

Төлегенұлы Н.а, Ислямов Б.Б., Иралина М.М.

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУҒА РЕЗЕРВТІК ТӘСІЛДІ ҚОЛДАНУ

Төлегенұлы Нұржан, Ислямов Берік Ботабайұлы, Иралина Мира Мустақимқызы

Мектептегі дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыруға резервтік тәсілді қолдану

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру, философия, педагогика, психология, физиология және басқа да ғылымдар саласындағы жасөспірімдердің қимыл функциялары дамуының өзара байланысы мен қозғалыс белсенділігінің әртүрлі нысандарындағы мотивтері мен қажеттіліктері туралы отандық және шетелдік мамандардың пікірлері талқыланды. Мектеп оқушылары денсаулығының жас ерекшелік динамикасы, сонымен қатар дене шынықтыру бағдарламасындағы оқу жоспарын бөлу мәселелері, соның ішінде мектепте сыныптан тыс дене тәрбиесі үйірмесі мен спорттық ойындар бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және тиімділігін арттыру мәселелері, қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағында оқушы жастардың сабаққа деген қызығушылықтарын арттыру мақсатында спорттық ойындардың басым бөлігін резервтік тәсілінде қолдану маңыздылығы мен оқу жоспарын бөлудегі әдістемелік сәйкессіздіктерді жою, сабақтың бөлімдерін құру ерекшеліктеріне байланысты дене шынықтыру сабақтарын тиімді өткізу мүмкіндіктері қарастырылды.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, оқушы, дамыту, тиімділік, үйірме, спорттық ойындар, бағдарлама, мектеп, сабақ.

Tolegenuly Nurzhan, Islyamov Berik, Iralina Mira Mustakimovna

Application of a backup approach to improving the effectiveness of a physical education lesson at school

Abstract. The article discussed the opinions of domestic and foreign experts in the field of physical culture, philosophy, pedagogy, psychology, physiology and other sciences about the relationship between the development of motor skills of adolescents, about the motives and needs in various forms of motor activity, age dynamics of schoolchildren's health. The issues of the distribution of the curriculum in the physical culture program were also considered, including the issues of organizing and improving the effectiveness of lessons at school in the direction of the extracurricular circle of physical culture and sports games. In order to increase the interest of young students in physical education classes at a modern physical education lesson and eliminate methodological imbalances in the distribution of the curriculum, it is necessary to introduce sports games in the reserve approach in most of the lesson. And also, the possibility of an effective physical education lesson is considered in connection with the peculiarities of the construction of the lesson sections.

Key words: physical education, student, development, efficiency, circle, sports games, program, school, lesson.

Төлегенұлы Нуржан, Ислямов Берік Ботабаевич, Иралина Мира Мустақимовна

Применение резервного подхода к повышению эффективности урока физической культуры в школе

Аннотация. В статье обсуждаются мнения отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры, философии, педагогики, психологии, физиологии и других наук о взаимосвязи развития двигательных умений подростков, о мотивах и потребностях в различных формах двигательной активности, возрастной динамике здоровья школьников. Также были рассмотрены вопросы распределения учебного плана в программе физической культуры, в том числе вопросы организации и повышения эффективности уроков в школе по направлению внеклассного кружка физической культуры и спортивных игр. Для повышения интереса учащейся молодежи к занятиям физической культурой на современном уроке физической культуры и устранения методических диспропорций в распределении учебного плана необходимо внесение в большей части урока спортивных игр в резервном подходе. Также в качестве рекомендации рассмотрена возможность эффективного проведения урока физической культуры в связи с особенностями построения разделов урока.

Ключевые слова: физическая культура, школьник, развитие, эффективность, кружок, спортивные игры, программа, школа, урок.

Кіріспе. Қазақстанның әлеуметтік-экономикалық дамуының қазіргі кезеңі халықтың әртүрлі топтарының, әсіресе оқушы жастардың дене шынықтыру дайындығы мен денсаулық жағдайына қойылатын талаптардың артуымен сипатталады.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев халыққа жолдауында (01.09.2020): «Өскелең ұрпақтың спорттық, шығармашылық әлеуетіне ерекше назар аудару қажет. Балаларды дене шынықтыру және бұқаралық спортпен айналысуға басымдық беру керек. Қазіргі таңда ұрпақ денсаулығы басты назарда, сондықтан олардың энергиясы мен қызығушылығы дұрыс бағытқа бағытталуы керек. Өйткені, балалар – мемлекетіміздің болашағы» [1].

Қазіргі білім беру жүйесі баланың жеке психофизиологиялық және интеллектуалдық мүмкіндіктерін ескере отырып, жеке тұлғаны дамытуға бағытталған оқытудың жаңа модельдерін іздеуде. Білім беруді жаңғырту жөніндегі мемлекеттік құжаттарда педагогтың тұлғасына, оның кәсібилігіне, қазіргі жағдайда жұмыс істеу қабілеттеріне көп көңіл бөлінеді.

Білім беру процесінде ғылыми-техникалық процеске қол жеткізу негізінде заманауи технологияларды қолдану мүмкіндігі белсенді түрде қалыптасуда. Дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру өзектілігі жалпы адамзат дамуының қазіргі кезеңіндегі салауатты өмір салтының және мектептің әрбір жеке оқушысының ерекше рөлімен анықталады [2].

Дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру мәселесі, мектептегі оқу процесін одан әрі жетілдіруді және заманауи оқыту құралдарын қолдану арқылы оқытудың басқа жоғары сапалы деңгейіне көшуді талап етеді. Бұл дене шынықтыру сабақтарында интеллектуалды іс-әрекеттің нәтижелерін енгізуді ғана емес (әртүрлі тренажерлер, танымал ғылыми бейнефильмдер, интернет ресурстар), сонымен қатар жалпы оқу процесіне тиімділікті қалыптастыруды да қамтиды [3].

Осы жағдайларға байланысты қазіргі заманғы технологияларды дене шынықтыру сабақтарында қолдану мектепте оқушының салауатты өмір салтын қалыптастырудың кілті болып табылады деп сеніммен айтуға болады.

Сонымен қатар, мектептегі ерекше маңызды мамандық – бұл дене шынықтыру мұғалімі, ол балалардың денсаулығына, олардың физикалық және адамгершілік тәрбиесіне жауап береді.

Сондықтан мұғалімнің қызметінде дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру технологияларына маңызды орын беру керек.

Зерттеу мақсаты. Жалпы білім беретін мектептердің дене шынықтыру бағдарламаларын талдау арқылы сабақтарды ұйымдастыру мен өткізудің тиімділігін арттыру.

Зерттеу міндеттері:

– жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене шынықтырумен айналысуының себептері мен қажеттілігін анықтау;

– дене шынықтыру бағдарламасы бөлімінде: сыныптан тыс үйірмесі мен спорттық ойындарды сабақтардың резервтік тәсілінде тиімді өткізу мүмкіндіктеріне көз жеткізу.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Қазақстанның мектепке дейінгі мекемелеріндегі балалар дене тәрбиесінің үлгілік бағдарламасы. Дене шынықтыру сабағының тиімділігінің негізгі көрсеткіші оның моторлық тығыздығы. Оқушылардың деңгейін көтерудің тұрақты динамикасының пайыздық көрсеткіштері. Сабақтың мазмұны және дене тәрбиесі бағдарламаларын салыстыру, талдау жасау, тиімділігін бағалау. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру мәселесі көптеген факторларға байланысты екенін көрсетті:

– өскелең ұрпақтың денсаулығы мен дене шынықтыру дайындығы төмендігі;

– балалардың дене шынықтырумен айналысуға қызығушылықтарының және спортпен айналысуға ынтасының жоқтығы;

– салауатты өмір салты жұмыстарының аз деңгейде жүргізілуі.

Аталған факторлар бойынша дене шынықтыру бағдарламаларын салыстырмалы түрде қарастырдық.

3-6 жас аралығындағы балалар үшін дене жаттығуларымен айналысудың бірнеше түрі мен формаларын қарастыратын «Балабақшадағы дене тәрбиесі» бағдарламасы [4].

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің ерекшелігі – табиғи жүрісті үйрену және қарапайым қимыл-қозғалыс техникасының негіздерімен танысу басты орын алады. Осыған байланысты үйрету бағдарламасына жүру, жүгіру, тепе-теңдікті сақтау, допты ұстау, қарапайым ғана ырғақты қозғалысты үйрену сабақтары, еліктеу жаттығулары мен әртүрлі ойындар енгізіледі.

1-кесте – Қазақстанның мектепке дейінгі мекемелеріндегі балалар дене тәрбиесінің үлгісі

Үйрету түрлері	Дене тәрбиесімен айналысу түрлері	Жас топтары, қайталануы және сабақтың ұзақтығы		
		3-4 жас	4-5 жас	5-6 жас
Міндетті	Дене тәрбиесі сабағы	Аптасына 3 рет 15-20 мин. 20-25 мин		Аптасына 3 рет 25-30 мин.
Қосымша	Дене шынықтыру – сауықтыру сабақтары: а/ таңертеңгілік гимнастика	Күн сайын 5-6 мин 6-8 мин 8-10 мин		
	ә/ серуен кезіндегі қозғалыс ойындары	Күніне 2 рет (таңертеңгілік және кешкілік) 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин		
	б/ сергектік минуттары Белсенді демалыс кезінде үйрету	Айына 1-2 рет Айына 1-2 рет		
	а/ дене тәрбиесі арқылы көңіл көтеру			
	ә/ дене тәрбиесі мейрамдары	Жылына 2 рет Жылына 2 рет 60 мин. дейін 60 мин		
	б/ денсаулық күні	Тоқсанына 1 рет Жылына 3 рет 90 мин. дейін		
Өзінің үйренуі	Үйде орындалатын аралас сабақтар а/ таңертеңгілік бой жазу жаттығулары ә/қозғалыс ойындары	Күн сайын Күн сайын Күн сайын Күн сайын Күн сайын		

Ал мектеп оқушылары дене тәрбиесінің бағдарламасы 6-дан 18 жасқа дейінгі кезеңді қамтиды. Шартты түрде мектеп жасындағылар кіші, орта және жоғары сынып жасындағылар деп бөлінеді. Кіші жастағылар үшін тыныс алу, қозғалыс дағдылары жеңіл түрде баянды етіледі. Балалар ешбір нұсқаусыз-ақ, оларды дербес түрде жетілдіре

алады (мысалы, шаңғы және конькимен қозғалу, велосипедпен жүру). Көптеген дағдыларға ие болған осы жастағы балалар жаттығуларды бар ынтасымен үйренеді және қозғалыстың күрделі жаңа түрлерін меңгереді. Анық байқалатын ширақтық, қозғалысты орындауға деген ынталылық дене тәрбиесі үшін қолайлы мүмкіндіктерді туғызады.

2-кесте – Қазақстан оқушыларының дене тәрбиесі

Жаттығу түрлері	Жас топтары, қайталануы және сабақтың ұзақтығы, мин				
	6-7 жас	8-10 жас	11-13 жас	14-16 жас	17-18 жас
Дене тәрбиесі-сауықтыру: Сабаққа дейінгі гимнастика, мин	5-6	5-7	5-7	6-8	6-8
Сергектік минуты, мин	3-5	3-5	5-7	-	-
Үзілістегі қозғалыс ойындары, мин	20-30	20	20	20	20
Дене тәрбиесі жаттығулары кезіндегі үзілістер (мин)	3-5	3-5	5-7	5-7	5-7
Денсаулық сағаты, мин	60	60	60	60	60
Ұзартылған күн тобындағы спорттық сағат, мин	60	60	60	60	60
Дене тәрбиесі сабағы, аптасына 3 рет, мин	45	45	45	45	45
Сыныптан тыс: дене тәрбиесі үйірмесі, спорттық және әскери қолданбалы, жалпы дене дайындығы (қалау бойынша) топтарындағы секциялар, мин	Аптасына 2 рет 45 45		Аптасына 2-3 рет 45 45 45		
Жалпы мектептік дене шынықтыру және спорттық жарыстар	Жылына 8-10 рет				
Денсаулық күні	Айына 1 рет				
Үй тапсырмаларын дербес орындау, мин	15-20	15-20	20-25	25-30	30-35

1-11 сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесінің кешенді бағдарламасын талдай отырып, ол сынып пен мектептен тыс спорт жұмыстарын жүргізуге арналған бағдарламаны, денсаулық жағдайына байланысты әр түрлі топтарға жатқызылған оқушылармен сабақ өткізу бағдарламасын біріктіретіндігін атап өткен жөн.

Кешенді бағдарлама бес бөлімнен тұрады және дене тәрбиесінде қолданылатын құралдарды біріктіреді, оқу күні режимінің кезеңдері мен көлемі бойынша олардың мөлшерленуін, ұйымдастыру түрлерін реттейді, сонымен бірге апта бойына ұйымдастырылатын белсенділіктің жалпы көлемін ұсынады.

Сабақтың бағыты дене шынықтырудың сауықтыру, білім беру және тәрбиелік міндеттері барлық төрт оқу тоқсаны негізінен бағдарламалық материалдың (мысалы: гимнастика, жеңіл атлетика немесе спорттық ойындар) көмегімен шешілетіндігін білдіреді. Таңдау жергілікті жағдайларға, оқушылардың қызығушылықтарына және оқытушылардың дайындығына байланысты болады.

Осылайша, мұғалімдердің жұмыс тәжірибесін, жетекші ғалымдар мен мамандардың өз зерттеулерінің нәтижелерін зерттеу жалпы білім беретін мектептің 1-11 сыныптарына арналған дене шынықтыру бойынша кешенді бағдарламамен есептелген спорттық ойындар және үйірме бөлімі бойынша оқу материалын оқушылар толық оқу жылы ішінде қолдана алады деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Ойын элементтерін оқыту және бекіту 6-7 сыныптарда, ал 9-11 сыныптарда әр түрлі ойын формаларында жетілдіріледі.

Сыныптан тыс дене тәрбиесі үйірмесі және спорттық жарыстар уақытының 70%-на дейін бөлінетін ойын бағытындағы сабақтар мен үйірмелерді өткізудің ұсынылып отырған бағдарламасы сабақ формасының пайдаланылмаған резервтерін ашуға, дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Оқушылардың дене тәрбиесі саласындағы жұмысты ұйымдастыру қазіргі уақытта негізінен дене шынықтыру бағдарламаларын қолдануға негізделген және жастардың қозғалыс белсенділігінің белгілі бір түрімен жүйелі түрде айналысу себептері мен қажеттіліктерін дерлік ескермейді. Жас ұрпақтың дене тәрбиесіндегі өзгеріс оның мәдени және гуманистік функцияларын күшейтуге бағытталуы керек.

Дене шынықтыру деңгейін зерттеу көбінесе дене шынықтыру және спорттық зерттеулер

тәжірибесінде шешілетін міндет болып табылады.

С. Тайжанов және А. Қарақовтың пікірлері бойынша: егер оқушылар қимыл-қозғалыс жаттығуларын саналы түрде белсенділікпен игерсе, онда сабақтың тиімділігі артады. Түпкі мақсатқа жетудің ұтымды тәсілінің бірі – сол мақсатқа апаратын жолды табуды оқушылардың өзіне сеніп тапсыру. Мұның құндылығы: балалар ұстаздың басшылығына сүйене отырып, өздерінің алдына қойған міндеттерін шешудің жолын қарастырады (мысалы, жетекші жаттығудың түрлерін ойластырады, оны орындаудың жеңілдетілген түрлерін іздестіреді, іс-әрекеттің бағытын анықтайды, қауіпсіздік шараларын белгілейді т.б.) [5].

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің қазіргі жүйесінің басты мәселелерінің бірі – мектептегі дене тәрбиесінің негізгі ұйымдастырушылық-әдістемелік формасы ретінде сабақтың тиімділігін арттыру. Бұл мәселені шешуде дене шынықтыру сабағының тиімділігін жетілдірудің неғұрлым ұтымды жолдарын іздеу ерекше мәнге ие болады, олардың бірі оқу-жаттығу қызметін қарқындату болып табылады.

Көптеген зерттеушілер балалардың қозғалыс белсенділігі күрт төмендегенін айтады. Бұл жаппай оқытудың қолданылатын әдістері алға кеткен спорттық практикадан едәуір артта қалуымен түсіндіріледі.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігінің негізгі көрсеткіші оның моторлық тығыздығы болып табылады. Оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі формасы – бұл дене шынықтыру сабақтарында жүзеге асырылатын мектептегі оқу жұмысы. Сабақтың мазмұны дене тәрбиесі бағдарламаларының біріне сәйкес анықталады [6].

Л.П. Матвеевтің пікірінше, сабақтың тиімділігі белгілі бір дәрежеге байланысты:

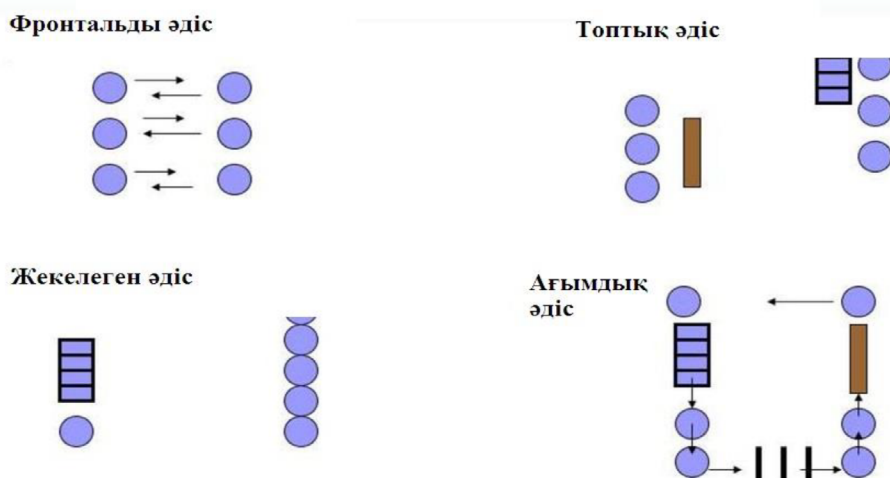
- шұғылданушылардың қозғалыс белсенділігінің көлемі сабақтың негізгі бөлімінде;
- оны құру әдістері [7].

Топтық сабақтың негізгі бөлігінде оқушылардың іс-әрекетін жалпы ұйымдастыру кезінде дене тәрбиесінің жаппай тәжірибесінде көбінесе сабақты топтық бөлімшелерге бөлу арқылы реттеудің «сараланған әдісі» қолданылады, олардың әрқайсысы мұғалімнің жалпы бақылауымен және оның көмекшілерінің тікелей басшылығымен міндеттерді орындайды, әсіресе топ үлкен болған кезде міндеттерді жүзеге асыру үшін маңызды.

«Фронтальды ұйымдастыру әдісі» негізінен тапсырмалардың салыстырмалы түрде

күрделілігі аздығымен қолайлы. Бірақ топтың құрамы бір мезгілде барлық тапсырмаларды

орындау үшін құрал-жабдықтар жеткілікті болуы керек.



1-сурет – Дене шынықтырудың негізгі ұйымдастырушылық-әдістемелік формасы

Ляхтің пікірі бойынша, жеке дәйекті қозғалыстардың жылдамдығы балалар мен жасөспірімдерде тапсырмалар мен ойындарда дамиды. Жылдамдықты дамыту үшін жаттығулардың қайталанатын және ауыспалы қарқыны, гандикап, ойын және бәсекелестік сияқты әдістер қолданылады. Қашықтықтың ұзындығы немесе жаттығулардың ұзақтығы, қозғалыс жылдамдығы әрекеттің соңына дейін жойылмайтынды етіп таңдалады. Әрекеттер арасындағы демалу аралықтары салыстырмалы түрде толық қалпына келтіруді қамтамасыз етуі керек. Жылдамдықты қайталауды тоқтатудың алғашқы сигналы – бұл келесі әрекеттегі жылдамдықтың төмендеуі [8].

Кейбір авторлар, А.Н. Хан, И.В. Прохорова, Т.М. Макаренко «сабақтың моторлық тығыздығын сабақтың негізгі бөлігі бойынша ғана анықтау керек емес, өйткені сабақ ішінде ол біркелкі бөлінбейді. Бұл сабақтың бірінші бөлігінде – дайындық жаттығуларын орындау кезінде максималды болады. Мұнда әдетте, фронтальды орналастыру және сонымен бірге дайындық жаттығуларын орындау қолданылады» деп ой түйген [9].

Л.П. Матвеев, Р.А. Шмуц, Ж.К. Холодовтың пікірінше сабақтың моторлық (қозғалыс) тығыздығын арттырудың бір әдісі – оқушылардың оқу іс-әрекетін әсіресе сабақтарға құрал бөлу кезінде ұтымды ұйымдастыру. Теория мен практикада ұйымдастырудың мұндай әдістері кеңінен танымал: фронтальды, топтық, фронтальды-топтық (аралас), жеке, дөңгелек

жаттығулар. Алайда, осы немесе басқа әдісті қолдану мектеп оқушыларының жасына байланысты [10].

Балалар мен жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігін арттыру мәселесін шешу үшін дене қасиеттерін жан-жақты дамыту, дененің функционалдығын кеңейту маңызды және әрі қарай жетілдірудің сенімді негізі болып табылады.

Жеңіл атлетика сабақтарында қозғалыс қажеттіліктерін қозғалыс ойындарын қолдану арқылы қанағаттандыруға болады. 7-12 жасында ойын қол жетімді құрал болып табылады, бірақ жоғары моторлық тығыздығына қол жеткізу үшін ойындарды оңтайлы жүктемемен, тиісті эмоционалды деңгейде, жас ерекшеліктерін ескере отырып, моториканы оқытудың заманауи әдістері мен бай арсеналын қолдана отырып жүргізу керек екенін есте ұстаған жөн.

З.Й. Адашкявич, Л.Б. Спиридонов, Г.П. Юрконь пікірі бойынша тұрақты қозғалыс белсенділігі өмірлік маңызды мүшелерді оттегімен қамтамасыз етудің жоғарылауына әкеледі, жүрек-тамыр аурулары мен бұлшықет әлсіздігі қаупінің алдын алады, салауатты өмір салтын ынталандырады. Мектепке дейінгі ересек жастағы балаларда құрдастардың қозғалысын талдау, интроспекция, өзін-өзі бақылау, белсенді қозғалыстарға биологиялық қажеттілікті қанағаттандыруға ғана емес, сонымен бірге күшті, ептілік, батыл болуға деген ұмтылыс дамиды. Барлық бұл мектеп жасына дейінгі баланың әртүрлі қозғалыстарды дамытудағы маңызды мүмкіндіктерінің сөзсіз дәлелі [11].

Оқушылардың дене тәрбиесі құралдарын қолдануды олардың ақыл-ой тәрбиесімен органикалық байланысты орнатады.

Арнайы зерттеулер мен тәжірибелер дене шынықтыру сабақтарында жұмыс істейтін және мектеп ұжымының спорт секцияларында жұмыс істейтін студенттердің, әдетте, жалпы білім беретін пәндерді жақсы меңгеретінін және жоғары оқу орындарында оқуға қабілетті екенін растайды. Керісінше, көп қозғалмайтын, әлсіз балалар көбінесе психикалық дамуда артта қалып жатады.

А.С. Макаренконың айтуы бойынша, өзінің педагогикалық қызметі мен ғылыми еңбектерінде жеке тұлғаның үйлесімді дамуының қажетті факторы ретінде дене дайындығы жұмысына көп көңіл бөліну керек екенін айтты. Сол жұмыс барысында жеке адамның және тұтастай қоғамның толыққанды өмір сүруіне қажетті белгілі бір білім, моторика және дағдылар қалыптасатынын бірнеше рет атап өтті [12].

В.И. Власова, В.П. Филинаның эксперименталды зерттеуінде 8-11 жас аралығындағы балаларға арналған сабақтарда қозғалыс жиілігін арттыруға бағытталған дене шынықтыру құралдарын басым пайдалану арқылы жылдамдықты дамыту ұсынылады. Негізгі құралдардың бірі – жүгіру сипатындағы қарапайым жылдам жаттығуларды қолдану, мысалы, жылдам қозғалыстарды орындау қабілетін дамытатын жаттығулар; қысқа қашықтықта жүгіру; эстафеталар; секіру. Жаттығуды оңай орындауға көмектесетін, жаттығуды бірнеше рет орындау кезінде балалардың қызығушылығын сақтайтын тапсырманы орындаудың ойын формасын қолдануға көп көңіл бөлінеді. 12-15 жас аралығында жылдамдық-күш жаттығуларын қолдана отырып, жылдамдық қабілеттерін арттыру керек. Бастауыш мектеп жасындағы балаларға арналған жылдамдық жаттығуларының ұзақтығы 5-10 секундтан аспауы керек және жылдамдық қабілеттерін арттыруға, уақыт бірлігіне қозғалыс санын көбейтуге ықпал етуі керек [13].

Дене жаттығуларын сауықтыру әсеріне арналған жағымды эмоциялар маңызды. Қызықты сабақтар балалардың көңіл-күйін көтереді, оларды белсенді әрекетке итермелейді, мінез-құлықты оңтайландырады. Теріс эмоциялардың көрінісі (реніш, қорқыныш, ашу және т.б.), басқалармен қатар, балалардың денсаулығы үшін пайдалы емес.

Жасы бойынша қозғалыс жылдамдығын тұрақтандыру тенденциясын және жылдамдықтың максималды көріністеріндегі салыстырмалы түрде аз сандық өзгерістерді ескере оты-

рып, балалар мен жасөспірімдерді жылдамдық мүмкіндіктерін анықтауға жұмылдырудың тиімді әдіс-тәсілдеріне үнемі назар аудару керек, сонымен бірге шамадан тыс шиеленісті, қозғалыс қаттылығын болдырмайтын жағдайлар жасау керек. Л.И. Валигурдың зерттеулері көрсеткендей, бұл қарым-қатынаста айтарлықтай әсер етуі мүмкін, бағытты түсіндіру, сендіру арқылы тиісті психологиялық көзқарасты қалыптастыру, сондай-ақ идеомоторлық жаттығулар (басында дұрыс қимылдарды ойлау, жеделдету кезінде және т.б.), бәсекелестік жағдайларды жасау. Балалардағы жылдамдық жаттығуларын бұлшықеттердің ұтымды демалуында, соның ішінде жоғары жылдамдықты жаттығуларды орындау процесінде (серпілгеннен кейін төменгі аяқтың бұлшықеттерінің релаксациясымен жүгіру, доп ойындары кезінде кернеу мен релаксация фазаларын бақылау және т.б.) біріктіру керек [14].

Сабақ қызықты өтуі үшін, оқытушы әртүрлі жастағы балалардың психикалық ерекшеліктерін, күші мен мүмкіндіктерін нақты түсіну керек. В.В. Гориневский жақсы сабақтың маңызды шарттарының бірі – «мұғалімнің ерік-жігерін оқушылардың қалағанына жетуге деген ұмтылысымен үйлестіру» – дейді.

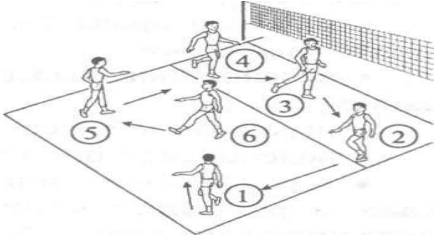

Қорытынды. Ғалымдар мен мамандардың мектептегі дене шынықтыру сабақтарының тиімділігі туралы пікірлерінің кең ауқымды болуы сабақ формасын қолданудың талап етілмеген резервтері туралы куәландырады.

Мектептегі дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру мәселесін зерттеу нәтижелерін талдау соңғы жылдары ғалымдар мен әдіскерлер оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін өзгерту мәселелеріне назары артып келе жатқанын көрсетті. Мектеп дене шынықтыруының бірыңғай біріздендірілген кешенді бағдарламасының орнына ұлттық дәстүрлерді, өңірлердің ерекшеліктерін, нақты мектептердің, гимназиялардың, лицейлердің материалдық базасы мен мүмкіндіктерін, педагогтардың біліктілігі мен мықты жақтарын және әрине оқушылардың мүдделері мен сұраныстарын сабақ формасының пайдаланылмаған резервтерін ашуға мүмкіндік беретін балама нұсқалар болуы керек.

Осыған байланысты, қарастырылған сабақ формасының резервтері мен балама нұсқалары жеке-қызметтік және сараланған тәсілдерді іске асыру жалпы білім беру мекемелері оқушыларының дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын арттыруға және сабақтың тиімділігін қамтамасыз етуге ықпал етеді.

3-кесте – Дене шынықтыру пәні бойынша үлгілік қысқамерзімді жоспары

Сағат сандары әр түрлі болуы мүмкін
Сабақ барысы

Сабақтың кезеңі/ уақыт	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 7 мин	<p>– сынып оқушыларын сапқа тұрғызу, кезекші оқушыдан баяндама қабылдау, сәлемдесу және түгелдеу.</p> <p>– жаңа тақырыпты оқушыларға хабарлау.</p> <p>– бір орында оңға, солға және артқа бұрылу жаттығуларын орындату.</p> <p>– техника қауіпсіздік ережелерін ескерту.</p> <p>Мұғалім оқушыларға төмендегідей сұрақтар қояды</p> <p>Оқушылар, сабаққа дайындалудағы техникалық қауіпсіздігі туралы не білесіңдер?</p> <p>Волейбол ойынында қандай техникалық қауіпсіздік ережелері орындалуы керек?</p>	<p>Ширату жаттығуларын жасайды.</p> <p>Сұрақтарға жауап береді.</p> <p>Тақырыпты ашады.</p>	ҚБ: Жарайсың!	
Сабақтың ортасы 35 мин	<p>Волейбол ойынына сипаттама беру.</p> <p>Ескерту: мұқият тыңдаңдар, ойынға берілетін сипаттама бойынша сұрақтар қоямын.</p> <p>Волейбол (volleyball, volley – «қалқып ұру», ball – «доп») – спорт түрі, анығырақ айтқанда, командалық спорт түрі.</p> <p>Бүкіл кең тараған ойындардың бірі. Тіпті, су бойындағы жағажайда да жарыстар өткізіледі.</p> <p>Бүгінде волейболдан әлем және құрлық біріншілігі өткізіліп тұрады.</p> <p>«Допты жоғарыдан қабылдау тәсілі» әдісі – оқушылар допты жоғарыдан қабылдау тәсілін алдымен допты ұстап орындайды. Допты дұрыс лақтыруды үйренген соң допты ұстамай ойнайды. Іс-қимыл әрекеттері. Қолдану: Допты жоғарыдан беру жаттығулары. Бір орында тұрып допты дұрыс жоғарыда ойнау. Допты қарсыласына дұрыс жеткізу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оқушы бір орында тұрып қарсыласына допты ұстап лақтырады. 2. Ұстамай допты жоғарыдан беру жаттығуын орындайды. 3. Оқушылар отырып жоғарыдан доп беру тәсілін орындайды. <p>Талдау: Допты жоғарыдан қабылдау бойынша талдау жасау.</p> <p>Мұғалім оқушыларға төмендегідей сұрақтар қояды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волейбол ойынында допты жоғарыдан қабылдаған кезде аяқты бүгумен орындаған қолайлы ма немесе тік аяқпен орындаған қолайлы ма? 2. Орындалған үш тәсілдің қайсысы үйрену үшін ыңғайлы болды? 	<p>Волейболшылардың ең көп жұмыс атқаратын жерлерін – саусақтары, қолдың бұлшық еттерін қатайтуға бағытталған арнайы физикалық қасиеттерін орындалуын қадағалау.</p> <p>Оқушылар назар аудару арқылы мұқият тыңдайды.</p> <p>Оқушылар волейбол техникасына түсініктеме береді және ойын кезінде қолдана білу ережесін түсіндіреді.</p> <p>Көрсетілген әдістерді орындайды.</p>	ҚБ: Жарайсың!	

	 <p>3. Волейбол ойынының басқа спорт ойындарынан айырмашылығын атаңдар?</p>	<p>Іс-қимыл әрекеттерін орындап көрсетеді.</p> <p>Сұрақтарға жауап береді.</p>	<p>ҚБ: Жарайсың!</p> <p>ҚБ: Жарайсың!</p>	
<p>Сабақты қорытындылау: 3 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сапқа тұру – оқушыларды бағалау – жаттығуды орындау кезіндегі қателіктерді айту 			

Әдебиеттер

- 1 Глава государства Касым-Жомарт Токаев выступил с Посланием народу Казахстана. — Текст: электронный // Официальный сайт Президента Республики Казахстан: [сайт]. — URL: https://www.akorda.kz/ru/events/akorda_news/akorda_other_events/glava-gosudarstva-kasym-zhomart-tokae-v-vystupil-s-poslaniem-narodu-kazahstana-1 (дата обращения: 30.04.2022).
- 2 Тиссен П.П., Ботагариев Т.А. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие для самостоятельной подготовки студентов. Оренбург, 2019. — С. 128.
- 3 Сейсенбеков Е.К. Оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асырудағы педагогикалық әдістер / Е.К. Сейсенбеков, А.Ж. Тастанов, Е.Б. Телахынов // Педагогика және психология. — 2019. — № 1. (38). — 205-213 б.
- 4 Ничепай О.Н., Юркова Е.А. Дене шынықтыру: әдістемелік нұсқау. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы бойынша екінші кіші (3–4 жас) топ педагогтеріне арналған. — Алматы, 2018. — 256 б.
- 5 Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі (2-кітап): оқулық. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі. — Алматы, 2019. — 312 б.
- 6 Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога: учебное пособие / В.И. Загвязинский. — 3-е изд., стер. — М.: Изд. центр «Академия», 2020. — С. 174.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. — М.: ФиС, 2011. — 543 с.
- 8 Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития физических качеств. — М.: Терра спорт, 2000. — 192 с.
- 9 Прохорова И.В., Макаренко Т.М. Физическое воспитание в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. — Волгоград, 1999. — 48 с.
- 10 Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. — М.: 4-й филиал Воениздата, 2009. — 304 с.
- 11 Адашквявичане Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада / Э.Й. Адашквявичане. — М.: Просвещение, 2002. — 158 с.
- 12 Макаренко А.С. Человек, педагог, ученый, писатель: СССР, Россия, Урал: материалы 10-х Всероссийских Макаренковских студенческих педагогических чтений / под ред. В.С. Третьяковой. — Екатеринбург: «Раритет», 2013. — 298 с.
- 13 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 175 с.
- 14 Воспитание скоростных способностей у подростков. — Текст: электронный // studbooks.net:[сайт]. — URL: https://studbooks.net/750844/turizm/vospitanie_skorostnyh_sposobnostey_podrostkov (дата обращения: 30.04.2022).

References

- 1 Glava gosudarstva Kasym-Zhomart Tokaev vystupil s Poslaniem narodu Kazahstana. – Tekst: elektronnyj // Oficial’nyj sajt Prezidenta Respubliki Kazahstan: [sajt]. – URL: https://www.akorda.kz/ru/events/akorda_news/akorda_other_events/glava-gosudarstva-kasym-zhomart-tokaev-vystupil-s-poslaniem-narodu-kazahstana-1 (data obrashcheniya: 30.04.2022).
- 2 Tissen P.P., Botagariev T.A. Teoriya i metodika obucheniya fizicheskoy kul’ture: uchebno-metodicheskoe posobie dlya samostoyatel’noj podgotovki studentov / Orenburg., 2019. – С. 128.
- 3 Sejsenbekov E.K. Оқушылardıң дене тәрбиеси зһыјесин зһызеге асырудары педагогикалық әдістер / E.K. Sejsenbekov, A.ZH. Tastanov, E.B. Telahynov // Pedagogika zhәne psihologiya. – 2019. – № 1. (38) – 205-213 b.
- 4 Nichepaj O.N., YUrkoва E.A. Dene shynuktyru. Әдіstemelik нұсқау. Мектепке дејингі тәрбие мен оқутудың үлгілік оқу бардарламасы бойнша екинши kishi (3–4 zhas) top pedagogterine арналған. – Almaty: 2018. – 256 b.
- 5 Tajzhanov S., Қарақов А. Dene тәрбиеси (2-kitap). – Оқулық. Bastauysh synyp оқушыларының дене тәрбиеси. Almaty, 2019. – 312 b.
- 6 Zagvyazinskij V.I. Issledovatel’skaya deyatel’nost’ pedagoga : uchebnoe posobie / V. I. Zagvyazinskij. – 3-e izd., ster. – M.: Izd. centr «Akademiya», 2020. – S. 174.
- 7 Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul’tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional’no-prikladnyh form fizicheskoy kul’tury): Uchebник dlya institutov fizicheskoy kul’tury. – M.: FiS, 2011. – 543 s.
- 8 Lyah V.I. Dvigatel’nye sposobnosti shkol’nikov: Osnovy teorii i metodiki razvitiya fizicheskikh kachestv. – M.: Terra sport, – 2000g. – 192 s.
- 9 Prohorova I.V., Makarenko T.M. Fizicheskoe vospitanie v obshcheobrazovatel’noj shkole (uchebno-metodicheskoe posobie): – Volgograd, 1999. – 48 s.
- 10 Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta. Uchebnaya kniga dlya zavershayushchih urovnej vysshego fizkul’turnogo obrazovaniya. – M.: 4-j filial Voenizdata, 2009. – 304 s.
- 11 Adashkyavichane E.J. Sportivnye igry i uprazhneniya v detskom sadu: kniga dlya vospitatelej detskogo sada / E.J. Adashkyavichane. – M.: Prosveshchenie, 2002. – 158 s.
- 12 Makarenko A.S.– chelovek, pedagog, uchenyj, pisatel’: SSSR, Rossiya, Ural: materialy 10-h Vserossijskikh Makarenkovskikh studencheskikh pedagogicheskikh chtenij / pod red. V.S. Tret’yakovoj. Ekaterinburg: «Raritet», 2013. – 298 s.
- 13 Filin V.P. Vospitanie fizicheskikh kachestv u yunyh sportsmenov / V.P. Filin. – M.: Fizkul’tura i sport, 2014. – 175 s.
- 14 Vospitanie skorostnyh sposobnostej u podrostkov. – Tekst: elektronnyj // studbooks.net: [sajt]. – URL: https://studbooks.net/750844/turizm/vospitanie_skorostnyh_sposobnostey_podrostkov (data obrashcheniya: 30.04.2022).

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Төлегенұлы Нұржан – магистр,
аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ
ұлттық педагогикалық университеті,
Алматы қ., Қазақстан
e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Төлегенұлы Нуржан – магистр,
старший преподаватель, Казахский
национальный педагогический
университет имени Абая,
г. Алматы, Казахстан
e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Tolegenuly Nurzhan – master’s degree,
senior lecturer, Abai Kazakh National
Pedagogical University,
Almaty, Kazakhstan
e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru