

ЛЕКЦИЯ 6. ТАҢЕРТЕҢГІЛІК ГИГИЕНАЛЫҚ ГИМНАСТИКА (ЖАТТЫҒУЛАР) САБАҚ АЛДЫНДАҒЫ ГИМНАСТИКА (КІРІСПЕ ГИМНАСТИКА) БЕЛСЕНДІ ДЕМАЛЫСТЫҢ МИКРОПАУЗАСЫ.

1. Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика (жаттығулар).
2. Сабақ алдындағы гимнастика (кіріспе гимнастика).
3. Белсенді демалыстың микропаузасы.

Таңғы гигиеналық гимнастика (зарядтау)

Таңғы гигиеналық гимнастика өз бетінше үй жағдайында орындалатынына қарамастан, дене жаттығуларының осы түрін қарау қажет, өйткені ол оқушылардың жұмысқа қабілеттілігіне айтарлықтай әсер етеді. Бұдан басқа, дене шынықтыру пәні бойынша бағдарламалық талаптарға сүйене отырып, бастауыш мектепте балаларды таңғы жаттығуды орындау ережелерімен таныстырып, жаттығулардың негізгі кешендерін үйренуі тиіс.

Зарядтау негізгі қаңқа бұлшық етін қамтитын қалыпты жүктемедегі дене жаттығулары кешенінен тұрады. Әдетте ұйықтағаннан кейін жүргізілетін зарядтау тіршілік әрекетінің негізгі процестерін (қан айналымы, тыныс алу, зат алмасу және т.б.) арттыра отырып, ағзаны тонизациялайды. Зарядтау айналысушылардың назарын жұмылдырады, тәртіпті арттырады (гигиеналық дағдыларды қалыптастырады). Зарядтау ұйықтау кезінде ағзаның тыныштық жағдайынан оның күнделікті жұмыс жағдайына біртіндеп ауысуын қамтамасыз етеді. Жүйелі түрде зарядтаумен айналысатын адамдардың ұйқысы, тәбеті, жалпы көңіл-күйі жақсарады, жұмысқа қабілеттілігі артады.

Таңғы жаттығудың мақсаты тыныштық жағдайынан белсенді сергіту жағдайына тиімді көшуді қамтамасыз ету болып табылады.

Таңғы гигиеналық гимнастиканы сауатты орындау негізгі ұйымдастыру-әдістемелік тәсілдерге сүйенуі тиіс:

- зарядтау тұрақты және күн сайын жүргізілуі тиіс;
 - зарядтау жақсы желдетілген бөлмеде, ал егер жағдай мүмкіндік берсе - таза ауада жүргізілуі тиіс;
 - жаттығуларды жеңіл, қозғалмайтын киіммен орындау керек;
 - құралдар ретінде қарапайым гимнастикалық жаттығулар пайдаланылады;
- Кешенге 6-8-ден 12-14 жаттығулар кіреді: бір орында жүру, созу, қол бұлшық еттері мен иық белдеуі үшін, дене бұлшық еттері үшін жаттығулар, жалпы әсер ету жаттығулары, бір орында жүруге өту арқылы секіру және кешенді, әдетте, жүріспен немесе тағы бір жаттығумен аяқтайды

- жаттығулар әртүрлі бастапқы ережелерде орындалады, негізінен 4 шотқа, жаттығудың кішігірім қайталану саны - А - 8 рет;
- кешен аяқталғаннан кейін су рәсімдерін қабылдау қажет.

Таңертеңгі жаттығудың кешендерін 3-4 аптадан кейін өзгертіп, жаттығуларды, әсіресе кешеннің бірінші және соңғы жаттығуларын орындау реттілігін өзгеріссіз қалдыру қажет.

Таңертеңгі гигиеналық гимнастика (UGG) ұйқыдан ояңғаннан кейін таңертеңгі сағаттарда күн тәртібіне кіреді.

UGG кешеніне бұлшық еттердің барлық топтарына арналған жаттығулар, икемділікке арналған жаттығулар және тыныс алу жаттығулары кіреді. Статикалық сипаттағы жаттығуларды төзімділікке айтарлықтай ауытқумен орындау ұсынылмайды (мысалы, шаршағанға дейін ұзақ жүгіру). Кешендерді құрастыру және оларды орындау кезінде ағзаға физикалық жүктемені біртіндеп, кешеннің ортасында немесе екінші жартысында барынша жоғары көтеру ұсынылады.

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. Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика (жаттығулар).
2. Сабақ алдындағы гимнастика (кіріспе гимнастика).
3. Белсенді демалыстың микропаузасы.

БӨЖ және БОӨЖ тапсырмалары (30 ұпайға дейін).

Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика (жаттығулар).

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 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.