

Дәрістің тақырыбы: «Дене тәрбиесінің құралдары»

Қарастырылатын сұрақтар:

Дене тәрбиесінің құралдары.
Дене жаттығуларының жіктелуі.

Дене тәрбиесінің құралдары деп - дене жаттығуларын айтамыз. Адамның денені қимылдатуы, қозғалуы нәтижесінде денені дамытуға бағытталған әрекетін дене жаттығулары дейміз. Қимылдау барысында дененің бастапқы қалпы өзгереді. Қимыл адамның еркімен кедергісіз сапалы жасалуы керек. Кейбір дене қимылдары, сол қимыл әрекеттерінің элементтері болып келеді. Мысалы, секіруді орындау үшін аяқтың, қолдың, мыңының қимылы қажет. Бірақ, барлық қимылдар дене жаттығулары болып есептелмейді. Тек белгілі бір мақсатты көздейтін педагогикалық, физиологиялық заңдылықтар негізіндегі қимылдар ғана дене жаттығулары болып есептеледі. Күнделікті өмір жағдайында адамның қимылы функционалдық қажеттіктен (жүру, тұру, отыру, сөйлеу және т.б.) тұратын болса дене жаттығуы арқылы «шынығу» адамның еркімен жасалатын функционалдық мүмкіндік арқылы жасалады, орындалады.

Дене жаттығулары бірінші кезекте жаңа қимылдарды меңгеріп үйренуге бағытталады. Екінші бағытта оны үнемі қайталау нәтижесінде дененің тікелей дамып жетілуіне әсер етеді. Дене жаттығуларының орындалу түрлері, заңдылықтары әр түрлі мақсатты көздейді.

Адамдарды дене тәрбиесі арқылы тәрбиелеу, спорт түрлерімен жаттықтыру, денсаулықтарын нығайту барысында төмендегідей дене тәрбиесі құралдары қолданылады: №1 сурет.

Дене тәрбиесі жаттығулары негізгі құрал болып табылады, өйткені, ол білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру секілді дене тәрбиесінің міндеттерін орындайды. Табиғаттың сауықтыру күштері мен гигиеналық факторлар дене тәрбиесінің қосымша тәсілдері - бұлар дене жаттығуларымен бірге қолданылады.

2. Дене жаттығуларының жіктелуі. Дене жаттығулары бұлшық еттерге әсер ету ерекшеліктеріне қарай бірнеше топқа жіктеледі. Олар төзімділікті, күшті, икемділікті, қимыл дағдылары мен дене қабілеттерін жетілдіруге бағытталған. Дене жаттығуларының бұл жіктелуіне жататын жаттығулар белгілі-бір

педагогикалық мақсатты шешеді. Мысалы: Бұлшық ет шаршауын, қажуын басатын, қимыл дағдыларын қалыптастыратын, жетілдіретін, мойын, қол, аяқ, мықын, бас, буын бұлшық еттерін дамытатын, затпен, затсыз бір орында тұрып, отырып, жүріп бара жатып, жұптасып, шеңберде жасайтын жаттығулар жатады. Әр түрлі жеке спорт түрлерінің арнайы жаттығулары белгілі бір мақсатты көздейді. Аталған педагогикалық жіктеуден тыс биомеханикалық тұрғыдан динамикалық (велосипед), статикалық (гимнастика), цикликалық (жеңіл атлетика), ацикликалық (әр түрлі қимыл), құрамалы болып, физиологиялық тұрғыдан шекті, тым шекті, үлкен, бір қалыпты қарқын мен күшпен орындалатын жаттығулар бағытында жіктеледі.

Бұл жаттығулардан басқа дене тәрбиесінде табиғи күш құралдары арқылы - ауаны, күн сәулесін, суды т.б. пайдалану арқылы ағзаны шынықтыруға болады. Ауаның температурасы, жауын, жел, күннің ыстықтығы, су, адам денесіне физиологиялық, биохимиялық, психикалық өзгерістер әкеледі. Осы факторлардың әсеріне сай дене жаттығуларының орындалу техникасы мен тактикасына да өзгерістер енгізіп отыруға тура келеді. .

Дене жаттығуларының жіктелуі:

1. Гимнастикалық жаттығулар - жалпы дене бітімінің икемділігін, қимылдардың серіппелі, ықшамды, әдемілігін дамытуға бағытталған.

2. Ойын бағытындағы жаттығулар - қарапайым жүгіру, секіру, лақтыру, қағып алу, тартылу, өрмелеу, тасымалдау сияқты қимылдарды қамтиды.

3. Спорттық бағыттағы жаттығулар - арнайы стандартты техника негізінде орындалатын, белгілі межелеген көрсеткіштерге жету мақсатына бағытталған.

4. Туристік бағыттағы жаттығулар - жаяу жүру, велосипедпен жүру, кедергілерден өту, табиғат аясына саяхат жасау, түрлі қашықтықтарды меңгеруге бағытталған.

Аталған 4 жаттығу жіктемесін қамтитын басқа да дене жаттығуларының болуы мүмкін. Әр жаттығудың әр түрлі орындалу, әсер ету, меңгерілу ерекшеліктері бар. Осыған сәйкес олар да жіктелуге бөлінеді.

Бақылау сұрақтары:

- Дене тәрбиесінің құралдарын атаңыз?
- Дене жаттығулары неше топқа жіктеледі?
- Гимнастикалық жаттығулардың сипаттамасы?
- Ойын бағытындағы жаттығулардың сипаттамасы?
- Спорттық бағыттағы жаттығулардың сипаттамасы?
- Туристік бағыттағы жаттығулардың сипаттамасы?

Әдебиеттер:

Негізгі әдебиеттер:

1. Ботағариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі / Оқу құралы. – Ақтөбе, 2017. – 240 б.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: 2018. – 496 с.
3. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Алматы: «Эверо», 2019. – 309 б.
4. Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / - Алматы: Адал-кітап, 2021. – 289 б.

Қосымша әдебиеттер:

1. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. Оқу құралы 2014. – 200 б.
2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-ні кітап. Оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. (15-е) изд. «Москва» 2018. – 250 с.
4. Құланова Қ.Қ, Марчибаева Ұ.С. Таңдаған спорт түрінен жалпы және арнайы дене дайындығы. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы, 2018. – 185 б.
5. Әбділлаев Ә.К. Таңдап алған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық, Түркістан: «Тұмар», 2017. – 217 б.
6. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. Учебник. Ростов-на Дону. «Феникс», 2018. – 245 с.
7. Уаңбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. Көмекші оқу құралы. – Алматы: «Санат», 2000. – 72 б.