл-қозғалыс кемшілігінің денеге әсер етпейтін жері жоқ. Аз қозғалыстың салдарынан жоғарғы реттеуші орталық, ішкі ағзалар, шеткері орналасқан қан тамырлары, сүйек буындары т.б. көптеген өзгеріске ұшырайды. Адамның жұмысқа деген қабілеті төмендеп, өзін қоршаған ортаға бейімделу қасиеті кеміп, «тіршілік жүйесі» әлеуметтік және биологиялық құбылыстарға төтеп бере алмай қалады. Гиподинамия (қимылдың кемдігі) ең алдымен ми қыртысын зақымдайды. Оның себебі әрбір қимыл-қозғалыстан бастап, өте күрделі гимнастикалық жаттығуларға дейін, барлығы тек жоғары реттеуші орталықтың бақылауымен ғана орындалады. Сондықтан ми және бұлшық еттер, буындардың қимыл-қозғалысы бір-бірімен тығыз байланыста[2].

Орталық жүйке жүйесінен (ми қыртысынан) түскен бұйрық арқылы қатты, екіпінді қозғауға, не ақырын қимылдауға болады. Ал қозғалысқа түскен бұлшық ет керісінше миға қарай жүйке талшықтары арқылы орындалған жұмыстың «қорытындысын» жібергендей хабар береді. Жоғарғы жүйке жүйесі бір жағынан бұлшық ет, буындардың, ішкі ағзалардың