

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларын қолдану

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.05.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/122180/>

Дене шынықтыру сабақтарындағы инновациялық технологиялар.

Жамбыл облысы, Меркі ауданы, В.Савва атындағы № 9 мектеп-лицейінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Бугыбаев Куатбек Болатбекұлы

Дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық қызметіндегі инновациялар тақырыбы бүгінгі күні өте өзекті. Өкінішке орай, дене шынықтырудан босатылған оқушылар саны артып келеді. Ия, және көпшілігі бұл тақырыпқа қызығушылық көрмейді. Сондықтан мұғалімдер үшін оқушыларды қызықтыратын сабақтардың, бағалардың жаңа әдістерін енгізу өзекті бола түсуде. Бұған қол жеткізу үшін мен дене шынықтыру сабақтарында келесі инновациялық технологияларды қолданамын:

1. Денсаулық сақтау технологиялары.

Мен өз қызметімде денсаулық сақтау технологияларына маңызды орын беремін, оның мақсаты оқушыға мектепте оқу кезеңінде денсаулықты сақтау мүмкіндігін қамтамасыз ету, салауатты өмір салты бойынша қажетті білім, дағдылар мен дағдыларды қалыптастыру, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға үйрету. Денсаулықты сақтайтын білім беру технологиялары оқушылардың денсаулығына әсер ету дәрежесі бойынша барлық технологиялардың ішіндегі ең маңыздысы болып табылады, өйткені олар балалардың танымдық іс-әрекетінің жас ерекшеліктеріне, мотор мен статикалық жүктемелердің оңтайлы үйлесіміне, шағын топтарда оқуға, көрнекілікті қолдануға және ақпарат берудің әртүрлі формаларының үйлесуіне негізделген.

Мен сабақтарымда Денсаулық сақтау технологияларының келесі түрлерін қолданамын:

1. Қызмет түрлерінің кезектесуі. Сабақты ұйымдастырудың әр түрлі формалары, оқушылардың ақыл — ой және физикалық белсенділігінің ауысуы-сабақтың тиімділігін арттырудың бір әдісі. Балама теория мен практика.

2. Сабақта жағымды достық жағдай орнату. Сабақ дамытушы, қызықты болуы керек. Сабақта мен балалардың физикалық және психологиялық жағдайына назар аударамын, мұғалімнің тапсырмаларын қалай қабылдайтынын, оның жұмысын қалай бағалайтынын

көремін. Мен талаптар мен ескертулерді тек достық түрде қоямын.

3. Тапсырмалардың дозасы. Жаттығуларды орындау кезінде ең бастысы-оқушылардың шамадан тыс жүктелуіне жол бермеу.

4. Әр балаға жеке көзқарас. Балалар өте ерекшеленеді, бірақ мұғалім өз сабақтарын қызықты етуі керек. Ол үшін мен әр оқушыға сәттілік жағдайын жасауды ұсынамын.

5. Таза ауадағы сабақтар. Балалардың суық тиюге өте сезімтал екендігі белгілі, сондықтан менің міндетімнің бірі-балалар ағзасының осы ауруға төзімділігін арттыру. Суық тиюге қарсы тиімді құрал-денені шынықтыру. Мен табиғи шынықтыру факторларына сүйенемін. Ашық ауада жүгіру мен жаттығулар жасау, футбол ойнау кіреді.

6. Сабақтың тәрбиелік бағыты. Дене шынықтыру сабақтарының тәрбиелік әсері әр оқушының қасиеттерін дамытуға және олардың «Денсаулық ең бастық құндылық» деген көзқарасын қалыптастыруға жеке-сараланған тәсілдің мүмкіндіктері арқылы қол жеткізіледі. Менің ұраным: «Қабілетті және қабілетсіздер деген жоқ, бірақ дене тәрбиесінде еңбекқор және жалқау адамдар бар».

Сабақтарда мен мыналарды қарастырамын:

— барлық оқушылардың физикалық дамуын, олардың денсаулық тобын ескере отырып, қатаң мөлшерленген физикалық жүктемелерді қолдану;

— температура режимін, бөлменің желдетілуін қатаң бақылау;

— спорт жабдықтары мен құралдарының жай-күйін тексеру және бақылау, оларды уақтылы жөндеу, таза ұстау;

— ауысымдық спорт формасын қадағалау;

— дене сымбаттылығының бұзылуын және көз ауруларын алдын алу және кемкетіктерін түзету үшін арнайы жаттығуларды қолдану, тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

2. Тұлғаға бағытталған технология.

Мен өз жұмысымда әртүрлі физикалық жағдайларда қажетті практикалық дағдыларды дамытуға, оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына саналы, белсенді қатысуына көп көңіл бөлемін, сонымен қатар тұрақты және жүйелі дене жаттығуларының маңыздылығын түсіндіремін. Сабақтың тиімділігіне қол жеткізу үшін мен оқушылардың жеке көзқарасына, оқушының шығармашылық ізденіске және өзін-өзі анықтауға бағытталған жағдайды жасауға баса назар аударамын. Жеке тұлғаға бағытталған оқыту технологиясы сабақта шығармашылық атмосфераны құруға көмектеседі, сонымен қатар балалардың жеке қабілеттерін дамыту үшін қажетті жағдайлар жасайды.

Оқушылардың ойлауын жандандыру және дене шынықтыруға деген қызығушылықты қалыптастыру үшін мен проблемалық оқытуды қолданамын. Оқушылардан олардың жетістіктерін объективті бағалауды дамыту, жауапкершілікті қалыптастыру үшін мен өзін-өзі бағалау технологиясын қолданамын, онда білім алушылар өз бағаларын орындалған тапсырмамен, меңгерген тақырыбымен анықтайды. Өзін-өзі бағалау кезінде қызмет нәтижелеріне талдау жасалады және жеке адами қасиеттері бағаланбайды.

Дене шынықтыру пәнін оқыту үдерісінде оқушыларды бұрын оқылған бағдарламалық

материалға сүйене отырып, тапсырмаларды шешуде өз бетінше жұмыс істеуге баулуға тырысамын. Сабақ барысында оқушылармен жеке жұмыс жасауға мән беремін.

Мен жұмыс істеп жатқан технологияның мәні білім берудің тұлғалық-бағдарлы сипатында, дене шынықтыру сабағын ұйымдастыруда әр балаға жеке көзқараста, спорттық-сауықтыру және спорттық-шығармашылық іс-әрекетке саналы қажеттілігін қалыптастыруда жатыр. Бұл әрбір студент үшін жеке дене түрі, дене дайындығы, денсаулық жағдайы, сонымен қатар психикалық дамуы ескерілетін жеке білім беру траекториясы жасалғанын білдіреді. Балалардың дене дамуының ерекшеліктерін біле отырып, дене шынықтыру сабақтарын оқытуды даралау және саралау бойынша құрастырамын. Мен балаларға әртүрлі дәрежедегі күрделі жаттығуларды ұсынамын, қажетті дағдылар мен дағдыларды біртіндеп меңгеруге мүмкіндік беріледі.

Оқу іс-әрекеті процесінде сабақтың әртүрлі түрлерін, оларды өткізу формаларын енгіземін, фронтальды, топтық, жеке жұмыс түрлерін кешенді түрде қолданамын. Мен оқытудың түрлі әдістері мен тәсілдерін қолданып, аралас сабақтармен қатар заманауи сабақтың элементтерін пайдаланамын. Стандартты емес сабақтарын да өткіземін: ойын сабақтары, жарыс сабақтары, эстафета сабақтары т.с.б..

3. Ақпараттық-коммуникациялық технологиялар

АКТ оқу процесін жаңа, жоғары деңгейде ұйымдастыруға мүмкіндік береді, оқу материалын неғұрлым толық меңгеруді қамтамасыз етеді. Бұл маған тағы бір мәселені шешуге көмектеседі – мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыруға қызығушылығын ояту.

Дене шынықтыру сабақтары теориялық материалдың үлкен көлемін қамтиды, оған ең аз сағаттар бөлінген, сондықтан электронды презентацияларды пайдалану бұл мәселені тиімді шешуге мүмкіндік береді.

Үйреніп жатқан қимыл-қозғалыстардың орындалу техникасы, тарихи құжаттар мен оқиғалар, спортшылардың өмірбаяны, әр саладағы теориялық мәселелердің қамтылуы туралы көптеген түсініктемелерді оқушыларға көрсету мүмкін емес, сондықтан көрнекіліктің әртүрлі түрлерін қолдану қажет.

Мәселен, дене шынықтыру сабағын оқыту процесінде пәнаралық байланысты пайдалана отырып, АКТ-ны қолдану маған қызықты сабақтарды дайындауға, ал оқушылардың оқылатын материалды толық және терең түсінуіне көмектеседі. 6-сыныпта «Олимпиада ойындарының тарихы» тақырыбындағы теория сабағында бірқатар пәндермен байланыс бар. Бұл сабақтың мақсаты: Олимпиада ойындары туралы жалпы түсінік қалыптастыру, өнерге эстетикалық көзқарасты қалыптастыру, патриоттық сезімді тәрбиелеу. Сабақ АКТ-ны қолдану арқылы жоспарланғандықтан, оқушылар мен айтқанның бәрін көре алады. Теориялық материал ақпаратты көрнекі қабылдау да болған кезде жақсы қабылданады. Дене шынықтыру немесе Олимпиада ойындарының пайда болу тарихы туралы айтқанда, мен білім алушылардан Ежелгі дүние тарихын еске түсіруді сұраймын. Сондай-ақ, білім алушылар презентациялар жасауға жеткілікті түрде дайындалған және мезгіл-мезгіл үй тапсырмасы әртүрлі және қызықты тақырыптар бойынша

презентациялар жасауды қамтиды.

4. Дене шынықтыруды саралап оқыту технологиясы.

Дифференциалды дене шынықтыру білімі адамның жеке қабілеттерін дамыту арқылы адамның мақсатты физикалық қалыптасуын білдіреді. ДШСОТ-бұл білім беру мақсатына тиімді қол жеткізуді қамтамасыз ететін құралдар, әдістер мен ұйымдастырушылық формалар жүйесі арқылы сараланған дене шынықтыру білімінің мазмұнын жүзеге асыру әдісі. ДШСОТ мазмұны-бұл моториканы саралап оқытудың педагогикалық технологияларының жиынтығы, физикалық қасиеттерді дамыту, білімді, әдістемелік дағдыларды қалыптастыру, физикалық жетілуге қол жеткізуді қамтамасыз ететін оқу процесін басқару технологиялары.

ДШСОТ мәні-бұл жаттығуды сапалы орындау мақсатында студенттердің техникалық дайындық деңгейіне байланысты әр түрлі тәсілдермен интеграциялай отырып, кейіннен саралауға (технологияның егжей-тегжейін бөліп, оларды күрделілігіне қарай бөлу) тұтас әдіспен оқыту.

Қозғалыс әрекеттеріне үйрету белгілі бір қозғалыс тапсырмаларын шешу үшін операцияларды таңдау мүмкіндігін қарастырады. Бұл жағдайда әрбір машықтанушы өзіне ұнаған операциялардың құрамында қозғалыс әрекетін меңгере алады, бұл оның жеке, ең тиімді, іс-әрекет стилінің қалыптасуына негіз болады. Мәселен, оқу материалын бекіту кезінде мен сыныптағы балаларды дайындықтарына қарай шартты түрде топтарға бөлемін. Бір топқа жеңіл жағдайда дайындық жаттығуларды беремін, екінші топқа – күрделі жаттығуларын, үшіншісі – іс-әрекетті тұтастай, бірақ жеңілрек нұсқада және т.б. Күшті топ оқушылары оқу материалын орташа және әлсіз оқушыларға қарағанда орта есеппен илгері, яғни, екі сабақ алда игереді, сондықтан олар үшін қимыл-қозғалыс әрекетіне жаттықтыру оқылған жаттығуды жарыс жағдайында орындаумен, ал әлсіз және орта топ оқушылары үшін, жаттығуды бөліктерге бөліп, стандартты жағдайларда бірнеше рет қайталау орындауды жалғастырады.

Сол немесе басқа қозғалыс әрекетін орындай алмаған оқушылармен үнемі жеке жұмыс жүргіземін. Бұл балалар сыныпта да, үй тапсырмасы үшін де жеке тапсырмалар алады. Сабақтың қорытынды бөлімінде сынып бірігіп, барлық оқушылар бірдей жаттығуларды орындайды, ойнайды.

Дене дайындығын бағалау кезінде мен максималды нәтижені де, нәтиженің жоғарылауын да ескеремін. Оның үстіне жеке жетістіктердің де маңызы зор. Дене шынықтыру сабағында белгі қою кезінде теориялық білімді, қозғалыс әрекетін орындау техникасын, еңбекқорлықты, спорттық-сауықтыру іс-әрекетін жүзеге асыра білуді ескеремін. Мен мадақтау, ауызша бекіту әдістерін кеңінен қолданамын. Кейбір балаларды өз қабілеттеріне сендіру, тыныштандыру, ынталандыру қажет; басқалары — шамадан тыс құлшынысты тежеу; үшіншісі – қызығушылық таныту. Мұның бәрі мектеп оқушыларының тапсырмаларды орындауға деген оң көзқарасын қалыптастырады, қоғамдық белсенділікке негіз жасайды.

Сабақтан уақытша босатылған балалар мен денсаулығына байланысты арнайы

медициналық топқа бөлінген білім алушылар қатысады: олар құрал-жабдықтарды дайындауға, төрешілік етуге, теориялық ақпаратпен, қозғалыс әрекеттерін орындау техникасымен танысуға көмектеседі. Арнайы медициналық топқа денсаулық жағдайына байланысты бөлінген білім алушыларға сабақ бөлек, сабақтан тыс уақытта жүргізіледі, дәрігер ұсынған жаттығуларды орындайды.

Оқушыны жан-жақты зерттеу, әртүрлі деректерді салыстыру балалардың артта қалуының себептерін анықтауға, осы себептердің негізгісін анықтауға және саралап оқыту әдісіне сүйене отырып педагогикалық ықпал етуді жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Инновациялық технологиялардың тиімділігі

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру сабағының тиімділігі мен сапасын арттыруда жоғарыда аталған технологияларды қолдану нәтижесінде:

— оқушылардың жан-жақты қабілеттерін ашылады;

— балалардың пәнге деген қызығушылығын, ынтасы жоғарлайды;

-білім алушыларды өзіне деген сенімділікке тәрбиелеуге жағдай пайда болады;

-білім алушыларды алған білімдерін әртүрлі жағдайларда пайдалануға тырысуға үйретуге болады;

— білім алушылардың білім сапасын арттады;

— білім алушылар дене шынықтыру бойынша олимпиадалардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері болуға ынтасы жоғарлайды.

Денсаулықты сақтайтын технологиялар, тұлғаға бағытталған технология, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, сараланған дене шынықтыру технологиясы – осының барлығы қазіргі дене шынықтыру сабағымның ең маңызды ерекшеліктері.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.