

ЛЕКЦИЯ 5. ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТІҢ СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ШАҒЫН ТҮРЛЕРІ

1. Жалпы білім беретін мектептің сыныптан тыс жұмысындағы дене жаттығуларының шағын түрлері
2. Жаттығуларды практикалық қолдану
3. Дербес сабақтардың уәждемесі мен мақсатты бағытталуы

Мұндай тәсіл кезінде жекелеген нысаналы жаттығуларды немесе олардың комбинацияларын практикалық қолдану жағдайларында, оның ішінде жарыс жағдайларында қолдану тиімділігі бағаланады. Мысалы, екіжақты ойындар процесінде түрлі қозғалыс әрекеттерін, оның ішінде оларды бірнеше рет орындаған жағдайда да көзбен шолып бағалауға болады. Бұл ретте оқу уақытының нақты бөлігі бойында игеру жүзеге асырылған жекелеген жаттығулар немесе бірнеше жаттығулар ғана бағалануы мүмкін. Мұндай бағалау кейбір әмбебап оқу іс-әрекеттерінің қалыптасуын пәндік қана емес, тұлғалық нәтижелерді де кешенді бағалау ретінде бағалау шеңберінде жүзеге асырылуы мүмкін.

Жоғарыда аталған критерийлердің денсаулық жағдайы бойынша қарсы айғақтары жоқ және даярлықтың нақты бөлімі бойынша бағдарламалық материалды меңгерген оқушыларға қолданылатынын түсіну қажет. Дайындық медициналық тобының оқушылары үшін критерийлерге қойылатын талаптар жеңілдетілуі мүмкін. Жаттығуларды орындау кезінде жақсы немесе үздік деп есептелетін бір ең аз талап етілетін нәтиже бойынша нәтижелілікті бағалауға болады. Мысалы, негізгі медициналық топ үшін «қанағаттанарлық» нәтижені дайындық тобының оқушылары үшін «үздік» нәтижеге теңеуге болады.

Жеңілдетілген жағдайларда жаттығуларды орындау техникасын көрсету (имитациялау) мүмкін. Мысалы, «гранатаны жүгіруден лақтыру» нормативтік жаттығуында соңғы күш-жігерді елестету арқылы жүгіру техникасын көрсетуге болады. «Алға ұзын құмыраны» орындау кезінде оны алға қарай құмыраға ауыстыруға болады. Сондай-ақ қозғалыс амплитудасына, күш-жігерге, жергілікті жер бедеріне және т.б. қойылатын талаптардың әлсіреуі мүмкін. Мұндай тәсіл дәлелді себептермен сабақты өткізіп алған және бағдарламалық материалды меңгеруге үлгермеген оқушыларға да толық көлемде қолданылуы мүмкін.

Дербес сабақтардың уәждемесі мен мақсатты бағытталуы

Көптеген ғалымдардың пікірінше, 14 мен 25 жас аралығындағы жастар үшін оңтайлы қозғалыс режимі аптасына 8-10 сағатты құрауы тиіс. Қазіргі уақытта студенттердің ақыл-ой және дене шынықтыру жүктемесі арасында айтарлықтай сәйкессіздік байқалады, өйткені оқу жоспарына сәйкес «Дене шынықтыру» пәніне аптасына 4 академиялық сағат қарастырылады, бұл оқу сабақтарын кез келген ұйымдастыру кезінде қозғалыстың оңтайлы тәуліктік көлемінің 30-35% -ын ғана құрайды. Сондықтан студенттердің қозғалыс режимін арттырудың қосымша резервтерін табу маңызды. Бұл жерде дене жаттығуларымен айналысудың дербес формасының маңызы зор.

Өз бетінше сабақтардың бағыты мен нысанын таңдау ең алдымен адамның уәждемесіне байланысты. Дене жаттығуларымен тұрақты шұғылдану қажеттілігіне көшетін мотивтерді қалыптастыру адамның өмір салтына әсер ететін түрлі факторлардың, оның ішінде отбасындағы дәстүрлердің, сәнілулерінің, ZOZH насихаттаудың әсерінен болады.

Өзіндік сабақтардың мақсаты белсенді демалыс, денсаулықты нығайту және түзету, дене дамуы мен дене дайындығы деңгейін арттыру, түрлі тестілерді орындау, спорттық нәтижелерге қол жеткізу және т.б. болуы мүмкін.

Өз бетінше сабақтарды пайдаланудың нақты бағыты мен ұйымдастырушылық нысандары жынысына, жасына, денсаулық жағдайына, шұғылданушылардың дене шынықтыру және спорттық даярлық деңгейіне байланысты. Дербес сабақтардың бағытталуының мынадай түрлері бар:

- - гигиеналық - дене шынықтыру құралдарын жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіру және денсаулығын нығайту үшін пайдалануды болжайды;
- - сауықтыру-рекреативтік - дене шынықтыру құралдарын жұмыс күні аяқталғаннан кейін, демалыс күндері және каникул кезеңінде ағзаны жұмыстан кейінгі қалпына келтіру және артық шаршау мен асқынудың алдын алу мақсатында пайдалануды көздейді;
- - жалпы даярлық - жан-жақты дене дайындығын және оның ұзақ уақыт кезеңі ішінде қандай да бір тест жүйесінің талаптары мен нормалары деңгейінде, мысалы, Ресей Федерациясы жоғары оқу орындарының оқу бағдарламасына сәйкес студенттердің дене дайындығын бағалау үшін бақылау тесттері деңгейінде ұсталуын қамтамасыз етеді;
- - спорттық - айналысушылардың спорттық шеберлігін арттыруды, спорттық жарыстарға қатысуды, ықтимал жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуді мақсат етеді;
- - кәсіптік-қолданбалы - алатын мамандығының ерекшеліктерін ескере отырып, еңбекті ғылыми ұйымдастыру жүйесінде және кәсіптік қызметке

даярлау үшін дене шынықтыру және спорт құралдарын пайдалануды көздейді;

- - емдік - дене жаттығуларын, шынықтырушы факторлар мен гигиеналық іс-шараларды денсаулықты қалпына келтіру бойынша емдеу шараларының жалпы жүйесінде немесе аурулар немесе жарақат салдарынан төмендетілген немесе жоғалған организмнің белгілі бір функцияларын пайдаланудан тұрады.

Дербес сабақтардың нысандары

Дене жаттығулары мен спортпен өз бетінше айналысудың ұйымдық нысандары олардың мақсаты мен міндеттерімен айқындалады. Өз бетінше сабақтардың үш негізгі түрі бар: таңертеңгі гигиеналық гимнастика, оқу (жұмыс) күні бойындағы жаттығулар, бос уақыттағы дербес жаттығу сабақтары.

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:

1. Жалпы білім беретін мектептің сыныптан тыс жұмысындағы дене жаттығуларының шағын түрлері
2. Жаттығуларды практикалық қолдану.
3. Дербес сабақтардың уәждемесі мен мақсатты бағытталуы.

БӨЖ және БОӨЖ тапсырмалары (30 ұпайға дейін).

Жалпы білім беретін мектептің сыныптан тыс жұмысындағы дене жаттығуларының шағын 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 педагогикалық үлгісі, монография, Түркістан 2017, Б.Қ.Мухамеджанов., Б.М.Баймуханбетов

3. Болошақ жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру-әдістемелік күзиреттілігін 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.