

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗУДІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК АСПЕКТІЛЕРІ: ӘР СЫНЫП ДЕҢГЕЙІНЕ ТӘН ТӘСІЛДЕР

Өтесінқызы Балғара
otessinkyzybalgara03@mail.ru

«Дене тәрбиесі және спорт» білім бағдарламасының 2 курс студенті
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан Республикасы
Ғылыми жетекшісі, п.ғ.магистр Д.О.Қайрғожин, аға оқытушы Г.Т.Темірғалиева

Қазіргі қоғамда дене тәрбиесі мен спорт адамның салауатты өмір сүруінің маңызды бөлігі болып табылады. Ғылыми-техникалық прогрестің дамуымен бірге адамдардың қозғалыс белсенділігі азайып, денсаулыққа кері әсер ететін түрлі факторлар күшейе түсуде. Осыған байланысты мектептегі дене шынықтыру пәнінің маңызы арта түсуде. Бұл зерттеуде дене тәрбиесі сабақтарының әдістемелік ерекшеліктері қарастырылады. Әрбір жас ерекшелігіне сай оқыту тәсілдері, оқушылардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру жолдары, дене қасиеттерін дамыту әдістері мен сабақтың ұйымдастырылуы жан-жақты талданады. Сондай-ақ, Қазақстан Республикасының дене тәрбиесі жүйесі, оның заңнамалық негіздері және нормативтік құжаттары сарапталып, сабақ жоспарлау ерекшеліктеріне назар аударылады.

Зерттеу нәтижесінде бастауыш, орта және жоғары сыныптарда қолданылатын дене тәрбиесінің тиімді әдістері анықталып, жаңашыл педагогикалық технологияларды қолдану арқылы оқушылардың физикалық және психикалық дамуын жетілдіру жолдары ұсынылады.

Зерттеу объектісі: Мектептегі дене шынықтыру сабағының оқу процесі

Зерттеу пәні: Мектептегі дене шынықтыру сабақтарын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктері.

Зерттеу мақсаты: Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктерін зерттеу, Қазақстан Республикасының дене тәрбиесі жүйесіндегі қолданылатын әдістер мен қағидаларды талдай отырып, педагогикалық принциптер мен мәселелерді айқындау.

Зерттеу міндеттері:

1. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктерін зерттеу.
2. Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі жүйесінің құрылымы мен негізгі қағидаларын талдау.
3. Әр сынып деңгейіне сай дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық мазмұнын, принциптерін және тиімді әдіс-тәсілдерін анықтап ұсыныстар жасау.

Дене тәрбиесі мен спорт – адам өмірінің ажырамас бөлігі. Олар адамның физикалық және психикалық әл-ауқатын нығайтуға, дененің үйлесімді дамуына ықпал етеді. Алайда ғылыми-техникалық прогрестің дамуы адамдардың қозғалысын азайтып, өмір салтының пассивті болуына әкелуде. Қазіргі таңда көптеген адамдар уақыттарының басым бөлігін компьютердің алдында немесе көлікте өткізеді, ал бұл физикалық белсенділіктің төмендеуіне, зат алмасудың баяулауына және артық салмақтың жиналуына себеп болады. Физикалық әлсіздік, төзімділіктің төмендеуі, семіздік – мұның бәрі қозғалыстың жеткіліксіздігінен туындайтын мәселелер. Бірақ бұл қиындықтарды дене тәрбиесі арқылы шешуге болады. Дене шынықтыру – денсаулықты нығайтуға, дене мүмкіндіктерін дамытуға және адамның өмірлік тонусын көтеруге бағытталған белсенді әрекет. Қазіргі заманда дене тәрбиесінің маңызы бұрынғыдан да арта түсті. Физикалық тұрғыдан жаттыққан адамның ағзасы оттегіні жақсы қабылдап, оны тиімді пайдаланады, нәтижесінде денесі сергек әрі шыдамды болады. Сонымен қатар, дене тәрбиесі адамның ерік-жігерін күшейтіп, өзіне деген сенімділігін арттырады, өмірге деген құлшынысын оятады. Дене шынықтыру жүйке жүйесін тұрақтандырып, адамның

эмоционалды жағдайына оң әсер етеді. Сондықтан дене тәрбиесін күнделікті өміріміздің ажырамас бөлігіне айналдырайық! Өйткені, қозғалыс – өмір, ал дене белсенділігі – ұзақ әрі салауатты ғұмырдың кепілі.

«Дене шынықтыру» оқу пәні Мемлекеттік міндетті білім беру стандартының ажырамас бөлігі болып табылады және «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Бұл пәннің негізгі мақсаты – оқушылардың дене және психикалық саулығын сақтау, олардың қозғалыс белсенділігін арттыру және салауатты өмір салтына баулу. Дене шынықтыру сабағы тек физикалық дамумен шектелмейді, ол балалардың жан-жақты жетілуіне, мінез-құлқының қалыптасуына, ерік-жігерінің нығаюына және әлеуметтенуіне ықпал етеді. Оқушылар сабақ барысында қозғалыс дағдыларын меңгеріп қана қоймай, денсаулықты сақтау қағидаларын, жеке гигиена ережелерін және дұрыс тамақтану негіздерін үйренеді. Дене мәдениеті – тек физикалық дайындық емес, сонымен бірге адамгершілік қасиеттерді, тәртіптілікті, жауапкершілікті, ұжыммен жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыратын құрал. Білім беру жүйесінің өзгеруі мен заманауи талаптарға сай бейімделуі дене тәрбиесі саласына да әсер етуде. Ғылым мен технологияның дамуы адамдардың өмір сүру салтын өзгерткендіктен, қозғалыс белсенділігі төмендеп, көптеген денсаулық мәселелері пайда болуда. Осыған байланысты дене шынықтыру сабағы оқушылардың денсаулығын нығайтуға және олардың физикалық белсенділігін арттыруға бағытталған негізгі құралдардың бірі болып қала береді.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдері үшін тәжірибелік білім өте маңызды. Оқушыларға сапалы білім мен тәрбие беру үшін болашақ мамандар дене тәрбиесі жүйесін теориялық және практикалық тұрғыдан жан-жақты меңгеруі тиіс. Студенттер педагогикалық практика кезінде сабақтарды дұрыс ұйымдастырып, инновациялық әдістерді қолдану арқылы оқушылардың қызығушылығын арттыруға және дене шынықтыру сабағын тиімді өткізуге үйренеді. Дене тәрбиесі – тек мектеп бағдарламасымен шектелмейді, ол сабақтан тыс және мектептен тыс іс-шаралар жүйесімен толықтырылады. Түрлі спорттық жарыстар, секциялар, денсаулық күндері және қозғалыс белсенділігін арттыратын басқа да іс-шаралар оқушылардың салауатты өмір салтына деген көзқарасын қалыптастыруға көмектеседі.

- Бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі негізінен ойын түрінде өткізіледі, бұл балалардың қозғалыс белсенділігін арттырып, қызығушылығын оятады. Қозғалыс үйлесімділігін, ептілікті және төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығулар баланың дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ықпал етеді.

- Орта сыныптарда дене шынықтыру сабақтары күрделене түседі, оқушылар түрлі спорт түрлерінің негіздерін меңгеріп, қозғалыс техникасын жетілдіре бастайды. Бұл кезеңде дене мәдениетін қалыптастыру, спорттық дағдыларды дамыту және өздігінен жаттығу жасауға үйрету маңызды.

- Жоғары сыныптарда дене тәрбиесі оқушылардың өз бетімен спорттық дайындықтарын жетілдіруге, денсаулықтарын нығайтуға және салауатты өмір салтын ұстануға бағытталады. Бұл кезеңде жеке мүмкіндіктерді ескере отырып, оқушыларды кәсіби спортқа немесе белсенді өмір салтына бейімдеу басты назарда болуы қажет.

Қазақстандағы дене тәрбиесі жүйесі заман талабына сай жаңарып, жаңа әдістермен толықтырылып келеді. Оқыту әдістерін жетілдіру, спорттық жаттығуларды тиімді ұйымдастыру және оқушылардың белсенділігін арттыру – дене тәрбиесінің сапасын жақсартудың басты жолдары. Осы бағытта жұмыс жасау – болашақ педагогтердің негізгі міндеттерінің бірі. Қазақстан Республикасының дене тәрбиесі жүйесі қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заң-құқықтық, ғылыми-әдістемелік және бағдарлама-нормативтік негіздеріне сүйене отырып қалыптасады. Дене тәрбиесі жүйесі мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық құрылымымен, мәдениетімен және саясатымен тығыз байланысты. Дене шынықтыру тек денсаулықты нығайту құралы ғана емес, сонымен қатар адамның әлеуметтік бейімделуіне және қоғамдық қатынастардың дамуына ықпал етеді.

- Дене тәрбиесі жүйесінің қызметі ҚР Конституциясы және басқа да заңнамалық құжаттармен реттеледі. Негізгі заңнамалар қатарына:

-1999 жылғы «Білім туралы» заң;

-1999 жылғы «Дене шынықтыру және спорт туралы» заң;

-«Дене тәрбиесі мен спортты дамытудың 2005-2011 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы»;

-ҚР Білім және ғылым министрлігінің бекіткен «Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы» жатады.

Дене тәрбиесі жүйесі ғылыми тұрғыдан негізделген. Оның дамуы педагогика, психология, физиология, гигиена, спорттық медицина сияқты ғылымдармен тығыз байланысты. Дене мәдениеті тарихы, спорттық педагогика және биология салалары осы жүйенің теориялық және практикалық аспектілерін зерттейді.

Дене тәрбиесі жүйесінің негізгі нормативтік құжаттарына мыналар жатады:

-Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасы;

-Президенттік сынамаалар жүйесі;

-Мемлекеттік спорттық классификация.

Мектептегі дене тәрбиесі сабақтарын тиімді өткізу үшін мұқият жоспарлау қажет. Бұл жоспарлау төрт негізгі құжат түрінде жүзеге асырылады:

1. *Жылдық жоспар-кесте*: Бұл құжатта оқу жылы бойындағы дене тәрбиесі сабақтарының жалпы құрылымы белгіленеді. Ол Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі бекіткен бағдарламаға, жергілікті климаттық жағдайларға және мектептің материалдық-техникалық базасына сәйкес құрастырылады. Жоспарда жылдық 102 сағаттың тоқсандық бөлінісі және әр спорт түріне бөлінген сағаттар көрсетіледі.

2. *Тоқсандық жоспар-кесте*: Әр тоқсанға арналған бұл жоспар жылдық жоспар-кестенің негізінде жасалады. Мұнда нақты спорт түрлері мен жаттығуларға бөлінген сағаттар, сондай-ақ әр сабақтың тақырыптары мен міндеттері анықталады. Тоқсандық жоспар мектептің мүмкіндіктері мен оқушылардың қажеттіліктеріне қарай бейімделеді.

3. *Әр сабақтың жоспары*: Бұл құжатта жеке сабақтың мақсаты, міндеттері, құрылымы және мазмұны егжей-тегжейлі сипатталады. Сабақ жоспары мұғалімге оқу материалын тиімді жеткізуге және оқушылардың белсенді қатысуын қамтамасыз етуге көмектеседі.

4. *Жоспар-конспект*: Сабақтың толық жазбаша нұсқасы болып табылатын бұл құжатта сабақтың барысы, қолданылатын әдістер, құралдар және күтілетін нәтижелер толық қамтылады. Жоспар-конспект мұғалімге сабақ барысында нұсқаулық ретінде қызмет етеді және оқу процесінің сапасын арттыруға ықпал етеді.

Дене тәрбиесі сабақтарын жоспарлау мұғалімнің кәсіби шеберлігін көрсетеді және оқушылардың дене дамуы мен салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Жоспарлау барысында оқу бағдарламасының талаптары, мектептің материалдық жағдайы, оқушылардың жас ерекшеліктері мен қызығушылықтары ескерілуі тиіс. Сондай-ақ,

сабақтардың әртүрлілігі мен қызықтылығын қамтамасыз ету үшін жаңа әдістер мен технологияларды қолдану маңызды. Дене тәрбиесі сабағының ұйымдастырылуы мен мазмұны ерекше талаптарға негізделеді. Сабақ әдетте спорт залында, алаңда немесе дәлізде өткізіледі, бұл оның ұйымдастырылуын анықтайды. Оқушылар арнайы спорт киімдерін киіп, әртүрлі температурадағы ортада жұмыс істейді, және жаттығуларға байланысты орындарын ауыстырып, бір-бірімен тығыз қарым-қатынаста болады. Мұғалім сабақтың түрленуін қамтамасыз етіп, әрбір оқушыға жеке көңіл бөледі.

Дене тәрбиесі сабағының басты ерекшелігі — оқушылардың үнемі қимыл-қозғалыста болуы. Бұл сабақ басқа пәндерден ерекшеленеді, себебі әр оқушыға жеке назар аудару қажет. Мұғалім үшін бұл үлкен жауапкершілік жүктейді. Сабақтың негізгі мақсаттары: оқушылардың қимыл дағдыларын дамыту, дене қасиеттерін жақсарту, білім беру мен тәрбиені үйлестіру.

Сабаққа қойылатын талаптар: 1. Сабақтың мақсаты нақты және барлық оқушыны қамту. 2. Әдістемелік талаптарға сай құрылуы. 3. Өткен сабақты қайталап, жаңа сабақты толық меңгерту. 4. Сабақтың мазмұны оқушылардың жас ерекшеліктеріне, жынысына және дене даму деңгейіне сәйкес болуы. 5. Сабақ қызықты және белсенділікті арттыратын болуы. 6. Дене тәрбиесі сабағының оқушылардың жан-жақты дамуына, денсаулықты жақсартуға және дұрыс қалыптасуға бағытталуы. 7. Сабақтың тәрбиелік мәні болуы.

Педагогика ғылымы бойынша мектеп жасындағы балалар үш топқа бөлінеді:

- 7-10 жас аралығындағы бастауыш сынып оқушылары.
- 11-14 жас аралығындағы орта сынып оқушылары.
- 15-17 жас аралығындағы жоғары сынып оқушылары.

Дене тәрбиесі сабағының тиімділігі оның оқушыларға дене бітімін жақсарту, көңіл-күйін көтеру, денсаулығын нығайту және дұрыс тәрбие беру тұрғысынан зор маңызға ие. Дене тәрбиесі сабағы үш негізгі бөлімнен тұрады: кіріспе, негізгі, және қорытынды бөлімдер.

1. *Кіріспе бөлім:* Бұл бөлім сабаққа дайындықтан тұрады, яғни спорт киімдерін кию, жабдықтарды орналастыру және сапқа тұру. Кіріспе бөлімнің басты мақсаты — оқушылардың ағзасын негізгі бөлімге дайындау, яғни жеңіл жаттығулар мен дене қыздыру. Бұл бөлімде 10-12 минут уақыт бөлінеді.

2. *Негізгі бөлім:* Сабақтың бұл бөлімі білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттерін орындауға бағытталған. Жаңа материалды меңгеру, жаттығу техникасын үйрету, және дене қасиеттерін дамыту үшін негізгі жаттығулар орындалады. Негізгі бөлімнің ұзақтығы 28-30 минут, ал жаттықтыру сабақтарында 90 минутқа дейін созылуы мүмкін.

3. *Қорытынды бөлім:* Бұл бөлімде ағза біртіндеп қалпына келеді, тыныштық күйге келеді. Оқушыларға жеңіл жаттығулар, мүсін түзілуді, босансу жаттығуларын орындау ұсынылады. Сабақ соңында бағалау, баға қою және снарядтарды жинау жұмыстары жүргізіледі. Қорытынды бөлімге 3-5 минут уақыт бөлінеді. Үй тапсырмасы: Оқушыларға дене тәрбиесі сабағында үйренген жаттығуларды қайталау, шеберліктерін жетілдіру тапсырмалары беріледі. Үй тапсырмалары қарапайым, қауіпсіз және нақты түсіндірілген болуы тиіс. Мұғалім тапсырмаларды жоспарлап, дайындықпен береді. Оқушылар тапсырмаларды күнделіктеріне жазып, үйде орындауы керек.

Дене тәрбиесі әдістері арнайы және жалпы болып екі топқа бөлінеді

Арнайы әдістер: 1. Қатаң шектелген жаттығулар әдісі: Бұл әдіс жаттығуларды белгілі бір тәртіппен, нақты жоспар бойынша орындауды талап етеді. Ол қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда және дене қасиеттерін дамытуда қолданылады. 2. Ойын әдісі: Спорттық және қозғалмалы ойындар элементтерін пайдалану арқылы жүзеге асады. Бұл әдіс оқушылардың қызығушылығын арттырып, бәсекелестік сезімін оятады, сондай-ақ дене қасиеттерін кешенді дамытуға мүмкіндік береді. 3. Жарыс әдісі: Жаттығуларды бәсеке түрінде орындау арқылы жоғары нәтижелерге жетуге бағытталған. Бұл әдіс адамгершілік, жігерлілік қасиеттерін тәрбиелеуге және күрделі жағдайларда қимыл ептілігін жетілдіруге көмектеседі.

Жалпы әдістер: 1. Сөзді қолдану әдістері: Түсіндіру, баяндау, нұсқау беру арқылы жүзеге асады. Мұғалімнің сөзі арқылы оқушыларға жаңа материалдар жеткізіліп, олардың түсінігі

калыптасады. 2. Көрнекілікті қолдану әдістері: Көрнекі құралдар, суреттер, бейнематериалдар арқылы оқушылардың қабылдауын жеңілдетеді және материалды жақсы меңгеруге ықпал етеді.

Әр әдіс дене тәрбиесі процесінде маңызды рөл атқарады және оларды тиімді қолдану оқушылардың дене дайындығын арттыруға, қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға және жалпы тәрбиесіне оң әсерін тигізеді.

Тынығу аралықтары үш түрге бөлінеді: 1.Қарапайым (толық) тынығу аралығы – ағзаның жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келуі үшін берілетін уақыт. 2.Қатаң тынығу аралығы – келесі жүктеме ағза толық қалпына келмеген кезде қайталанатын. 3.Төтенше тынығу аралығы – келесі жүктеме ағзаның жұмыс қабілеті көтерілген кезде, жаттығушының дайындық ниеті толық көрінген сәтте беріледі.

Дене қасиеттерін дамыту әдістері: Бірқалыпты орындау әдісі – жаттығуларды үзбей, ұзақ уақыт бір қарқында орындау. Өзгермелі орындау әдісі – жаттығу қарқынын орындау барысында өзгертіп отыру. Қайталап орындау әдісі – жаттығуды көп қайталап, аралық тынығуда ағзаның толық қалпына келуін қамтамасыз ету. Аралық орындау әдісі – жүктеме қарқыны жоғары, тынығу аралығы қатаң сақталады. Айналмалы орындау әдісі – шеңбер бойынша орналасқан «бекеттерде» жаттығуларды айналып жүріп орындау.

Бұл әдістер дене тәрбиесі тәжірибесінде жеке немесе топтастырыла қолданылады, ағзаның функционалды мүмкіндіктерін арттыруға және дене қасиеттерін кешенді дамытуға бағытталған.

Бастауыш сынып оқушылары көп қимылдағысы келеді. Біркелкі, ұзаққа созылатын ойындар оларды жалықтырып жібереді. Сондықтан да ойындар, жаттығулар әр түрлі, қысқа демалу аралықтарымен болса жақсы. 1-сынып оқушылары шыдамсыз, өздерін тоқтата алмайды, зейіні тұрақты емес. Бірте-бірте оларға жаттығуларды кеңістікте орындау түрінде бергенде ойланып, еске сақтап орындауға қызығып, ықыластана бастайды. Бастауыш сынып оқушыларына денені дамыту жаттығуларын бергенде, ұл балалар мен қыз балалардың дене дамуы ерекшеліктерін ескеру қажет. Ұлдардың салмағы, бойлары үлкен, кеуделері кең, өкпенің тіршілік көлемі жоғары болады. Бұлшық ет күштері қыздарға қарағанда дамыған. Олар тез жүгіреді, ұзаққа, биікке секіреді, алысқа лақтырады, күшті, әрі шыдамды. Сондықтан 2-сыныптан бастап ұлдарға ауырлық көтергенде, қашыққа, жүгіргенде, секіргенде, лақтырғанда көбірек жүктеме беруге болады. (Өйткені 1,2-ші сыныпта ұлдар мен қыздардың дене тәрбиесі жаттығулары амалдары бірге, бөлуге келмейді). Қыздарға 3-ші сыныпта ұлдарға қарағанда көбірек бірқалыпты, ырғақты, би жаттығуларын беруге болады.

Дене тәрбиесі сабағын жүргізудің төмендегідей ерекшеліктері бар:

1. Бастауыш сынып оқушыларына негізгі үйрететін жаттығулар тобы табиғи қимыл-әрекеттерді жетілдіру түрінде болып келеді. Олар: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу т.с.с.

2. Бір сабақ кезінде оқу материалын меңгеру және жетілдіру үрдісінің 2-3 міндетін ғана орындаса жеткілікті болады.

3. Сынып төмен болған сайын табан бұлшық еттерін нығайту және түзу тұлға қалыптастыру жаттығуларын беруге айрықша көңіл бөлу қажет.

4. Әрбір сабақта міндетті түрде қозғалмалы ойындар ойнату керек. 3-4 сынып оқушыларымен сабақ өткізгенде ойын жаттығулары сабақтың 50% уақытын алса дұрыс болады.

5. Оқушыларға негізгі жаттығулардың техникасын үйреткенде, оны дұрыс және нақты орындауға көп көңіл бөлу керек. Оқу үрдісі кезінде жаттығуды үйрету және жетілдірумен бірге дене қасиеттерін дамытуға бірдей көңіл бөлген дұрыс

Орта мектеп жасындағы оқушылармен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізу әдістемесі негізгі базалық спорт түрлерінің (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу) жаттығуларын тереңдете үйрету, жетілдіруге бағытталған. Орта сыныптарда оқушылардың жеке қасиеттері айқындала бастайды. Олардың дене қасиеттерінің даму деңгейлері, қимыл-қозғалыс мүмкіншіліктері, психикалық қалыптары мен қасиеттері,

ағзаларының физиологиялық даму деңгейлері әр түрлі болып келеді. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт бапкері осы ерекшеліктерді жақсы білуі, балалардың бойынан осы қасиеттерді көре, тани білулері қажет. Өздерінің сабақ, жаттықтырулар жүргізу барысындағы жаттығулар техникасын үйрету, жетілдіру, дене қасиеттерін дамыту кездерінде осы ерекшеліктерді ескере жұмыс жүргізу керек. Әсіресе, дене дайындығы жоғары және төмен оқушылармен жұмыс жүргізгенде жекелілік, даралық әдістерді, қағидаларды қолдану қажет болады. Оларға сабақ кездерінде жеке тапсырмалар беру, үй тапсырмаларын бергенде ерекшеліктерін ескеріп, басқадай тапсырмалар беру секілді жұмыстарды дене тәрбиесі мұғалімдері ескерсе дұрыс болады. Орта мектеп жасындағы оқушылармен жұмыс жүргізудің тағы бір әдістемелік ерекшелігі – олардың жыныс ерекшеліктерін ескеру. Қазіргі кезде ол ерекшеліктерге өте жоғары деңгейде мән берілуде.

Жоғары мектеп жасында дене тәрбиесі сабақтары қыздар мен жас жігіттер арасында бөлек жүргізіледі. Олардың ағзаларының анатомиялық, физиологиялық және психологиялық өзгешеліктері, ерекшеліктері дене тәрбиесі жаттығуларын үйрету, дене қасиеттерін дамыту амалдары мен әдістерін әр түрлі түрде таңдауды, жүктемені әр түрлі беруді, сабақты бөлек ұйымдастыруды талап етеді. Қыздарға қарағанда жасөспірім жігіттердің жүктеме көлемі мен қарқынын ұзақ, жоғары деңгейде орындауларының функционалдық мүмкіншіліктері көп. Олар үлкен жүктемелерді жүрек соғу жиілігі аз, қан қысымы жоғары жағдайда орындайды. Осы жүктемелерден кейінгі ағзаның қалпына келуі қыздарға қарағанда жас жігіттерде аз уақыт алады. Жоғары мектеп жасындағы оқушыларға сабақ бергенде ең алдымен күш, күш-жылдамдығы жаттығуларына, күш төзімділігіне, аэробты төзімділікке көп көңіл аудару қажет. Қимыл үйлесімділігі қабілеттілігін дамыту жаттығуларының арасынан қимыл-әрекетті тез, басқаша құра алу, тепе -теңдікті ұстап, бұлшық еттерді босаңсыта білу жаттығуларына назар аударса дұрыс болады. Жоғары сынып жасындағы оқушылармен өткізілетін дене тәрбиесі сабақтары көбінесе жаттықтыру түрінде жүргізіледі. Жаттығуларды ойын әдісімен орындаулар азайтылып, сабақтарда көбінесе жарыс әдістері қолданылады. Осы жас кезеңінде олардың дене құрылымдарын, дене және техникалық дайындықтарын ескеріп, жеке тапсырма беру әдістерін көбірек қолданамыз. Қосымша жаттығулар беру арқылы олардың жаттығулар техникасын тез меңгерулеріне, дене қасиеттерін дұрыс деңгейде дамытуларына көмектесеміз. Мектеп бағдарламасындағы оқу материалдарын үйрену және меңгеру дұрыс ойластырылып, сабақтар бір-біріне байланысты, сабақтасты болып жүргізілуі қажет.

Қорытынды:

Дене тәрбиесі мен спорттың адам өміріндегі маңызы орасан зор. Олар дене сымбатын қалыптастырумен қатар, психикалық және эмоционалдық әл-ауқатты жақсартуға да ықпал етеді. Бүгінгі таңда заманауи қоғамның дамуымен бірге дене белсенділігінің деңгейі төмендеп, көптеген денсаулық мәселелері туындап отыр. Сондықтан да дене тәрбиесі жүйелі түрде жүргізілгенде ғана тиімді болып, адам ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға негіз бола алады. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесі мемлекеттік деңгейде реттеліп, оқушылардың денсаулығын нығайтуға, олардың физикалық және рухани дамуына бағытталған көптеген іс-шаралар ұйымдастырылуда. Мектептерде дене тәрбиесі сабағының маңызы артып, түрлі әдіс-тәсілдер мен заманауи технологияларды енгізу арқылы оқушылардың белсенділігі мен қызығушылығын арттыру мақсатында жаңа әдістер қолданылады.

Дене тәрбиесі сабағын дұрыс ұйымдастыру үшін мұғалімдердің кәсіби шеберлігі мен оқу бағдарламасына сай жоспарлау маңызды. Сонымен қатар, дене тәрбиесі сабақтары тек мектеп бағдарламасымен шектелмей, мектептен тыс іс-шаралармен толықтырылып, оқушыларды салауатты өмір салтына баулуға ықпал етеді.

Осы тақырыпқа қатысты бірнеше ұсыныс:

1. Дене тәрбиесі сабағының жаңаша әдістерін енгізу: Мектептерде дене тәрбиесі сабағын оқытуда жаңа әдіс-тәсілдерді қолдану маңызды. Мысалы, балалардың қызығушылығын арттыратын интерактивті жаттығулар, ойындар, цифрлық құралдар мен қосымшаларды пайдалану арқылы сабақты қызықты әрі нәтижелі етіп өткізуге болады.

2. Салауатты өмір салтына тәрбиелеу: Дене тәрбиесі сабағы тек физикалық жаттығулармен шектелмей, оқушыларды дұрыс тамақтану, дұрыс ұйықтау және стрессті басқару сияқты аспектілер бойынша да тәрбиелеуі қажет. Осылайша, оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту үшін кешенді көзқарас қалыптасады.

3. Спорттық көңіл-күй фестивалін ұйымдастыру: Мектепте спорттық мереке немесе "Көңіл-күй фестивалі" өткізуге болады, онда оқушылар өздерінің сүйікті спорт түрлеріне қатысып, бірге көңіл көтеріп, денсаулықты жақсарту шараларын жүзеге асырады. Бұл фестивальде спорттық ойындармен қатар, шығармашылық қойылымдар (музыка, би, сурет салу) ұйымдастырылып, оқушылардың көпқырлы қабілеттері танытылады. Бұл шара оқушыларға спорт пен өнерді үйлестіре отырып, қызығушылықтарын арттырады.

4. Сандық дене тәрбиесі (цифрлық платформа): Оқушыларға дене тәрбиесін үйренуге көмектесетін арнайы сандық платформа немесе мобильді қосымша жасау. Бұл қосымшада жаттығулардың видеолары, оқушылардың денсаулығын бақылау мүмкіндігі, олардың жетістіктері туралы статистика мен мотивациялық кеңестер болуы мүмкін. Оқушылар мұндай сандық құрал арқылы өздеріне қажетті жаттығуларды таңдап, прогресін бақылап отырады.

5. "Спорттық квест" ұйымдастыру: Мектепте дене тәрбиесі сабағын ерекше ету үшін, оқушыларды спорттық квестке қатыстыру. Квест барысында түрлі физикалық тапсырмаларды орындап, логикалық ойындарды шешу арқылы оқушылар топтық жұмыс дағдыларын дамытуға, сондай-ақ физикалық және ментальдық қабілеттерін сынауға мүмкіндік алады. Бұл формат оқушыларға өздеріне жаңа спорт түрлерін ашуға және серіктестік рухын қалыптастыруға көмектеседі.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Ахметов, С. Ж. Дене тәрбиесі және спорт. – Алматы: Рауан, 2019.
2. Жолдасбеков, М.Ж. Мектептегі дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. – Астана: Фолиант, 2020.
3. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. Дене шынықтыру пәні бойынша мемлекеттік стандарт. – Астана, 2021. edu.gov.kz
4. Құрманбаев, Е.Қ. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабақтарының әдістемесі. – Алматы: Қазақ университеті, 2018.
5. Матвеев, Л.П. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. – Мәскеу: Просвещение, 2017.
6. Қазақстан Республикасы Үкіметінің «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы (2019 жылғы өзгерістермен).adilet.zan.kz
7. Сағындықов, Е. Қозғалыс ойындары және дене шынықтыру сабақтары. – Алматы: Білім, 2016.
8. Тұрыскелдина, М. Дене шынықтыру сабағындағы инновациялық технологиялар. – Өскемен: Шығыс, 2022
9. ҚР Білім және ғылым министрлігі. «Салауатты өмір салты» бағдарламасы. – Астана, 2021. edu.gov.kz
10. Спорттық медицина және дене тәрбиесі физиологиясы: Оқу құралы / ред. Қ.Қ. Бекмұхамбетов. – Алматы: ҚазҰУ, 2020.