

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Дене тәрбиесі сабағын өткізудің заманауи әдіс-тәсілдері

ЖАРИЯЛАНДЫ
09.10.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/17358/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Аликулов Айбол Амангелдиевич

Елбасы Н.Ә. Назарбаев әрбір жылғы халқына арнаған жолдауында: «жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын.

Бүгінде білім — қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне,

өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларын қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда. Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Елімізде бәсекеге қабілетті білім – білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің біліми саясатының негізгі көздегені. Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады.

Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының (Астана, 2000 жыл) 18-бабының 8-тармағында: «Оқытудың жаңа технологияларын сынақтан өткізу, білім берудің жаңа мазмұнын енгізу үшін білім беру ұйымдарында эксперимент тәртібімен іске асырылатын білім беру бағдарламалары әзірлену мүмкіндігі», — атап көрсетілген [1]. Осыған орай қазір еліміздегі көптеген мектептерде

білім берудің жаңа жүйесі енгізіліп, әлемдік білім беру кеңістігіне бет алуда. Білімі мен ғылымы өз дәрежесінде дамыған елдер көш бастап, қашан да елдік дамудың кез келген саласында озық тұрары сөзсіз. Бізде осы көштен қалмаудың қамын жасап бағудамыз. Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруды қажет етеді, осыған орай оның ғылыми негізделген бағыт-бағдарын жасау қажеттілігі туындайды. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дене тәрбиесі сабағында дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады.

Дене тәрбиесі сабағының жоспарлары

Мектептегі дене тәрбиесі сабағының жоспарлары төрт түрге бөлінеді:

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар-кестесі.
2. Тоқсандық жоспар-кестесі.
3. Әр сабақтың жоспары.
4. Жоспар-конспект.

Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар кестесі Білім және ғылым министрлігі бекіткен бағдарламаға, ауданның ауа райы және климаттық жағдайына, мектептің спорттық материалдық базасы мен құрал-жабдықтарына байланысты құрастырылады. Жоспар-кестеде жылдық 102 сағаттың тоқсандық сабақ сандарына, спорт түрлерінің сағаттарына бөлінуі көрсетіледі.

Әр сабақтың жоспары

Әр сабақтың жоспар материалдары сыныптардың тоқсандық жоспарларынан алынады. Біз әр сабақ жоспарының екі түрлі нұсқасын беріп отырмыз. Дене тәрбиесі мұғалімдері өздеріне қолайлы түрлерін таңдап алып өз жұмыстарында қолдануларына болады.

Дене тәрбиесі сабақтарының ... оқу жылына ... тоқсанға арналған әр сабақ жоспары.

Әр сабақ жоспарын екі нұсқада құрастыруға болады. Бірінші нұсқасы кесте түрінде құрастырылады

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің

қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшеліктеріне сай, оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс.

Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

- а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;
- ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;
- б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушыны дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді.

Сабақтарды бір-бірте күрделендіру оқушыны дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс. Дене жүктемелерінің толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді, себебі ол салыстырмалы алғанда оқу – тәрбие үдерісінің кіші-гірім үзіндісіне, немесе сабақтардың кезеңдері мен тұтас бір дәуіріне де тән болуы мүмкін.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді

толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Олар жиірек бір уақытта пайдаланылады.

Қимыл-қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда: дайындалып жүрген оқушылардың оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру; қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру; әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру; үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру. Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз — бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.

Талдау, жалпы білім беру мектептерінде оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыру мен басқаруға білім беру мен спорттық мекемелерге тән құрылымдар — мақсат, жалпы және арнайы (арнайылық) міндеттер, әдістер мен қағидалар, оқу кеңістігінде жүзеге асатын, нақты бағыттылығы бар, оқу материалының теориялық және тәжірибелік мазмұны кіретінін көрсетті. Оқушы-спортшының осы білім беру кеңістігіндегі таңдаған жолының басы, мектептегі оқу мерзіміндегі бастапқы кезеңнің де нақты құрылымы немесе мазмұны болады.

Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барсында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгеруге: өзін-өзі реттеуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту; релаксация арқылы жеке тұлғаның психофизиологиялық қабілеттерін дамыту; психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жеткізуге болады.

Болашақта өркениетті дамыған елдер қатарына ену үшін заман талабына сай білім қажет. Қазақстанды дамыған, бәсекеге қабілетті 50 елдің қатарына жеткізетін білім. Сондықтан, қазіргі даму кезеңі білім беру жүйесінің алдында оқыту үрдісін технологияландыру мәселесін қойып отыр.

Жалпы білімнің жүйесі – қоғам дамуымен бірге дамып, әрдайым үнемі өзгеріп .Ол әр елдің экономикалық ерекшеліктеріне қарай қалыптасып, үнемі үздіксіз жетіле отырып, барынша күрделене түседі.

Бүгінгі жаңа қоғамда мұғалімнің ішкі жан дүниесі де жаңаша, демек болашақ ұрпақтан үлкен үміт күтілуде.

«Ойдағыдай тәрбиелеудің сыры оқушыға деген құрмет сезімде жатыр»деп Р.Эмерсон өзінше баға бере білген. Мектептегі басты тұлға ұстаз десек, білім саясаты ең алдымен ұстаздар қауымы арқылы жүзеге асырылады. Ал біздің келешектегі мақсатымыз – рухани жан дүниесі бай, жан-жақты жарасымды дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру.

Білім ордасы — жас ұрпаққа сапалы білім, саналы тәрбие беру, бірнеше ғасырлар

бойы жиналып сақталған мұраларын келешек ұрпақ игілігіне жеткізе алатын мәдени ошақтар, ұлттық тәлім – тәрбие орталығына айналмақ. Ұлттық мектеп тағдыры қай қилы заман да да, қай ұлттың болсын көзі ашық, көкірегі ояу, ұлтжанды азаматтарын толғандырып келген ең өзекті мәселелердің біріне саналды.

Қазіргі таңда Қазақстан бүкіл әлемдік білім кеңестігіне ену табалдырығында. Өмір ағымына қарай білім беру жүйесінің моделі күрделі өзгерістерге ұшырап отыр. Елбасы Н.Ә.Назарбаев білім мен ғылым қызметкерлерінің екінші съезінде «Болашақта еңбек етіп, өмір сүретіндер – бүгінгі мектеп оқушылары. Мұғалім оларды қалай тәрбиелесе, Қазақстан сол деңгейде болады. Сондықтан жүктелетін міндет өте ауыр» деген болатын. Осы ғылым мен білімнің негізін тереңдету нәтижесінде ғана еліміз өзінің елдігін басқа елдер алдында көрсете алады. Ал ел тағдыры оның келешекте кемелді ел болуы мектептің қандай негізде құрылуына байланысты болмақ.

«Біздің стратегиялық міндетіміз – бәсекеге қабілетті елдердің қатарынан лайықты орын алу» деп елбасшымыз әңгіменің басын ашып айтқаны бар

Олардың білімді де, білікті, парасат пайымы мол, саналы да сарабал азамат боп жетілуі тәлім мен тәрбие беретін мұғалімге тікелей байланысты. Мұғалімге артылатын сенім жүгі соншалық ауыр дей отыра, сонымен қатар оның ұлағатты ұлы жол екенін естен шығарып алмаған жөн. Демек, өз ісіне берілген, жаңалықты жатсынбай қабылдайтын, ұлттық қасиеттеріміздің асылдарын асқақтата отырып, шәкіртінің жанына құятын ұстазды ғана бүгінгі күннің лайықты тұлғасы деуге болады. Өз ойымнан түйгеннің бір шеті мынада жатыр. Жаңа көз – қарастағы мұғалім — рухани байлығы мол, өз ісінің шеберіне айналу және жаңашылдыққа талпынатын шығармашыл тұлға болуы керек. Әрине, өз мүмкіндіктеріне баға беретін әлемдегі білім беру кеңестігінің даму бағытын, болып жатқан әртүрлі интеграциялық процестерде бағдарлай алатын деңгейін естен шығармаған жөн.

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет. Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді

спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Сол себептен мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады.

Баланың бойында оның өміріне қажетті іс-әрекет тәсілдері мен технологияларын қалыптастыруға негізделген оқитуды ұйымдастырудың амал-тәсілдерін, формалары мен әдістерін айқындау – қазіргі таңда кезек күттірмейтін көкейкесті мәселелердің бірі.

Жеке тұлғаның дамуы үшін баланың қарқынды іс-әрекеті болуы шарт. Алайда кез келген іс-әрекет баланың қабілетін, дарынын, мінез-құлық белгілерін, білік пен дағдыларын дамыта алмайды.

Қабілеттіліктің дамуы үшін өз барысында баланың бойында жағымды сезімдер туғызатын іс-әрекет қажет. Бала белгілі бір жұмыспен міндет үшін емес, баға үшін емес, сол жұмыспен өз ійналысқысы келетін болғандықтан жетістікке ұмтылады, яғни ол балада жағымды сезімдермен байланысты қажеттілік бар. Осыған байланысты жеке тұлғаның дамуының тағы бір бастауы өзіне көңіл аудартады. Бұл жеке тұлғаның мәдени ұстанымдарынан бастау алатын өз-өзіне деген қалыптастырушылық, талап қоюшылық қпалы.

Қазақстан әлемдік қауымдастық қатарында басқа елдермен терезесі тең дәрежеге қолжеткізуі үшін, жас ұрпақтың нұрлы болашағы үшін осындай батыл қадамдарға бару қажет. Қоғам игілігі, елдің өркендеп дамуы үшін жасалып жатқан осы маңызды бастамаға білім беру және ғылым саласы қызметкерлерінің, жалпы барша халықтың қолдау көрсетіп, барынша атсалысатынына сенеміз. Сол сенім бізді алға жетелейді. Халқымыздың ғасырлар бойы армандап, екі ғасыр тоғысында қолжеткізген бақыты ол біздің – тәуелсіздігіміз. Оның іргетасының мықты болып, нығаюы жас ұрпақтың терең білімі мен тәлімді тәрбиесіне байланысты болмақ.

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

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