

№10 ЛЕКЦИЯ ТАҚЫРЫБЫ. ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТІҢ СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ҮЛКЕН ТҮРЛЕРІ

Шағын нысандарға қарағанда, сабақтардың ірі нысандары жалпы білім беретін мектептің сабақтан тыс жұмысының тиімділік көрсеткіштерін тіркеу үшін мүмкіндіктерге ие.

Жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру жаттығуларымен айналысудың ірі нысандарын өткізу тиімділігінің тікелей көрсеткіштері: оқу жылы ішінде ірі нысандармен сабаққа тартылатын оқушылар мен қатысушылардың саны (көпшілік);

- спорт секцияларында шұғылданатын контингенттің сақталуы;
- әртүрлі спорт түрлері бойынша мектепаралық және муниципалдық жарыстарда өнер көрсетудің нәтижелілігі;
- оқушыларды мектепте спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға және өткізуге ынталандыру;
- дене шынықтыру бойынша үлгерімді жақсарту және одан кейінгі тұрақты көрсеткіштері, күрт нашарлаусыз;
- оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына, оның ішінде дене шынықтыру сабақтарына ынталылығын арттыру.

Тиімділіктің жанама көрсеткіштері:

- аурудың азаюы және оның оқу жылы ішіндегі тұрақты көрсеткіштері, күрт нашарлаусыз;
- оқушылардың оқу пәндері бойынша бір жыл бойы жоғары жұмыс қабілеттілігін ұстап тұру.
- Ұзартылған күн топтарын ұйымдастыруға және жұмыс режиміне ұсынымдарды негізге ала отырып, ұзартылған күн топтарына баратын білім алушылардың барынша ықтимал сауықтыру ықпалын қамтамасыз ету және жұмыс қабілеттілігін сақтау үшін жалпы білім беру ұйымына келген сәттен бастап күн режимін ұтымды ұйымдастыру және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын кеңінен өткізу қажет.
- Өздігінен даярлау басталғанға дейін ауадағы қозғалыс белсенділігі ұзартылған күн топтарында білім алушылардың қызмет түрлерінің ең жақсы үйлесімі болып табылады (серуендеу, жылжымалы және спорттық ойындар, егер ол білім беру бағдарламасында көзделген болса, жалпы білім беру ұйымының учаскесінде қоғамдық пайдалы еңбек)өзін-өзі даярлаудан кейін - эмоциялық сипаттағы іс-шараларға қатысу (үйірмелердегі сабақтар, ойындар, ойын-сауық шараларына

- катысу, өнерпаздар концерттерін, викториналарды дайындау және өткізу және басқа да іс-шаралар).
- Күн режимінде тамақтану, серуендеу, 1-сынып оқушылары мен 2-3-сынып оқушылары үшін күндізгі ұйқы, өзін-өзі даярлау, қоғамдық пайдалы еңбек, үйірмелік жұмыс және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын кеңінен өткізу міндетті түрде көзделуі тиіс.
 - Жалпы білім беру ұйымында оқу сабақтарын аяқтағаннан кейін білім алушылардың үй тапсырмаларын орындау алдында жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіру үшін ұзақтығы 2 сағаттан кем емес демалыс ұйымдастырылады. Мектепте оқу сабақтарын аяқтағаннан кейін және өзін-өзі даярлау алдында бір сағаттың ішінде ұзақтығы 1 сағаттан кем емес түскі асқа дейін серуендеуді қарастырған жөн.
 - Серуендеуді спорттық, жылжымалы ойындармен және дене жаттығуларымен сүйемелдеу ұсынылады. Қысқы уақытта коньки тебу және шаңғы спортын аптасына 2 рет ұйымдастырудың пайдасы зор. Жылдың жылы мезгілінде жеңіл атлетика, волейбол, баскетбол, теннис және басқа да ашық ауада спорттық ойындарды ұйымдастыру ұсынылады. Сондай-ақ жүзу және су спортымен айналысу үшін жүзу бассейнін пайдалану ұсынылады.
 - Арнайы медициналық топқа жатқызылған немесе жіті ауруға шалдыққан білім алушылар спорттық және жылжымалы ойындар кезінде елеулі жүктемемен байланысты емес жаттығуларды орындайды. Ашық ауада сабақ кезінде білім алушылардың киімдері оларды суытудан және қызып кетуден сақтап, қозғалыстан таймауы тиіс.
 - Ауа райының қолайсыздығы кезінде жылжымалы ойындарды жақсы желдетілетін үй-жайларға тасымалдауға болады. Таза ауада демалуға және спорт сағатын өткізуге арналған орын мектеп жанындағы учаске немесе арнайы жабдықталған алаңдар болуы мүмкін. Бұдан басқа, осы мақсаттар үшін іргелес жатқан скверлер, саябақтар, орман, стадиондар пайдаланылуы мүмкін.
 - Сабақтан тыс қызметті экскурсиялар, үйірмелер, секциялар, олимпиадалар, жарыстар және т.б. түрінде іске асырады. Оқу, музыкалық сабақтар, сурет салу, қолөнер, тыныш ойындар сияқты қызмет түрлерінің ұзақтығы 1-2 сынып оқушылары үшін күніне 50 минуттан аспауы және қалған сыныптар үшін күніне бір жарым сағаттан аспауы тиіс. Музыкалық сабақтарда ырғақ пен хореография элементтерін кеңінен пайдалану ұсынылады. Телебағдарламалар мен кинофильмдерді 1-3 сынып оқушылары үшін 1 сағатқа дейін және А-8

сынып білім алушылары үшін 1,5 сағатқа дейін қарау ұзақтығын шектеумен аптасына екі реттен жиі көрмеу керек.

- Сабақтан тыс қызметтің әртүрлі түрлерін ұйымдастыру үшін оқу, акт және спорт залдары, кітапхана, сондай-ақ жақын орналасқан мәдениет үйлерінің үй-жайларын, балалардың бос уақытын өткізу орталықтарын, спорт ғимараттарын, стадиондарды пайдалану ұсынылады (5).
- Ұзартылған күн топтарында спорттық сағатты өткізудің мақсаты оқушылардың денсаулығын нығайту, оқу сабақтарынан кейін белсенді демалыс, үй тапсырмаларын орындау алдында жұмысқа қабілеттілігін арттыру болып табылады.
- Спорт сағатын ұйымдастыру кезіндегі басты әдістемелік тәсіл дене шынықтыру сабақтарының тақырыбына қолданылатын дене жаттығуларының сәйкестігі болып табылады. Яғни, қозғалыс қызметінің мазмұны мүмкіндігінше дене шынықтыру сабақтарында нақты оқу уақытының аралығында іске асырылатын дайындық бөлімдерін: жеңіл атлетика, спорттық ойындар, шаңғы дайындығы және т.б. көрсетуі тиіс.
- Дене жаттығуларын өткізудің күнделіктілігі, жүйелілігі және жүйелілігі сабақтан тыс сабақтардың осы нысанының қалғандарына қарағанда үлкен артықшылығы болуы мүмкін. Шын мәнісінде, сабақтан тыс жұмыстың бұл нысаны дене тәрбиесінің білім беру, сауықтыру және тәрбиелеу міндеттерінің кешенін шешуге қабілетті

Дене шынықтыру жаттығуларының ірі түрлері тәрбиелік мәнге ие болғандықтан, оқушылардың дене шынықтырумен және спортпен тұрақты шұғылдануға деген ынтасы мен қызығушылығын арттыру көрсеткіш болып табылады. Сонымен қатар, сабақтардың шағын нысандарының тиімділігіне бағытталған тесттер де сабақтардың ірі нысандарына жататын дене жаттығуларының тиімділігінің көрсеткіштері болып табылуы мүмкін.

Оқытудың техникалық құралдары: слайдтар, презентациялар.

Лекцияны оқудың тәртібі, оқыту әдістері мен түрлері: проблемалық оқыту технологиясы, дамыта оқыту технологиясы.

Әртүрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар (сұрақтар) және оларды бағалаудағы ұпайлардың үлестірілуі (20 ұпайға дейін).

Сұрақтар:

Жалпы білім беретін мектептің сыныптан тыс жұмысындағы дене шынықтыру жаттығуларының үлкен түрлері

БӨЖ және БОӨЖ тапсырмалары (30 ұпайға дейін).

Жалпы білім беретін мектептің сыныптан тыс жұмысындағы дене шынықтыру жаттығуларының үлкен түрлері

Пайдаланылған әдебиеттер:

Негізгі:

1. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе, Учебное пособие, Алматы, Қазақ университеті 2020, Г.Б. Мадиева

2. Аймақтық ерекшелік сипаты ескеріліп мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім берудің педогогикалық үлгісі, монография, Түркістан 2017, Б.Қ.Мухамеджанов., Б.М.Баймуханбетов

3. Болошақ жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру-әдістемелік күзінеттілігін қалыптастыру әдістемесі, оқу құралы, Түркістан 2015, Б.Қ. Мухамеджанов., Б.С.Омаров

4.Спортты басқару және ұйымдастыру, Оқу құралы, Түркістан 2019, К.Д.Баєтов., Б.К.Баєтов., Д.М.Баєтов

Қосымша:

1. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 1-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.
2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 2-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 340 б.
3. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 3-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 346 б.
4. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 290 б.