

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Қ.ЖҰБАНОВ АТЫНДАҒЫ АҚТӨБЕ ӨНІРЛІК
МЕМЛЕКЕТТІК УНИВЕРСИТЕТІ

Т.А. БОТАГАРИЕВ

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

Оқу құралы

АҚТӨБЕ - 2014

ӘОЖ 796/799. (075.8)

КБЖ 75.1 Я 73

Рецензенттер:

Е.А. Алимханов – пед. ғыл. докторы, Қазақтың спорт және туризм академиясының профессоры

С.И.Касымбекова – пед.ғыл. докт., профессор, Ұлттық дене тәрбиесі орталығының генералдық директордың орынбасары

Н.А.Ахметов – пед.ғыл. канд., Ш.Есенов атындағы Каспий инженеринг және технология университетінің доценті

Ботагариев Т.А.

Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: Оқу құралы. – Ақтөбе: Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, 2014. – 272 б.

Оқу құралы 2014 жылдың 24 сәуір айындағы № 2 хаттамасына негізделі отырып РӨӘК-і арқылы баспаға ұсынылған

ISBN 978-9965-20-324-4

Оқу құралы модульдерге бөлініп теориялық, тәжірибелік материалдардан, өзін-өзі тексеру сұрақтарынан, тест тапсырмаларынан жүйеленіп білім алушыға сапалы игеруге мүмкіндік береді. Әрбір модуль өзара логикалық байланыста бірізді қалыптасып, сызбалар түрінде көрнекілік принципіннің жүзеге асуын қамтамасыз етеді.

Оқу құралы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша студенттер мен оқытушылар құрамына арналған.

ӘОЖ 796/799. (075.8)

КБЖ 75.1 Я73

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің ғылыми кеңесінің шешімімен басылымда жариялауға ұсынылған
Хаттама №4 30 желтоқсан 2013 ж.

© Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, 2014

© Т.А.Ботагариев, 2014

ISBN 978-9965-20-324-4

АЛҒЫ СӨЗ

5B010800 «Дене шынықтыру және спорт» мамандығына арналған **«дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі»** пәнінің оқу құралы негізгі мақсат пен міндеттеріне жету үшін барлық қажетті оқу-әдістемелік құжаттардан тұрады.

Болашақта дене шынықтыру және спорт өрісіндегі маман өзінің кәсіби дайындығын жүзеге асыру тиіс.

«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша ұсынылып отырған оқу құралының **мақсаты** – болашақ мамандыққа қажетті теориялық және тәжірибелік білімдерді қалыптастыру болып табылады.

Осы оқу құралын жете зерттегенде келесі **міндеттер** шешілуге тиісті:

1. Дене шынықтыру теориясының негізгі бағыттарындағы мазмұны мен көлемінің, қосалқы пәндер жүйесіндегі оның орны және дене шынықтыру жоғары оқу орындарының студенттері мен түлектері үшін маңызын ашып көрсету.

2. Дене шынықтырудың мәдениеті, түрі ретіндегі құрылымдық рөлін, мазмұны мен қызметін нақты салаларымен өзара байланысын ашып көрсету.

3. Оқу ілімінің мақсаты, міндеттері туралы көзқарастарға, жалпы ілімдерге, тұлғаның дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру әдістері мен тәсілдері, оқытудың мазмұны мен әдістемесіндегі негізгі тұжырымдарға, қозғалыс қимылдары мен дене күші қабілеттерінің қалыптасыруға, дене жаттығулары сабақтарын құру түрлерін жоспарлауға, бақылауға және есеп жүргізуге сипаттама беру.

Бұл оқу құрал мазмұны келесі құрылымы бойынша игерілуге ұсынылған.

1. Біріншіден, 6 модульден тұратын пәннің теориялық бөлімін оқытуға материал берілген (дәріс пен семинар сабақтары). Бұл жерде ерекше көңіл аударатын жағдай, материал зерттеп жатырған тақырыптың бірізділік сабақтастығы бойынша ұсынылады.

2. Әрбір тақырып бойынша студенттердің өз бетінше орындайтын жұмыстарының тапсырмаларын орындауға нұсқаулар берілген.

«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәнінен алынған білімдер «Дене мәдениеті мен спорт тарихы», «Валеология», «Дене шынықтыру мен спорт педагогикасы», «Дене шынықтыру мен спорт психологиясы», «Дене шынықтыру мен спорт экономикасы», «Олимпиядалық білім және кәсіптік спорт», «Мектеп жасына негізделген дене шынықтыру гигиенасы», «Дене шынықтыруды басқару», «Спорттық кешендер», «Балалар мен жасөспірімдер спортының негіздері», «Емдік және сауықтыру негізіндегі дене шынықтыру», «Спорттық медицина», «Жас ерекшелік физиологиясына негізделген адам физиологиясы», «Спорттың құқықтық негіздері», «Ұлттық спорт түрлері», «Педагогикалық және жаттықтыру практикасының әдістемелік негіздері». «биомеханика», сонымен қатар жекеленген спорттық пәндер секілді аралас пәндерде қолдануға болады.

Модульдің қысқаша мазмұны

«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» дене шынықтыру теориялық және әдістемелік негіздерін айқындауға бағытталған. Оны зерттеу нәтижесімен студенттерді дене шынықтырудағы қолданатын нақты әдістемелерді игеру болып табылады.

Модуль үлкен алты бөлімге бөлінген. Бірінші бөлімде - *«Дене мәдениеті ілімінің түрлері, әлеуметтік қызметтері және дене тәрбиесінің жүйесі»* дене мәдениеті ілімінің түрлері мен әлеуметтік қызметтері; дене мәдениетінің жүйесі туралы мәліметтер беріледі.

Екінші бөлімде - *«Дене тәрбиесінің қағидалары, құралдары және үйрету тәсілдері»* дене тәрбиесінің қағидалары, дене тәрбиесінің құралдары, дене тәрбиесінің үйрету тәсілдері туралы мәліметтер ұсынылады.

Үшінші бөлімде - *«Іс қимыл әрекеттеріне үйрету, сапалығын дамыту. Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы»* қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету; дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі; дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы туралы мәліметтер көрсетілген.

Төртінші бөлімде – *«Сәби, мектепке дейінгі, мектепте және мектептен тыс дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру*

ерекшеліктері» сәби, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негіздері; мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру, педагогикалық бақылау, бағалау; бастауыш, орта, жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі; жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу; мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын ұйымдастыру туралы мәліметтер көрсетілген.

Бесінші бөлімде – **«Жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың, ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі»** жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі; ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі туралы мәліметтер көрсетілген.

Алтыншы бөлімде – **«Спорттың теориясы мен әдістемесі»** Спорт түрлері және спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстары; спорттық жаттықтыру негіздері; спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау; жарыс және жарысты өткізу әдістемесі туралы мәліметтер көрсетілген.

Әрбір модульдің құрылымы келесі бірізділік бойынша құрастырылған.

1. Кіру сипаттамасы /студенттердің бастапқы деңгейіне қойылатын талаптар/

2. Дәрістер

3. Семинарлық сабақтар

4. ОСӨЖ сабақтары

5. СӨЖ сабақтары

6. Модульдің бақылау түрі /бақылау жұмысы, тестілік тапсырмалар/

7. Шығу сипаттамасы /осы модульді аяқтағаннан кейін студенттерге қойылатын талаптар/

Білім беру мақсаттары

«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәнін оқытудың негізгі мақсаты: студенттерде дене шынықтыру теориясының негіздерін қалыптастыру.

Құзыреттілік

Бұл пәнді игеру барысында студенттерде үш бағыттағы

құзыреттілік қалыптасу қажет: ақпараттық , коммуникативтік және мәселелерді шешу құзыреттілігі.

Ақпараттық құзыреттілік студенттермен өзбетімен жұмыс жасаудың барысында қалыптасады. Олар әдебиеттерде, интернетте оқытушының берген тапсырмасын орындау үшін ақпаратты іздейді, оны өңдейді. Коммуникативтік құзыреттілік студенттермен сабақтың барысында дайындаған тапсырмаларды ауызша және жазбаша түрінде баяндағанда қалыптасады. Мәселелерді шешу құзыреттілігі студенттермен сабақтардың барысында қойған мәселелерді практикамен және теорияның арасындағы қарама-қайшылықтардытабудың арқасында шешіледі.

Курсты оқып болған соң төмендегідей мағлұматтарды игересіздер.

Білуі керек:

- дене шынықтырудың жалпы және ерекшелік қызметтері, дене шынықтырудың қоғамдағы әр түрлілігі мен құрылымы, дене тәрбиесі негізгі жақтарының мақсатқа бағытталуы;

- спорттың мәні, оның қызметі, түрлері, қоғамдағы қызмет ету жағдайлары, даму бағыты, спорттық дайындық және жарыстар жүйесінің негіздері, спортшыларды көпжылдық дайындаудың негізгі сатылары мен кезеңдері;

- дене шынықтыру мен спорт туралы теориялық зерттеулерді қорытындылау логикасы, ғылыми-зерттеулерді қорытындылау логикасын, ғылыми-зерттеулерге деген жалпы ғылыми және интеграциялық көзқарасын;

- дене шынықтыру сабақтарының медициналық-биологиялық және психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері, мектептердегі көпшілік және базалық спорт түрлерін жетілдіру;

Жетік білуі керек:

- түрлі жастағы, жыныстағы, спорттық біліктілігі тұлғаларды үйрету мен жаттықтыруда түрлі маңызды міндеттері, тәсілдерді іске асыруда;

- дене шынықтыру мен спорт бойынша оқытуда, тәрбиелеуде, сауықтыруда және спорттық жаттығуларды инновациялық технологияларды;

- дене тәрбиесінің ағзаның қызметтік және бейімделу қасиеттеріндегі әсер ету ерекшеліктерін;

Пәнді оқудың нәтижесінде төмендегідей жайттарды жүзеге асыра аласыздар:

дағдысы болуы қажет:

- Дене тәрбиесі және спорттық жаттықтыру үдерістерін жүзеге асыру барысында тиісті әдістерді, құралдарды, инновациялық технологияларды пайдалану.

Студенттер өзіндік жұмысы, жеке және топтық тапсырмаларды орындауымен байланысты. Студент бұл жұмыстың барысында өз бетімен мақсат пен міндеттерді қоюға, өзінің әрекетін жоспарлауға және оны іске асыруға қабілетін дамытады. Осы мақсатқа студенттің дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесін терминологияны, педагогикалық процесстің заңдылықтарын, құбылыстарын, даму бағыттарын игеруі кіреді.

Мақсаты – дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы талаптарын игеру және осы бағыттағы дене шынықтыру және спорт маманына қажетті білімді қалыптастыру.

Оқу құралында берілген материалды бекіту үшін тестілік тапсырмалар ұсынылған. Студенттің өзін - өзі бағалау тапсырмалары берілген.

Бұл оқу құралымен жұмыс жасағанда, құрметті студент сенің қолыңда келесі материалдар болу қажет, яғни:

1. Пән бойынша силлабус
2. Дәптер (сабақта берілген тапсырмалар т.с.с.)
3. Тиісті жабдықтар (қалам, қарандаш, сызғыш т.с.с.)

Оқу құралын игеру барысында келесі ережелерді сақтауың қажет:

1. Түсінбейтін жерлерін өзіңнің дәптеріңе жазып алу (сосын оларды оқытушыдан сұрау)

2. 2 – ші және 3 – ші тараудағы («тестілер» және «бағалау») берілген материал бойынша өзіңнің түсінбегеніңді тексеру.

ТИПТІК БАҒДАРЛАМА

Бұл типтік бағдарлама «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» оқу пәнінің негізгі мазмұны мен құрылымын анықтайды. Бұл оқу пәні 5B010800 - «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша кәсіби мамандарды даярлауға арналған негізгі пән болып табылады.

Бұл пәнді оқытудың мақсаты - студенттерге дене шынықтыру мен спорт туралы терең теориялық білім берумен бірге оларды осы білімді тәжірибелік жұмысында қолдана білуге үйрету.

Пәнді оқыту міндеттері:

1. «Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің» негізгі категорияларының көлемі мен мазмұны, оның шектес ғылымдар саласындағы орны және студенттер мен дене шынықтыру ЖОО-н бітіруші маман иелеріне маңыздылығын ашып көрсету.

2. Дене шынықтырудың жалпы мәдениеттің бір түрі ретіндегі рөлін, олардың өзара және адамның басқа да нақты өмірінің әр түрлі жақтарымен байланысын, оның құрылымын, мазмұны мен қызметтерін ашу.

3. Жеке тұлғаның дене шынықтыру қалыптастыру әдістеріне, құралдарына, негізгі қағидаларына, міндеттеріне, мақсаттарына оқытудағы жаңа тәсілдерге, дене қасиеттерін қалыптастыру және қимыл-қозғалыс іс-әрекеттеріне оқыту әдістемесі мен мазмұнының басты аспектілеріне, дене жаттығу сабақтарын құру түрлеріне, жоспарлауға, бақылауға және есеп жүргізуге сипаттама беру.

4. Адам өмірінің әр түрлі кезеңдерінде дене шынықтыруды бағытты қолдану ерекшеліктерін айқындау.

5. Спортқа дене шынықтырудың құрамдық бөлігі ретінде сипаттама беру, спорттық жаттығулардың мәнін, оның мақсатын, міндеттерін, өзіне тән қағидаларын, мазмұнын, құрылымын және жоспарлау мен басқару технологиясын ашу.

6. Мамандарды даярлаудағы пәннің ролі мен маңыздылығы, оның оқу үрдісіне енгізудің объективті қажеттілігі негізінде дене шынықтыру туралы ғылыми-практикалық білімдерді меңгеру арқылы қоғамдық құбылыс ретінде тани отырып, адам өмірі мен

қызметіндегі білім, тәрбие, өндіріс, күнделікті тұрмыс, демалыс және қалпына келу, спорт және мәдениет құндылықтарын арттыруға арналған білімдерді тереңдету, кеңейту.

«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» оқу пәні жоғары кәсіптік білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес дене шынықтыру теориясының қазіргі тұжырымдамалары негізіндегі білімнің, біліктілік пен дағдының ең аз көлемін ұсынады.

Бұл бағдарламаның құрылымы үш бөлімнен тұрады:

1. «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері». Бұл жерде оқу пәнінің элементтері қарастырылады, яғни: пән, негізгі ұғымдары, дене шынықтыру білімі мен тәрбиесінің әдістері мен құралдары. Спорт пен дене шынықтырудың қоғамдағы негізгі түрлері мен қызметтері қарастырылады.

2. Дене тәрбиесінің жас ерекшеліктер негіздері. Мұнда ерте, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалар дене тәрбиесінің негіздері, студент жастар мен ересек тұрғындардың дене тәрбиесінің негіздері жан -жақты талқыланады.

3. Спорт теориясы мен әдістемесінің негіздері. Мұнда спорттық жарыстар мен спортшыларды даярлау жүйелері сонымен бірге жарыстар мен оған дайындықты толықтыра, күшейте түсетін және жарыстан, жаттығудан тыс жағдайлар да қарастырылады.

«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәнін оқытар алдында «спорттық морфологияға негізделген анатомия», «мамандану», «дене шынықтыру мен спорт биомеханикасы», «дене шынықтыру тарихы», «физиология» сияқты пәндерді оқып білген тиімді.

«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәнін оқыту барысындағы қосалқы пәндер: «Спорттық морфологияға негізделген анатомия», «Мамандану», «Дене шынықтыру мен спорт биомеханикасы», «Дене шынықтыру биомеханикасы», «Спорт түрлері мен дене тәрбиесінің негіздері», «Дене мәдениеті мен спорт тарихы», «Валеология», «Дене шынықтыру мен спорт педагогикасы», «Дене шынықтыру мен спорт психологиясы», «Дене шынықтыру мен спорт экономикасы», «Олимпиядалық білім және кәсіптік спорт»,

«Мектеп жасына негізделген дене шынықтыру гигиенасы», «Дене шынықтыру мен спортты басқару», «Спорттық кешендер», «Балалар мен жасөспірімдер спортының негіздері», «Емдік және сауықтыру негізіндегі дене шынықтыру», «Спорттық медицина», «Жас ерекшелік физиологиясына негізделген адам физиологиясы», «Спорттың құқықтық негіздері», «Ұлттық спорт түрлері», «Педагогикалық және өндірістік тәжірибенің әдістемелік негіздері».

Білуі керек:

- дене шынықтырудың жалпы және ерекшелік қызметтері, дене шынықтырудың қоғамдағы әр түрлілігі мен құрылымы, дене тәрбиесі негізгі жақтарының мақсатқа бағытталуы;

- спорттың мәні, оның қызметі, түрлері, қоғамдағы қызмет ету жағдайлары, даму бағыты, спорттық дайындық және жарыстар жүйесінің негіздері, спортшыларды көпжылдық дайындаудың негізгі сатылары мен кезеңдері;

- дене шынықтыру мен спорт туралы теориялық зерттеулерді қорытындылау логикасы, ғылыми-зерттеулерді қорытындылау логикасын, ғылыми-зерттеулерге деген жалпы ғылыми және интеграциялық көзқарасын;

- дене шынықтыру сабақтарының медициналық-биологиялық және психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері, мектептердегі көпшілік және базалық спорт түрлерін жетілдіру;

- дене шынықтыру мен спортты басқарудың жүйелері, қызметтері, теориялық, экономикалық, құқықтық және ұйымдастыру негіздері, дене шынықтыру мен спортты ғылыми тұрғыда басқару мектептері және оның қазіргі модельдері;

- спорт түрлеріне арналған кешендер мен дене шынықтыру қондырғыларын құру принциптері, теориялық негіздері, жоспарлауды есептеу және орналастыру туралы;

- қазіргі кәсіби спорттық құқықтық негіздері мен даму ерекшеліктері;

- қазақ халқы мен басқа халықтардың этнопедагогикасы мен этнопсихологиясын істей алуы керек;

- әдістемелік тұрғыдан жоспарлай, бақылай және басқара білуі тиіс: әр түрлі жастағы, жыныстағы тұлғалардың

денсаулығын ғылыми негіздеу, жоспарлау, бақылау және дене тәрбиесі процесі, спорттық дайындық деңгейін (дене, әдіс, тәсілдік, психологиялық және қызметтік) басқару, сыртқы ортаның түрлі жағдайларындағы

- спорттық біліктіктерін байқау;
- жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізу, оңтайлы дене жұмысын қабілеттілігі мен денсаулыққа зиян келтірмесін және бейімделеу тетіктерін бұзбай отырып, ағзаның қор мүмкіндіктерін жетілдіру;

- дене шынықтыру қозғалысының түрлі буындарында ұйымдастыру- бұқаралық жұмыстарын іске асыру;

- дене шынықтыру және спортты дамытуды жоспарлау;

- дене шынықтыру және спорт бойынша ғылым мен бағдарламалық әдістемелік, қамтамасыз ету дамуына басшылық жасау;

- салауатты өмір салтын және дене шынықтыру спортпен шұғылдануды насихаттау;

- дене шынықтыру мен спортты басқарудың түрлі деңгейінде менеджмент пен маркетингі ғылыми ұйымдастыру;

- педагогикалық зерттеу жүргізу, кешенді бақылаудың сандық және сапалық бағалануы, математикалық-статистикалық, педагогикалық, психологиялық және медициналық-биологиялық зерттеу әдістерін пайдалана отырып нәтижелерге талдау жасау, дағдысы болу керек: әр түрлі жастағы, жыныстағы тұлғалардың денсаулығын ғылыми негіздеу, жоспарлау, бақылау және тәрбиесі процесін спорттық дайындық деңгейін (дене, әдіс, тәсілдік, психологиялық және қызметтік) басқару, сыртқы ортаның түрлі жағдайларындағы спорттық біліктіктерін байқау;

- дене жаттығуларын, тәсілдік қимылдарды, орындауды көрсету дағдылары мен шеберлікке үйретуі бойынша;

Імедициналық-биологиялық, психология-педагогикалық және зерттеу әдістері бойынша;

- түрлі жастағы, жыныстағы, спорттық біліктіліктегі тұлғаларды үйреу мен жаттықтыруда түрлі тәсілдерді қолдана білу;

- түрлі жастағы, жыныстағы, спорттық біліктілігіне байланысты ағзалардың физиологиялық мүмкіндіктеріне дене

жүктемелеріне біркелкілігін талдау;

- спорттық модельдеу мен мониторинг бойынша іріктеу, болжау әдістері.

Жетік білуі керек:

- түрлі жастағы, жыныстағы, спорттық біліктілігі тұлғаларды үйрету мен жаттықтыруда түрлі маңызды міндеттері, тәсілдерді іске асыруда;

- дене шынықтыру мен спорт бойынша оқытуда, тәрбиелеуде, сауықтыруда және спорттық жаттығуларды инновациялық технологияларды;

- дене тәрбиесінің ағзаның қызметтік және бейімделу қасиеттеріндегі әсер ету ерекшеліктерін;

- оқушыларды тәрбиелеу, сауықтыру және түрлі жастығы тұлғалардың дене шынықтыру мәселелерін басқару;

- дене күш және спорттық дайындықты оңтайландыру мәселелерінде сыртқы ортаның табиғи жағдайларын, педагогикалық, медициналық-биологиялық бақылауды тиімді пайдалану;

- түрлі жастағы, жыныстағы тұлғалардың денсаулығын ғылыми негіздеу, жоспарлау, бақылау және дене тәрбиесі процесі, спорттық дайындық деңгейін (дене, әдіс, тәсілдік, психологиялық және қызметтік) басқару, сыртқы ортаның түрлі жағдайларындағы спорттық біліктілігіндегі ерекшеліктерін;

- ағзаның қор мүмкіндіктерін жетілдіру әдістері мен тәсілдерінде, дене жұмысына қабілеттілігін оңтайландыру арқылы ағзаның бейімделу тетіктеріне зиян келтірмей жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізу;

- дене шынықтыру қозғалысының түрлі буындарында жұмысын жүргізу;

- көпшілік жұмыстарын іске асыру; дене шынықтыру мен спортты дамытуды жоспарлау; дене шынықтыру мен спорт бойынша ғылыми және бағдарламалық-әдістемелік қамтамасыздықтың жамуын іске асыру;

- салауатты өмір салты мен дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды насихаттау; дене шынықтыру мен спортты басқарудың түрлі деңгейінде ғылыми тұрғыда менеджмент пен маркетингті ұйымдастыру.

ПӘННІҢ МАЗМҰНЫ

Кіріспе

Дене шынықтырудың қоғамдағы орны.

«Дене шынықтыру мен спорт теориясы мен әдістемесі» оқу пәні мен ғылымының дамуына және оның негізгі кезендеріне қысқаша тарихи шолу.

«Дене шынықтыру теориясының» мен оның оқу және ғылыми пән ретіндегі құрылымы.

Негізгі түсініктерді анықтау: дене дамуы, дене жаттығулары, дене бітімі, дене дайындығы, дененің жетілуі, дене тәрбиесі жүйесі, дене мәдениеті, спорт және т.б.

Дене шынықтыру теориясындағы ғылыми зерттеу әдістері мен әдістемелік негіздер.

1 бөлім Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері

1.1 Дене шынықтыру түрлері мен әлеуметтік міндеттері

«Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің» негізгі түсініктері.

Дене шынықтыру қоғамдағы жалпы мәдениетінің бір бөлігі ретінде.

Дене шынықтырудың жалпы және кәсіби қызметі. Дене шынықтырудың базалық, қолданбалық және тұрмыстық түрлерінің мәні.

1.2 Дене тәрбиесінің жүйесі

Дене шынықтырудың жүйесі жайлы түсінік. Дене шынықтыру жүйесінің негіздері мен айқындаушы белгілері. Бағдарламалық мазмұны, нормативті және әдістемелік негіздері. Ұйымдастыру түрлері мен қызмет ету шарттары.

1.3 Дене тәрбиесінің қағидалары

Саналылық мен белсенділік, көрнекілік, жеткіліктілік мен даралық, жүкелілік мен қозғалмалылық сияқты әдістемелік қағидаларында көрінетін дене шынықтыру заңдылықтарыны. Дене шынықтыру саласында осы қағидаларды нақтылай түсетін басты ерекшеліктер.

1.4 Дене тәрбиесінің құралдары

Дене шынықтырудың құралдары жайлы түсінік.

Дене жаттығулары - дене шынықтырудың ең негізгі ерекше құралы. Дене жаттығуларының мазмұны, түрлері, техникасы, құрылымы, топтастырылуы. Табиғи және гигиеналық факторлар дене шынықтырудың ерекше құралы ретінде.

1.5 Дене тәрбиесінің үйрету тәсілдері

Бастапқы түсініктер: «әдіс», «әдістемелік тәсіл», «әдістеме», «әдістемелік тұрғыдан келу», «әдістемелік бағыт».

Жүктеме мен демалыс дене шынықтыру әдістерінің өзара байланыс компоненттері ретінде. Арнайы әдіс (қатаң регламентті жаттығулар әдісі. Ойындық және жарыс әдістері). Жалпы педагогикалық (көрнекілік және сөйлеу) әдістері. Идеомоторлық, психореттегіш және соған ұқсас әдістер; дене шынықтырудағы сенсорлық-коррекциялық, ақпараттық және т.б. техникалық қондырғылар.

1.6 Қозғалмалы әрекеттеріне үйрету

Қимыл-әрекеттеріне үйрету ретінде: қимыл ескерлігі мен дағдылары, оларды қалыптастыру механизмдері. Дағдылардың өзара байланысы. Іс қимылына үйрету жұмысының құрылымы. Үйрету кезеңдері: бастапқы үйрету, терендете үйрету, бекіту (пысықтау) және жетілдіру. Үйрету жүйесінің басқару. Қателіктерді түзету және алдын алу.

1.7 Іс-қимыл сапалығын дамыту

Дене сапалары туралы түсінік: олардың негізгі түрлері мен адамның дене дамуындағы мәні мен рөлі.

Дене сапаларын дамытудың негізгі заңдылықтары. Ептілік, жылдамдық, күш, төзімділік, икемділікке тәрбиелеу әдістемесінің мәні, өлшемі, міндеттері, құралдары және айқындауыш белгілері. Дене бітімінің тәрбиесі: дене салмағын реттеу негіздері.

1.8 Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы

Жеке тұлға сапаларының қалыптасуындағы дене шынықтырудың орны мен рөлі. Жеке тұлғаны бағытты қалыптастырудың факторлары мен шарттары. Дене шынықтыру үдерісіндегі интеллектуалдық, адамгершілік, еңбек және

эстетикалық тәрбиенің міндеттері, құралдары, әдістері мен түрлерінің ерекшеліктері.

1.9 Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру негіздері

Сабақтарды құру түрлерінің жалпы сипаттамасы. Сабақ құрылымының негіздері: Дене шынықтырудың сабақтағы және сабақтан тыс түрлерінің сипаттамасы.

1.10 Студенттің өзіндік жұмысы

Білім жүйесі мен дене шынықтырудың жалпы теориясын қалыптастыру. Зерттеудің ақпараттық негізін құрайтын материалдарды ашу және оны өңдеу әдістері.

Дене шынықтырудың мөлшерлік негізі мен мазмұны. Дене шынықтырудың сауықтыру және қолданбалы бағыттары.

Дене жаттығуларын жіктеудің негізгі белгілері. Жүктемені оның сипаттамасына, бағытына және мөлшеріне қарай қалыптастыру ерекшеліктері.

Қимыл әрекеттеріне үйрету теориясының негіздері. Қимыл дағдылары мен іскерлікке бастапқы үйретудің және олардың қалыптасуының негізгі тәсілдері мен бақылауы.

Жаттығулардың жынысы мен жас ерекшеліктеріне байланысты күштілік, жылдамдық, жылдамдық-күштілігі және тепе-тендікті сақтау қасиеттерін қалыптастырудың негізгі ережелері. Әр түрлі сипаттағы жаттығулар арқылы төзімділік пен икемділікке тәрбиелеу ерекшеліктері. Дене сапаларының өзара байланыстары. Дене сапаларын дамытуға арналған айналмалы жаттығулар әдісі.

Дене шынықтыру сабақтарын құрудың ұйымдастырушылық және әдістемелік негіздері.

2 бөлім Дене шынықтырудың теориясы мен әдістемесінің жасөспірім негіздері

2.1 Ерте және мектеп жасына дейінгі дене шынықтырудың негіздері

Дене шынықтыру жүйесіндегі бастапқы жас буынның ролі. Мектеп жасына дейінгі балалардың жастары мен байланысты жіктеліп бөлінуі. Мектеп жасына дейінгі кезеңдегі балалардың жастары мен байланысты дамуы мен одан кейінгі іс-әрекетке

дайындық шарттарының заңдылықтары арқылы айқындалатын дене шынықтыру міндеттерінің ерекшеліктері.

Бала бақшаларда жүзеге асырылып келе жатқан жалпы тәрбие жүйесіндегі дене шынықтыру әдістерінің бағыты, құралдар құрамы және айқындауыш белгілері.

Мектепке дейінгі сәбилердің күнделікті тұрмыстық жағдайларында дене шынықтыру бағытын тиімді пайдалануының әдіснамалық негіздері

2.2 Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру негіздері

Мектеп жасындағы балаларға дене шынықтырудың әлеуметтік-педагогикалық маңызы, бағыты мен міндеттері. Мектептегі дене шынықтыруды ұйымдастыру бойынша мемлекет тарапынан жүргізілетін іс-шаралар мен бағдарламалар.

2.3 Мектеп жасындағы дене тәрбие жүйесін жоспарлау және бақылауы

Жұмысты жоспарлаудағы негізгі бағыттар. «Оқушылардың дене шынықтыруы» бағдарламасының сипаттамасы. «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу үрдісін жоспарлаудағы бірізділік. Жоспарлау құжаттарын құру технологиясы. Бағдарламадағы материалдарды өткізудің жылдық жоспары. Тоқсандық жоспар. Дене шынықтыру сабағының жоспары. Есепке алу және бақылау түрлері.

2.4 Сабақ - мектептегі дене шынықтырудың негізгі түрі

Сабақ құрылымы мен сабақ бөлімдерінің мазмұны, сабақтардың міндеттері мен мазмұнына қарай топтастырылуы. Оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастыру мен бақылау әдістері, оқушылар іс-әрекеттерінің белсенділігін арттыру әдістері. Сабаққағы жүктемелерді реттеу тәсілдері, үлгерімді тексеру мен бағалау түрлері. Дене шынықтыру сабағындағы мұғалімнің іс-әрекетінің құрылымы. Дене шынықтыру сабақтарын өткізудегі мұғалімнің дайындығы.

2.5 Дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларын дамыту

Мектеп жасында дене сапаларын дамытудағы негізгі талаптар. Мектеп жасындағы балалардың дене сапаларын тәрбиелеу ерекшеліктері. Дене шынықтыру сабақтарында қимыл-қозғалыс қабілеттерін тәрбиелеудің ұйымдастырушылық

және әдістемелік негіздері. Дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларының даму деңгейін бақылау.

2.6 Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу тәсілдері

Бастауыш, орта және жоғары сынып оқушыларының морфофункционалдық және психологиялық ерекшеліктері. Білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттерінің ерекшеліктері. Дене шынықтыру сабақтарының құрылымы мен мазмұнының ерекшеліктері. Қимыл-әрекеттеріне үйрету, дене сапаларын дамыту, сабақты ұйымдастыру мен басқару әдістемелерінің ерекшеліктері.

2.7 Мектептегі дене тәрбие жүйесі бойынша сабақтан соң өткізлетін жұмыстар

Сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері мен маңызы, ұйымдастыру түрлері. Мектептің оқу және ұзартылған күн тәртібіндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары.

2.8 Оқушылардың дене тәрбие жүйесі бойынша мектептен соң өткізлетін жұмыстар

Сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстардың міндеттері мен мазмұны. Дене шынықтыру ұжымы (спорт клубы). Жүйелі түрде және ауық-ауық жүргізілетін жұмыс түрлеріне сипаттама.

2.9 Ересек дене тәрбиесінің негізгі бағыттары

Тұрғындардың ересектер контингентіне сипаттама. Дене шынықтыру ерекшелігін сипаттайтын әлеуметтік факторлар. Ересектердің дене шынықтыру мәселесінің биологиялық аспектілері. Мәселенің мәдениеттану аспектісі. Ересектердің дене шынықтыруының негізгі бағыттарының мақсаты мен міндеттері.

2.10 Студент жастардың дене тәрбиесі

Кәсіптік білім беру құрылымындағы студенттердің дене шынықтыруының мазмұны мен қызметтері. Оның мақсаты, міндеттері, түрлері мен мазмұны. Оқу үрдісін ұйымдастыру және оқу топтарын құру әдістемесі. ЖОО кафедрасы жұмысының және Спорт клубының құрылымы мен мазмұны.

Студенттердің демалыс кезі мен тұрмысындағы дене шынықтыруы.

2.11 Әскери дене дайындығы

Әскери қарулы күш қатарындағы дене дайындығының мазмұны мен құрылымы. Оның мақсаты, жалпы және өзіне тән ерекше міндеттері, әскер қатарындағы жауынгерлердің дене дайындық түрлері.

2.12 Үлкендер мен кәрілер дене тәрбиесі

Дене шынықтыру қызметінің әлеуметтік-биологиялық ерекшеліктері мен міндеттері. Дене шынықтыруды бағытты тұрғыда пайдалану әдістемесі. Дене шынықтыру сабақтарында өзін-өзі бақылаудың түрлері.

2.13 Бейімделулік дене шынықтыру

Бейімдеу дене шынықтыруының негізгі ұғымдары. Бейімдеу дене шынықтыруының мақсаты мен міндеттері. Бейімдеу дене шынықтыруының негізгі қағидалары. Оның түрлері, құралдары мен әдістері.

2.14 Сауықтыру дене шынықтыруы

Сауықтыру дене тәрбиесінің негізгі заңдылықтары. Фитнесс бағдарламаларының жіктелуі, құрылымы мен мазмұны. Сауықтыру фитнесі бойынша мамандардың кәсіптік іс-әрекетінің ерекшеліктері.

2.15 Студенттің өзіндік жұмысы

Дене шынықтыру пәні мұғалімінің іс-әрекетінің мазмұны мен құрылымы. Дене шынықтыру сабақтарында үлгерімді тексеру және бағалау түрлері. Дене шынықтыру сабақтарының құрылымы мен мазмұнының және жас ерекшеліктеріне сәйкес топтарды ұйымдастыру әдістемесінің ерекшеліктері.

Әр түрлі жастағы оқушыларды қимыл әрекеттеріне үйретудің ерекшеліктері. Әр түрлі жас топтарындағы оқушылардың дене шынықтыру сабақтарында дене сапаларын дамыту әдістемесінің ерекшеліктері.

Оқу және ұзартылған күн тәртібіндегі дене шынықтыру және сауықтыру іс-шаралары.

Жалпы білім беретін мекептердегі дене шынықтыру бойынша оқу үдерісін жоспарлау әдістемесі. Сыныпқа арналған жұмысты жоспарлаудың негізгі құжаттарын құру.

Мектепте нақты дене шынықтыру, сауықтыру (спорттық) іс-шараларын өткізу әдістемесі.

Оқушылардың дене дайындығы деңгейін анықтау әдістемесі. Алынған мәліметтердің сараптамасы.

Дене шынықтырудың дифференциалдық (деңгейлік) бағдарламасын құру.

Арнайы медициналық топтардағы оқушылар мен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері.

ЖОО-ғы студенттердің дене шынықтыру бағдарламасының сипаттамасы. ЖОО-ғы Дене шынықтыру кафедрасы жұмысының құрылымы мен мазмұны.

3. Спорт негіздерінің теориясы мен әдістері

3.1. Спорттың мәні мен әлеуметтік қызметі

Қазіргі замандағы спорттың жағдайы мен пайда болуы. Спорт қоғамдық мәдениеттің ажырамас бөлігі ретінде. Спорттың эталондық және эвристикалық ролі. Спорттың сауықтыру-рекреативтік қызметі; Спорттың эстетикалық қызметтері; Спорт ойын сауық ретінде; Спорт пен өнердің өзара байланысы.

Спорт кеңейтілген әлеуметтік қатынастар саласы ретінде. Спорт пен саясат. Спорттың қарым-қатынасының (коммуникативтік) маңызы: спорт халықаралық байланыстар факторы ретінде. Спорттың экономикалық маңызы. Спорттағы кәсіпқойлық пен әуесқойлық. Бұқаралық спорт, жоғарғы көрсеткіштер спорты.

Спортшыны даярлау көп компоненттен тұратын үрдіс.

3.2. Спорттық жарыстар жүйесі

«Спорттық жарыстар» түсінігі.

Жарыс, спорт өзгешелігінің негізі ретінде. Спорттық жарыстар қызметі. Спорттық жарыстар жүйесі әр түрлі дәрежедегі жарыстардың реттелген жиынтығы ретінде. Спорттық жарыстар жүйесі мен күнтізбесі; спортшыны даярлау жүйесі. Спорттық жетістіктер-жарыстағы іс-әрекеттің өзіне тән және жиынтық нәтижесі оны өлшеу және бағалау критериялары. Спорттық жетістіктердің жіктелуі.

3.3. Спорттық дайындық жүйесі

Спорттық дайындық жүйесін анықтайтын негізгі компоненттер. Спорттық жарыстар, спорттық жаттығу.

Жарыстар мен спорттық жаттығуды толықтыра түсетін, олардың тиімділігін арттырып, калпына келтіру үрдісін оңтайландыра, жеңілдете түсетін жарыс және жаттығудан тыс факторлар. Спортшылар дайындығы жүйесін жетілдірудің негізгі бағыттары.

3.4 Спорттық жаттығулар сипаттамасы

Спортшы дайындығының мақсаты, міндеті мен негізгі жақтары. Спорттық жаттығулардың құрылымы мен әдістері. Жүктеме мен демалыс: спорттық жаттығулардағы шаршау, қалпына келу және бейімделу. Спорттық жаттығулардың қағидалары мен заңдылықтары. Спорттық дайындықтың жалпы және арнайы қағидалары. Максималды мүмкін жетістіктерге бағыттау, тереңдетілген мамандандырылу және жекешелендірілу. Спортшының жалпы және арнайы дайындықтарының байланысы. Жаттығу үрдісінің үзілмей жалғасып отыруы. Жаттығу жүктемесінің біртіндеп өсуі мен оның ең жоғарғы шеңберін анықтаудың байланысы. Жүктеме динамикасының бір келкі емес толық болуы. Жаттығу үрдісінің жарыстарға сәйкес циклдығы.

3.6. Спортшыны дайындаудың негізгі бөлімдері (жақтары), мазмұны мен негізгі әдістемелері

Дене дайындығы, оның қазіргі спорттағы ролі. Жалпы және арнайы дене дайындығының мақсаты, міндеттері, құралдары мен сипаттамасы.

Үйлесімдік, жылдамдық, күш, төзімділік пен иілгіштік сияқты дене қасиеттерін тәрбиелеу әдістемесінің ерекшеліктері.

Техникалық-тактикалық дайындық. Оның әр түрлі спорт түрлеріндегі орны мен маңыздылығы, мақсаты, міндеттері, құралдары, әдістері мен мазмұны. Техника мен тактиканы қалыптастыру және жетілдіру әдістемесінің кезендері мен негіздері. Техника мен тактиканың өзара байланысы және бірлігі.

Психологиялық және интеллектуалдық дайындық.

Спортшы іс-әрекетінің қызығушылық негіздері.

Жігерлік сапаларын тәрбиелеу.

Спортшыны даярлау үрдісіндегі интеллектуальдық білім беру мен тәрбиелеудің түрлері мен жолдары. Интегралдық (пән арқылы) дайындық.

3.7 Спорттық жаттығулардың құрылымы

Спорттық жаттығулардың құрылу негіздері

Спорттық жаттығулардың құрылымын анықтайтын байланыстар мен қатынастар мәні. Жаттығу үрдісінің кезеңдерге бөлінуі: спорттық бітім және оның даму заңдылықтары жалпы түсінік; жарыстар күн тізбесі; маусымдық және климаттық жағдайлар.

Жаттығулар үрдісінің әртүрлі кезеңдерін, сатылары мен буындарын сипаттайтын құрылымдардың жетілуі (макро-, мезо- және микроқұрылым).

3.8 Спортшы дайындығы - көп жылдық үрдіс

Спортпен айналысатын көп жылдық үрдістердің негізгі кезеңдерінің сипаттамасы: бастапқы (базалық) дайындық, спорттық мүмкіншіліктерді жоғарғы деңгейде іске асыру және спорттағы ұзақ өмір сүру. Олардың уақыт шегінің көрсеткіші әртүрлі кезеңдегі спорттық дайындық ерекшеліктерін айқындайтын әлеуметтік және биологиялық факторлар.

Жылдық жаттығу, жылдық кезеңділігінің кейбір нұсқаулары және ола

3.9 Спортшыны дайындау жүйесіндегі басқару, жоспарлау және бақылау

Жоспарлаудың маңызы мен мәні, оның түрлері.

Спортшы дайындығын басқару мен жоспарлау объектілері, объективті негіздемелері мен түрлері; оның мазмұнын жоспарлау тәсілдері, күтілетін нәтежелерді құру реті.

Спорттық нәтежелерді болжау тәсілдері мен алдын ала жоспарлау, спортшының «үлгі сипаттамасын» құрастыру және оның көпжылдық жаттығу бағдарламасын жасау.

Жаттықтырушы бақылауы мен спортшының өзін-өзі бақылау объектілері. Спорттық жаттығудың кешенді бақылауы. Педагогикалық, медициналық, биологиялық, психологиялық және әлеуметтік бақылау әдістері.

Спортшының спорттық жаттығу үрдісіндегі есепке алу. Жарыстар жүйесінің қызметтері мен оларға қойылатын талаптар. Спортшының дене, техникалық, тактикалық, психологиялық және интеллектуальды дайындықтарының бір-бірімен байланысы. Спорттық жаттығудағы шаршаудың, қалыпқа келу және бейімделудің физиологиялық негіздері.

Спорттық жаттығу заңдылықтарының мәні. Жаттығу үрдісіндегі арнайы мамандандырылу және жеке даралық қағидалары арқылы жоғары нәтижеге қол жеткізуге бағыттау қағидасын іске асыру.

Спортшының жалпы және арнайы дайындықтарының бірлігі. Жаттығу үрдісінің үзілмес қағидасы. Максималды жетістіктерге бағыттау және біртіндеп есу қағидасы.

Жаттығу үрдісіндегі циклдық және толқын тәріздік қағидалары. Спорттық қалыпқа тұрудағы негізгі әдістемелердің негіздері.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

Негізгі:

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – 190 б.
2. Куаныш Т.Ш. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі /Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіптік бағытта дайындау мәселелеріне арналған оқу құралы. - Алматы: Республикалық баспа кабинеті, 1996. - 185 б.
3. Уанбаев Е.К. , Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу құралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – 260 б.
4. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы:Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – 260 б.
5. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері /Оқу құралы. – Алматы, 2001. – 107 б.
6. Иванов Г.Д., Караков А. Дене тәрбиесі /Оқу құралы. – Алматы: Санат және Мирас, 1995. – 173 б.
7. Теория и методика физического воспитания./Под.общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова-М.;ФИС, 1976,т.1-11.
8. Тайжанов С.,Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1-4-кітап . Алматы, «Үш Қиян», 2009.

Қосымша:

1. Спорттық терминдердің энциклопедиялық сөздігі //А.Құсаиновтың жалпы ред. – Алматы, Рауан, 1995. – 220 б.
2. Қаражанов Б.Қ., Аманбаев Р.Р., Калдыбаев М.К. Дене тәрбиелеу мәдениеті және спорт ілімі мен методикасының түсініктері. – Алматы, 1992. – 45 б.
3. Жолымбетов Ө.Ш, Кұлназаров А.Қ. Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі. – Алматы, 2009. – 480 б.
4. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М.:Физкультура и спорт, 1978. |
- 5.Введение в теорию физической культуры: Учебник пособие для институтотв ; Физ.Культ. /Под.ред. Л.П.Матвеева. - М.: Физкультура и спорт,1983.
6. Теория спорта /Под.ред.В.Н.Платонова-К:Вища шк.,1987.
- 7.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебник пособие М. :Физкультура и спорт, 1987.
- 8.Теория и методика физической культуры /Под.ред. В.М.Шияна. М.:Просвещение, 1988.
9. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак.физ.культ./Под.ред. Б.А.Ашмарина. -М.: Просвещение, 1990.
- 10.Матвеев Л.П. Теория физической культуры М.;ФИС, 1991.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев: Олимпийская литература, 1999.
12. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания-М.: \ «Инсан», 2000.
13. Холодов Ж.К.,Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия»,200.-480с.
14. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2003. - 464.
15. Теория и методика физического воспитания /под.ред. Т.Ю.Круцевич, Т. 1,2. - Киев-2003.

Модуль бойынша пәннің тақырыптық жоспары

№ п/п	Модульдің және бағдарламалық материалдың атауы	Сағаттардың саны			
		Дәріс	Семинар	ӨСОЖ	СӨЖ
I	Модуль № 1 Дене мәдениеті ілімінің түрлері, әлеуметтік қызметтері және дене тәрбиесінің жүйесі				
	I				
	Дәріс				
	1.1 Дене мәдениеті ілімінің түрлері мен әлеуметтік қызметтері	1			
	1.2 Дене мәдениетінің жүйесі	1			
	Семинарлық сабақтар				
	1.2 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері, қызметтері, жалпы қағидалары		1		
	ӨСОЖ				
	1 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі жүйесінің түсініктерін жүзеге асыру мәселелері			1	
	СӨЖ				
	1.3 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
	1. Кәзіргі кезеңде дене мәдениеті ілімінің түр-лері мен әлеуметтік қызметтерінің жүзеге асырылуы				1
	2. Қазақстан Республикасында дене мәдениетінің жүйесінің негіздерінің сипаттамасы				1
Бірінші модуль бойынша барлығы	2	1	2	2	
I модуль бойынша бақылау	Тестілеу, фронталдық сұрау, «дөңгелек үстел» түрінде баяндамаларды талқылау				

II	Модуль № 2 Дене тәрбиесінің қағидалары, құралдары және үйрету тәсілдері				
	I				
	Дәріс				
	1.1 Дене тәрбиесінің қағидалары	2			
	Семинарлық сабақтар				
	1.2 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері		1		
	ӨСӨЖ				
	1.3 Қазіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру мәселелері			1	
	СӨЖ				
	1.4 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:				
	1 Қатынас қағидаларының сипаттамасы				1
	2 Бағалау қағидаларының сипаттамасы				1
	3 Сәйкестік қағидаларының сипаттамасы				1
	4 Ғылыми қағидаларының сипаттамасы				1
	II				
Дәріс					
2.1 Дене тәрбиесінің құралдары	2				
Семинарлық сабақтар					
2.2 Дене жаттығулар – дене тәрбиесінің негізгі құралдары ретінде		1			
ӨСӨЖ					
2.3 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелері			1		
2.4 Қозғалыс техникасының ерекшеліктерін дене тәрбиесі тәжірибесінде қолдану мәселелері			1		

	СӨЖ				
	2.4 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
	1 Дене жаттығулардың сипаттамасы				1
	2 Дене жаттығулардың техникасы, оның тиім-ділігін анықтайтын өлшемдері топтастырылуы				1
	3 Қозғалыс техникасының кеңестік, уақыт, ке-ңестікті-уақыт және қозғалыс тәрізді сипаттамалары				1
	4 Дене жаттығулардың топтастырылуы				1
	III				
	Дәріс				
	3.1 Дене тәрбиесінің үйрету тәсілдері	2			
	Семинарлық сабақтар				
	3.2 Дене тәрбиесі әдістерін тәжірибе барысында қолдану ерекшеліктері		1		
	ӨСӨЖ				
	3.3 Дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолдану мәселелері			1	
	3.4 Дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолдану мәселелері			1	
	СӨЖ				
	3.5 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
	1 «Әдіс», «Әдістемелік тәсіл» және «әдістеме» деген ұғымдардың арасындағы өзара байланысы				1
	2 Ойын және жарыс әдістерді қолдану ерешеліктері				1
	3 Қатан шектелген жаттығу				1

	әдістерді қолдану ерешеліктері				
	4 Дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерді қолдану ерекшеліктері				1
	Екінші модуль бойынша барлығы	6	3	5	12
	II модуль бойынша бақылау	Тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек үстел» түрінде баяндамаларды талқылау			
III	Модуль № 3 Іс қимыл әрекеттеріне үйрету, сапалығын дамыту. Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы				
	I				
	Дәріс				
	1.1 Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету	2			
	Семинарлық сабақтар				
	1.2 Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің ерекшеліктері		1		
	ӨСӨЖ				
	1.3 Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелері			1	
	1.4 Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелері			1	
	СӨЖ				
	1.5 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
	1 Дене шынықтыру сабағында теориялық материалды оқыту ерешеліктері				1
	2 Дене тәрбиесі тәжірибесінде қимыл-әрекетін таныстыру				1

	кезенің іске асыру ерекшеліктері				
	3 Дене тәрбиесі тәжірибесінде қимыл-әрекетін үйрету кезенің іске асыру ерекшеліктері				1
	кезенің іске асыру ерекшеліктері				
	4 Дене тәрбиесі тәжірибесінде қимыл-әрекетін жетілдіру				1
	II				
	Дәріс				
	2.1 Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі	3			
	Семинарлық сабақтар				
	2.2 Дене сапаларды дамыту әдістемесің анықтайтын факторлар		1		
	ӨСӨЖ				
	2.3 Дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелері			1	
	2.4 Жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелері			1	
	СӨЖ				
	2.5 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
	1 Дене қуаты қасиеттері дамытуға байланысты түсінік аппараты				1
	2 Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың күшін дамытудың анықтайтын факторлар				1
	3 Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың жылдамдығын дамытудың анықтайтын факторлар				1
	4 Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың төзімділігін дамытудың анықтайтын факторлар				1
	III				
	Дәріс				

3.1 Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы	1			
Семинарлық сабақтар				
3.2 Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту ерешеліктері		1		
ӨСӨЖ				
3.4 Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелері			1	
СӨЖ				
3.5 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі үдерісінің барысында әр түрлі тәрбиелердің байланысының ерекшеліктері				1
2 Дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру барысында оқытушымен жеке тұлға тәрбиелеудің технологиясы				1
Үшінші модуль бойынша барлығы	6	3	5	10
ІІІ модуль бойынша бақылау	Тестілеу, фронталдық сұрау, «дөңгелек үстел» түрінде баяндамаларды талқылау			
Модуль № 4 Сәби, мектепке дейінгі, мектепте және мектептен тыс дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру ерекшеліктері				
I				
Дәріс				
1.1 Сәби, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негіздері	1			
Семинарлық сабақтар				
2.2 Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі, мектепте дене тәрбиесі ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері		1		
ӨСӨЖ				

1.3 Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелері			1	
СӨЖ				
1.4 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Сәби және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктері				1
1 Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктері				1
II				
Дәріс				
2.1 Мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және педагогикалық бақылау, бағалау	2			
Семинарлық сабақтар				
1.2 Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері		1		
ӨСӨЖ				
1.3 Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелері			1	
СӨЖ				
1.4 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 «Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру» тақырыбы бойынша манжазба дайындау				1
2 Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері				1
III				
Дәріс				
3.1 Бастауыш, орта, жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын	2			

жүргізу әдістемесі				
Семинарлық сабақтар				
3.2 Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлар		1		
ӨСӨЖ				
3.3 Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелері			1	
СӨЖ				
3.4 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі				1
2 Орта сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі				1
3 Жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі				1
4 Әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі				1
IV				
Дәріс				
4.1 Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау, бағалау және есепке алу	1			
Семинарлық сабақтар				
4.2 Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, бағалау, есепке алу		1		
ӨСӨЖ				
4.3 Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, бағалау, есепке алу мәселелері			1	
4.4 Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау			1	

СӨЖ				
4.5 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәні бойынша жылдық жоспар-графикті, тоқсандық жоспарды, жоспар-конспектіні құрастару ерекшеліктері				1
2 Мектепте дене тәрбиесі сабақтардың түрлері және оларды өткізу ерекшеліктері				1
3 Мектепте дене тәрбиесі жұмыстарын алдын ала, ағымдық, қорытынды бақылау.				1
4 Мектепте дене шынықтыру мұғалімнің құжаттарына сипаттама				1
V				
Дәріс				
5.1 Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстары	1			
ӨСӨЖ				
5.2 Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының мәселелері			1	
СӨЖ				
5.3 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Мектепте сыныптан тыс жұмыстардың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері				1
2 Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстар-дың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері				1
3 Мектептегі дене шынықтыру ұжымы				1
4 Мектепте оқушылардан президенттік сынамаларды қабылдау ерекшеліктері				1

Төртінші модуль бойынша барлығы	8	4	6	16
IV модуль бойынша бақылау	Тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек үстел» түрінде баяндамаларды талқылау			
Модуль № 5 Жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың, ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі				
I				
Дәріс				
1.1 Жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі	1			
1.2 Ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі	1			
Семинарлық сабақтар				
1.3 Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері		1		
ӨСӨЖ				
1.4 Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелері			1	
СӨЖ				
1.5 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Студент жастардың дене тәрбиесі				1
2 Арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі				1
3 Ересек жастағы адамдардың дене тәрбиесі				1
4 Үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі				1
Бесінші модуль бойынша барлығы	2	1	1	4
V модуль бойынша бақылау	Тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек үстел» түрінде баяндамаларды			

	талқылау			
Модуль № 6 Спорттың теориясы мен әдістемесі				
I				
Дәріс				
1.1 Спорт түрлері және спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстары	1			
Семинарлық сабақтар				
1.2 Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің ерекшеліктері		1		
ӨСӨЖ				
1.3 Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелері			1	
СӨЖ				
1.4 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Қазіргі кезеңде спорт түрлері және олардың сипаттамасы				1
2 Спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстарын анықтайтын факторлар				1
II				
Дәріс				
2.1 Спорттық жаттықтыру негіздері	2			
Семинарлық сабақтар				
2.2 Қазіргі кезеңде спортшының техникалық, такти-калық, психологиялық, интегралдық дайындықтың ерекшеліктері		1		
ӨСӨЖ				
2.3 Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелері			1	
2.4 Спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелері			1	
2.5 Қазіргі кезеңде спортшының техникалық, тактикалық, психологиялық, интегралдық дайындықтың мәселелері			1	
СӨЖ				

2.6 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1. Спорттық жаттықтыру орісіне қатысты түсінік аппараты				1
2 Спорттық жаттықтырудың қағидаларының ерекшеліктері				1
3 Спорттық жаттықтырудың құралдары, оларды қолдану ерекшеліктері				1
4 Спорттық жаттықтырудың әдістері, оларды қолдану ерекшеліктері				1
5 Спортшылардың дене дайындығы				1
6 Спортшылардың техникалық дайындығы				1
7 Спортшылардың тактикалық дайындығы				1
8 Спортшылардың психологиялық дайындығы				1
9 Спортшылардың интегралдық дайындығы				1
III				
Дәріс				
3.1 Спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау	2			
3.2 Жарыс және жарысты өткізу әдістемесі	1			
Семинарлық сабақтар				
3.2 Казіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау және жарыстарды өткізу әдістемесі		1		
ӨСӨЖ				
3.3 Казіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау			1	
3.4 Казіргі кезеңде жарыстарды өткізу әдістемесінің мәселелері				
СӨЖ				
3.5 Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау				
1 Спорттық жаттықтырудың				1

дайындық кезеңіне сипаттама				
2 Спорттық жаттықтырудың жарыс кезеңіне сипаттама				1
3 Спорттық жаттықтырудың өтпелі кезеңіне сипаттама				1
4 Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері				1
5 Жасөспірім спорт мектібінде спорттық жаттықтырудың ерекшеліктері				1
6 Мектепте жарыстарды өткізу ерекшеліктері				1
Алтыншы модуль бойынша барлығы	6	3	5	16
VI модуль бойынша бақылау	Тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек үстел» түрінде баяндамаларды талқылау			
БАРЛЫҒЫ	30	15	24	66

Модуль №1 Дене мәдениеті ілімінің түрлері, әлеуметтік қызметтері және дене тәрбиесінің жүйесі

Пререквизиттер (кірісудің сипаттамасы): «дене шынықтыру тарихы» пәнінен дене тәрбиесі пайда болуы, «әлеуметтану», «мәдениеттану», «экономикалық теория» қоғамдағы жүзеге асатын заңдылықтар туралы білімдер.

Интегралдық дидактикалық мақсаты: «дене шынықтыру және спорттың» негізгі ұғымдары арасындағы байланысын анықтау. Қоғамда дене тәрбиесі жүйесінің элементтерін нақтылау.

ОЭ - 1

Дәріс № 1

Тақырып: Дене мәдениеті ілімінің түрлері мен әлеуметтік қызметтері

Мақсаты: Қазіргі кезеңде дене шынықтыру мен спортта пайданылатын ұғымдармен таныстыру, болашақта бұл оқиғаның даму заңдылықтарын анықтау.

Жоспар:

1. Дене тәрбиесі пайда болуының және дамуының негізгі себептері
2. Дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері
3. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері, ғылыми және оқу пәні ретінде
4. Дене мәдениетінің қоғамдағы міндеттері мен түрлері

Дәрістердің тезистері

Дене тәрбиесі пайда болуының және дамуының негізгі себептері

Қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесінің пайда болуы мен бастапқы дамуы халықтардың тұрмысы мен санасына байланысты белгілі мақсатты шешу болды. Дене тәрбиесінің пайда болуы адамзат қоғамымен бірге жасап келеді. Ол **объективтік** (мінез – құлық, өндіріс деңгейі т.б.) және **субъективтік** (адам санасы) факторларға негізделген (сурет 1). Мындаған жылдар бойы ептілікте жануарлармен күш сынасқан. Бұл «сайыста» табысқа бүкіл аншылар тобынан жан жақты дайындығы бар адамдар жеңіске жете алатын.

Найза, тас, таякша лактыру және т.б. еңбек құралдарын пайдалану, арқылы қозғалыс дағдыларын игереді. Аң мұндай қозғалысқа дағдылануы келе – келе кәсіби қызметіне айнала бастады. Алайда өндіріс пен күнделікті тіршілік адамдардың шынығуын қажет етуі дене тәрбиесінің одан ары дамуына ықпалын тигізеді. *Адам бір нәрсені үнемі жаттығып үйренуге саналы түрде баруы қажет болады, сонымен бірге еңбек процесінде қолданылатын құралдарын тиімді игеру үшін алдын ала қажетті дене дайындығын маңызды түсінуі керек болады.* Осы жайды түсіне келе адам еңбек процесінен тыс кездерде де тіршілікке қажетті қимыл қозғалыстарды қайталап отырған. Осы кезден бастап ол қимыл қозғалыстар дене жаттығуларына айналып арнайы шұғылдануды бастаған. Еңбек еткендегі қозғалыстардың дене жаттығуларына айналуы, оның адамға әсер ету ауқымымен өлшеусіз кеңейтті, сонымен қатар денені жан – жақты жетілдіру мүмкіншілігін туғыздырады. Сөйтіп, *еңбек құралын дайындау және оны қолданудағы жинақталған тәжірибе дене жаттығуларының пайда болуының объективті себептеріне* айналады.

Адам бойындағы еңбек процесінің негізінде қалыптасқан қозғалыс дағдылары келе – келе дене тәрбиесімен мақсатты түрде шұғылдануға жеткізді. Бұл әуелгі кезде дағдыны үйреніп еліктеу жүзеге асырылады. Балалар ата – атааналары аң, балық аулау кезіндегі орындалған еңбек қозғалыстарына бейімделіп үйрене бастады. Дегенмен, *еліктеу – тәрбие деп сипатталғанымен адамдар арасындағы процесі емес еді.* Оның себебі, *тәрбие тек қана адамдар саналы түрде отбасының, қоғамның қажеттілігіне сай мінез құлықты қалыптастыруға, ойластырылған іс – қимылға бірін – бірі тарту кезінде пайда болды.*

Дене тәрбиесінің мақсаттары мен міндеттерінің өзгеруі, дене тәрбиесінің ең басты құралдарының бірі дене жаттығуларының өзгеуіне де әсерін тигізді. Мысалы, кейбір жаттығулардың орындалу түрлері өзгеріп жатса енді біреуі жойылып орнына жанасы пайда болып жатады. Бұл өзгерістер екі себептен: - біріншіден, қоғамның материалдық өмірінің дамуы кезеңдерінде адамнан қозғалыс дағдыларының талап етілуі. Екіншіден, дене тәрбиесі жөніндегі ғылымның дамуы,

адам қозғалыс қызметіндегі заңдылықтарды теренірек тануы, бұрын адам өмірінде кездеспеген дене жаттығуларын жасау, адамға жағымды әсер ететін тиімді құралдарды іздестіру. Дене тәрбиесінің дамуы жаттығулардың түрлерін көбейтті.

Дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері

«Дене тәрбиесі», «спорт», «дене шынықтыру» т.б. түсініктердің өзара байланыстары мен айырмашылықтарын білу үшін ең әуелі оның ғылыми теориялық анықтамасын талап етеді.

Дене тәрбиесі негізі 2 бөлімнен тұрады: біріншісі спорт, бұл жеке бастың белгілі бір жаттығумен тұрақты түрде шұғылданып кәсіпке айналдыруы. Екіншісі дене шынықтыру. Бұл жеке бастың өзінің денсаулығын нығайту үшін ғана жаттығулармен шұғылданыуы. Ал «Дене тәрбиесі» «дене шынықтыру» деген түсінігіннен туындап, негізгі бөлімдерінің бірі болып есептеледі. «Дене тәрбиесі» педагогикалық процесте үш бағытқа бөлінеді: жалпы дене тәрбиесі, кәсіптік бағыттағы дене тәрбиесі, спорттық бағыттағы дене тәрбиесі.

Соңғы кездерде, арнайы спорттық әдебиеттерде жиі кездесетін түсініктердің бірі **«физикалық рекреация»** дегеніміз белсенді демалысты қамтамасыз ету, адам бойындағы физикалық қасиеттерді қалпына келтіру үшін басқа бір іспен айналыса отырып, дене тәрбиесінің тағы бір міндетінт шешуді көрсетеді.

«Физикалық реабилитация» дегеніміз денені қайта қалпына келтіру деп түсінуге болады. Дене шынықтырумен немесе спортпен шұғылдану барысында жарақаталып, яки болмаса басқа аурулармен ауырып уақытша жоғалтқан адам организмінің мүмкіндіктерін қалпына келтіру үшін дене жаттығуларын арнайы түрде пайдалануын көрсетеді.

«Дене шынықтыру мәдениеті» жекеден жалпыға сияқты «мәдениет» деген түсінікке жатады. Басқа сөзбен айтқанда дене шынықтыру халық мәдениетінің бір бөлігі болып табылады. **Дене тәрбиелеу мәдениеті** адамның өзінің денесін дамытып өзгерту жолындағы қызметтің нәтижесі және осы жолдағы процесс деп ұғынамыз.

Дене шынықтырудың құрамдас бас бөлігі **спорт** болып табылады. **«Спорт»** ұғымының екінші бір жағына тоқталатын

болсақ, ол адамдардың дене қызметі үшін қоғамыздағы қалыптасқан материалдық және рухани байлықтарды игілігіне дарыту деп білеміз.

Спорттың басқа да функциялары жетілікті. Біріншіден – спорт өз алдында тәрбиелік жағына дұрыс ықпалын тигізумен қатар, қоғам өміріне дайындаушылық міндеттерді шеше отырып, қызметегеді. Екіншіден, спорт - өндірістік қызметке жатпайды, және материалдық игіліктерді тікелей өндіруге байланысы жоқ.

«Жасөспірімдер спорты» деген түсінікке талдау беретін болсақ, оның шекарасы тек бір жас тобымен, яғни жасөспірімдер тобымен анықталады. Бұл түсінік шартты, оның себебі спортқа қыз балалардың қатысуына байланысты.

«Мектептегі спорт» деген түсінік қатысушылардың жас белгілеріне қарағанда «балалар спортына» сәйкес. Бұл екі түсініктің айырмашылығы «балалар спортын» мектептерде және мектептен тыс мекемелер ұйымдастырса, «мектеп спортын» тек мектеп қана ұйымдастырады.

Балалардың дене тәрбиесі бала денесін жетілдірудің педагогикалық жүйесі деп білеміз.

Мектептегі дене тәрбиесі, онда жоғарыда айтып кеткендей, жалпы педагогикалық жүйенің басты бөлшектерінің бірі. Бұл жүйе тек мектеп қабырғасында жүргізілетін жұмыстармен шектелетідігін айқын, мысалы, дене тәрбиесі сабақтарында, лекциялық жұмыстарда.

Оқушылар дене тәрбиесі мектепте, мектептен тыс жерлерде мектеп жасындағы балалар мен жүргізілетін әртүрлі жұмыстарды қамту деп білеміз. Мектептегі дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі қағидалары «Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі туралы ережеде» баяндалған.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері, ғылыми және оқу пәні ретінде

Нақты ғылыми және оқу пәні есебінде білімнің қай бір саласы болмасын, егер жеке , өзіне ғана тән пән мәніне ие болса ғана жеке дара пән ретінде аталуға құқы бар. **Зерттеу пәні** деп бір немесе басқа да ғылыми пәндерге тән ізденістің объектісін немесе субъектісін атайды. Зерттеу нәтижесінде жинақталған

мәліметтер белгілі бір жүйеге қалыптасып арнайы *оқу пәнін* құрайды. Дене тәрбиесі туралы ғылымда *ізденіс объектісі* мынандай педагогикалық факторлар болуы: - дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі, оқыту әдісі т.б. Ал *ізденістің субъектісі* деп дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс – қимылын зерттеуді айтады. Сөйтіп кез –келген педагогикалық ізденіске зерттеу объектісі субъектіден бөлек өмір сүруі мүмкін емес және субъектісіз объектіде өмір сүрмейді.

Әлеуметтік құбылыс есебінде *дене тәрбиесінің теориясын зерттеу пәні* болып табылады. *Жалпы заңдылықтар* деп халықтың кез- келген бөлігіне дене тәрбиесінің тең дәрежеде қатыстылығын айтады /балалар мен ересектердің, дене шынықтыру жаттығулары мен енді ғана айналасушылар мен жоғары дәрежелі спортшыларды/. *Дене тәрбиесінің әдістемелік зерттеу пәні* деп дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтарын тұрақтандыру және педагогикалық процесте нақты бағыты бар жалпы заңдылықтарды жүзеге асыруды айтады.

Жеке спорттық – педагогикалық пәндерден әдістемесін /гимнастиканың оқыту әдістемесі, күресу оқыту әдістемесі т.б./ жеке ғылыми пәндерді құрайды. Дене тәрбиесінің теориясы дене тәрбиесінің негізгі атқаратын қызметін бейнелейтін, қазіргі кезеңдегі ғылыми қағидаларының динамикалық жүйесін қарастырады. Сондықтан да ол дене тәрбиесі туралы ең жоғарғы түрі есебінде қарастырылады. Дене тәрбиесінің теориясы дене тәрбиесі процесін тұтастай жетілдіру перспективасын жасайды, дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтарын жинақтайды және оларды дене тәрбиесінің барлық әдістерінің игілігіне айналдырады.

Оқу пәнінің мазмұны мен құрылымы екі себеппен біртіндеп өзгеріске ұшырайды: жаңа ғылыми деректердің пайда болуы және жоғары оқу орнын бітірушілердің негізгі кәсіптік қызметіне байланысты мамандану. Бұл орайда нақтылы екі бағытты атағынымыз жөн: 1/ пәннің әлеуметтік мәселелерінің кеңеюі және дене тәрбиесі теориясының дене шынықтыру теориясын айналуы; 2/ пәннің педагогикалық аспектісінің

кеңеюі және дене тәрбиесінің теориясы мен әдісінің дене шынықтыру педагогикасына айналуы.

Дене мәдениетінің қоғамдағы міндеттері мен формалары

Әрбір оқиғаның **арнайы қызметтері** – бұл онымен тіршілік жасаудың негізгі тәсілі, қоғаммен немесе жеке тұлғамен әрекетін нақты түрінде қажеттілігін қанағаттандыруға қабілеттілігі. Дене мәдениетінің қызметтерін түсінбей, оның жеке тұлғаның және қоғамның дамуына ролімен маңызын нақты анықтауға мүмкіндік жоқ.

Дене мәдениетінің арнаулы қызметтері оның қасиеттерімен анықталады. Олар адамның қозғалтқыш белсенділігін табиғи қажеттілігін қанағаттандыруға, осыған сүйене отырып ағзаның дене күйін және дамуын жақсартуға, сонымен қатар өмірдегі қажетті дене қабілеттілікті қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Неліктен дене мәдениетінің бұл қызметтері адамзаттыққа өте маңызды?

Адам көп мынжылдар практика жүзінде қабілеттілік нәрсе ретінде қалыптасты. Қозғалтқыш белсенділік адам организмнің нормальды сүруінің, дамуының ең қажетті жағайымен болды да және сонымен қалады.

Арнаулы дене мәдениеті қызметтері: білімділік қызметі – дене мәдениетін оқу – білім арқылы қимылдың ептілігі мен дағдысы қалыптастыруға пайдалану. **Қолданбалы қызмет** – келешек жұмысқа дайындау үшін қолданылатын арнаулы дене тәрбиесінің жүйесі. **Тынығу қызметі** – дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану арқылы белсенді демалыс, адам организмінің уақытша жоғалтқан функциялық мүмкіндіктерін қалпына келтіру.

Неліктен дене мәдениетінің арнаулы қызметтері осылай бөлінеді?

Дене мәдениетінің бөлек компоненттерінің, түрлерінің арнаулы қызметтері өмір тіршілік өрістерінің ерекшеліктеріне байланысты, қай жерде олардың дифференциясы пайда болады.

Жалпы дене мәдениеті қызметтеріне мыналар жатады:

Нормативтік қызмет – адамның қимыл - әрекетін тиімді мөлшерлеген оқу бағдарламасынан, президенттік сынақтардан (бұрынғы Еңбекке, Отан қорғауға дайындық - ГТО) және еліміздегі спорт разрядтарының нормаларынан тұрады.

Эстетика қызметі - әсемділікке жеген күштарлықты дене сымбаттылығы, әсем қимыл – қозғалыс арқылы қанағаттандыру. *Хабарлау қызметі* – адамның мүмкіндігін жетілдіру жолдарын жинақтап хабарлау. *Қарым – қатынас қызметі* – адамдардың бір – бірімен араласуы, өзара түсінісу жолдары. *Тәрбие қызметі* – адамның эстетикалық, адамгершілік, зейіндік, еңбек сүйгіштік қасиеттері қалаптастыру.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
2. Уанбаев Е.К. , Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу құралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – Б. 6-13.
- 3 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы:Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 6-13.

ОӘ - 2

Дәріс № 2

Тақырып: Дене мәдениетінің жүйесі

Мақсаты: Қазіргі кезеңде дене мәдениетінің жүйесінің мақсаты мен міндеттерін, негіздерін анықтау.

Жоспар:

- 1 Дене мәдениетінің жүйесінің мақсаты мен міндеттері
- 2 Бұрынғы дене тәрбиесі жүйелеріне тарихи шолу
- 3 Қазақстан Республикасының дене мәдениеті жүйесінің негіздері
- 4 Дене мәдениетінің жүйесінің негізгі бағыттары
- 5 Дене мәдениетінің жүйесінің қағидалары

Дене мәдениетінің жүйесінің мақсаты мен міндеттері

Дене тәрбиесі жүйесінің мақсаты денсаулығы адамдар жөніндегі қоғамның игерген, моралы таза, Отанды қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамдарды тәрбиелеп қалыптастыру болып табылады.

Осы мақсат біздің еліміздің әрбір адамының және қоғамның мүдесін білдіреді. Денені жетілдіру, дене мүшесінің кемістігі жоқ барлық қажеттілікті бойына жинақтаған адам туралы адамдардың ғасырлар бойғы арманын бейнелейді.

Дене тәрбиесі процесінде шешуге тура келетін барлық міндеттің көп түрлілігі үш топты құрайды: сауықтыру, тәрбиелік және білім беру міндеттері.

Сауықтыру міндеттері денсаулықты арттыруға, денені жетілдіруге көмектесетін, адам организмінің құрылымын бір қалыпты деңгейде дамытуға бағытталған. Сауықтыру міндеттерінің негізгі көрсеткіші адамның денсаулығын жақсарту және денені дамыту болып табылады.

Тәрбиелік міндеттер дене және рухани күштерінің белгілі нәтижесінде адамның жан – жақты дамуына бағытталған. Дене тәрбиесі педагогикалық процестің құрамында бола отырып, өзіне тән құрал, әдіс арқылы тәрбиенің жалпы міндеттерін шешуге мүмкіндігі бар.

Білімділік міндеттер белгілі бір қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыруға, осы саладағы арнаулы білімдермен қаруландыруға бағытталған, нәтижесінде адам белгілі бір деңгейде дене дамуы туралы білім алушылық деп білеміз.

Бұрынғы дене тәрбиесі жүйелеріне тарихи шолу

Біздің дәуірімізге дейінгі (БДД) VI-V ғғ. Осы Қазақстан жерінде тұрып, өмір сүрген біздің арғы ата-бабаларымыз – сақтардың кезінде өз заманына сай дене тәрбиесі жүйесі болған. Сақтардың дене тәрбиесі жүйесінің негізі әскери-жауынгерлік және жарсы-сайыс бағытында болды. Ашық аспан астында киіз үйлерінде тұрып, негізгі кәсіптері мал өсіру болған сақтарға кенеттен келген жауларынан отбасын, елін, жерін қорғау үшін өте сезімтал, күшті, епті, төзімді, батыл болу керек болды. Сондықтан да олар бала кездерінен атқа міну, садақ ату, күрес жаттығуларымен айналысқан. Сақтардың балалары 4-5 жастарынан атқа шауып, 7-8 жасынан ат үсті сайыс жаттығуларын үйреніп, менгере бастаған. Он үш жаста «отау иесі» болатын бозбалалар, он үш жасқа келегендерінде ер қаруы бес қаруды еркін менгерген. Сол кездердегі сақ жауынгерлерінің

шабуыл жасайтын қарулары – айбалта, қылыш; соғатын қарулары - шоқпар; сұғатын қарулары – найза, ақинақ; қорғаныс қарулары - қалқан, сауыт, дулыға, тізелерін, аяқтарын қоғайтын қалқаншалар болған. Ұзақтан ататын садақ, садақ қаптары, жебе салынатын қорамсақтары, қорамсақтарында әр түрлі жебелері болған. Осы аты аталған қаруларды соғыста пайдалану, оларды өте жетік меңгеру үшін сақ жауынгерлері өте көп жаттыққан.

БДД II ғ. Шығыс Түркістанда пайда болып, біздің дәуірімізге Қазақстан жерінде қоныстанған ғұндардың дене тәрбиесі жүйесі сақтардың дене тәрбиесі жүйесіне ұқсас болған. V-VI ғғ. Бүкіл Еуропаны жаулап алған ғұндарда тәртіп өте қатал болған. Қылмыс жасап тәртіп бұзған, ұрлық жасаған адамдардың беттері тілініп жазаланған. Ғұндар ат үсті жаттығуларына өте жетік бөлған, шауып келе жатқан аттың үстінде теріс отыру, тік тұру, жерге секіріп түсіп қайта отыру, аттың бауырынан өтіп қайта отыру, шауып келе жатып жерден қамшы алу, жамбы атып түсіру секілді жаттығуларды ғұндар өте жетік меңгерген. Осы кездегі Еуропа цирктеріндегі ат үсті жаттығулардың ғұн дене тәрбиесі жүйесінен алынған деген цирк өнерін зерттеушілердің дәлелдері бар.

Шыңғысхан құрған «Мыңкол» империясы кезінде (XIII-XIV ғғ.) әскери-дене тәрбиесі жүйесі іске асырылды. Ол кезеңде әрбір ер адам, атымен, қару-жарағымен соғысқа аттануға дайын тұруы керек болды. Сол кезде «Ерлердің үш ойыны» дене тәрбиесі жүйесі болды. Ол – күрес, садақ ату және атқа шабу спорт түрлеріне негізделген болатын.

Әмір Темір билігі кезінде (XIV ғ.) жеке сайыс, шахмат (шатрангтаж) өнерлері дамыды. Темірдің өзі де сайыс өнеріне жетік, дене қуаты жетілген, шахматты да жақсы ойнайтын адам болған.

XV ғ. Бастап Қазақ хандығы кезеңінде дене тәрбиесі жүйесі ұлттық ойындарды және әскери-жайынгерлік өнерлерді жетілдіру сипатында болды. Қазақтың ұлттық ойындары – ат бәйгесі, аламан бәйге, жорға жарыс, күрес дамыды. Ат үсті ойындары – көкпар, аударыспақ, күміс алу, қыз қуу, шауып келе жатып жамбы ату, ат үсті әр түрлі жаттығуларын орындау (ат үстінде тік тұра, теріс отыра, ат бауырынан өте, жерге түсе

қайта шыға шабу) өнерлері дамыды. Жәрмеңкелерде ас беру жиындарында, үйлену, сүндет т.б. той-жиындарда осы спорт түрлерінен жарыстар өткізіліп, жеңімпаздар марапатталып отырылды. Ол жеңімпаздар халық арасында аттары аталып, аңыз-әңгімелеріне арқау болып, ақындардың өлен-жырларында айтылып, өте жоғары сый-смяпатқа бөлінеді.

Қазақ хандығының дене тәрбиесі жаттығулары жүйесі тек қана жарыс сипатында ғана емес, күнделікті тіршіліктерінде де жетілдіріліп отырылды. Күнделікті атқа отыру барысында орындалатын әр түрлі ат үсті жаттығулары, күнделікті орындалатын бие байлау, бұғалық тастап құлын ұстау, жүгіріп малдарды жаю, мал қайыру, мал ұстау, аңға шығу, тауда, жазықта жүгіру, кешке ойналатын әр түрлі қазақтың ойындары (ақ сүйек, арқан тарту, алтыбақан тебу т.б. ойындар дене қуаты қасиеттерін жетілдірді. Сол кездегі дене тәрбиесі жүйесінің өз заманына сәй болғанының дәлелі қазақ халқының ұлан байтақ жерді сақтап қалғаны, өздеріндей саны бар, тұрақты әскери бар темірдей тәртібі бар, бір орталыққа бағынған жонғар әскерін, жонғар елін жеңуі.

XIII-XIV ғғ. Ресей патшалығына қосылған кезендерде қазақ жеріндегі дене мәдениеті орыс мәдениеті арқылы әртүрленіліп, күрделене түсті. Ресей мемлекетінің дене мәдениетінің негізін қалаған П.Ф.Лесгафт он алты Еуропа елдердің аралап, дүние жүзі дене тәрбиесі мен спорт жүйелерін орыс жеріне әкелсе, енді ол классикалық спорт түрлері, дене тәрбиесі жүйелері орыстар арқылы қазақ жеріне тарады.

XX ғ. Кенес дәуірінің де өзіне тән ерекше социалистік дене мәдениеті жүйесі болды. Оның бір ерекшелігі дене тәрбиесі және спорт түрлерімен айналысу тегін, коммерцияланбаған болды. Барлық спорттық құрылыстар, құрал-жабдықтар мемлекет қарауында, иелігінде жұмыс істеді.

Қазақстан Республикасы егемендігін алып жеке дербес мемлекет болғалы жиырма жылда өз Конституциясы, ата заны шығарылып, өзіне тән дене мәдениеті жүйесі дамыды.

***Қазақстан Республикасының дене
мәдениеті жүйесінің негіздері***

Әлеуметтік – экономикалық негіздері. Дене тәрбиесі жүйесі қоғамдағы экономика, саясат, ғылым және мәдениет

саласындағы жүйелермен тығыз байланыста. Қоғамдық қатынастардың көрінісінің бір сферасы есебінде, ол сол жүйедегі жүріп жатқан өзгерістер әсерімен дамып отырады. Дене тәрбиесі жүйесінің қоғамдық өндіріске кіретіндігі осы байланыстардың нақты негізінің бірі болғандығынан. Алайда қоғамдық өндіріске ол қосымша жолдар арқылы әсер етеді. Бұл жүйе тікелей қоғамдық өнім жасауға араласпайды. Бірақ ол осы сфераға өндірістік қатынастардың субъектісі – адам арқылы аралық әсер етеді.

Өзінің әртүрлі формалары арқылы дене тәрбиесінің жүйесі адамның әлеуметтік қызметінің барлық негізі түрлеріне қатысты. Бұл адамның қозғалыстағы биологиялық қажеттілігін қанағаттандырып қана қоймайды, сонымен бірге әлеуметтік – жеке тұлғаның қалыптасуын, қоғамдық қатынастардың жетілуінде қанағаттандырады. Адамның денесінің дамуы биологиялық заңдарға бағына отырып табиғи жолмен де жүзеге асатындығы мәлім.

Қоғамның әлеуметтік – экономикалық даму деңгейі жоғары болған сайын, оның азаматтарына дене шынықтырудың байлықтары толықтай беріледі, дене тәрбиесі мақсаттарына жұмсалатын ұлттық табыстың бөлігі де жоғары болмақ, денсаулық деңгейі және адамдардың жасалуы да ұзақ болмақ.

Экономикалық жағынан дене тәрбиесі жүйесі дамыған материалдық және материалдық емес өндірісі бар халық шаруашылығының бір бөлігі есебінде көрінеді. Материалдық өндірісінің сала қызметкерлерінің еңбегі заттай материалдан формаға ие болады: спорт құрылыстары, құрал-жабдық, аяқ-киім, киімдер. Бірақ бұл сфера адамдардың денесінің жетілдіруіне бағытталған, өндірістік емес дене тәрбиесінің басты сферасына қарағанда қызмет көрсету сыпатына ғана ие.

Құқықтық негіздері. Еліміздегі дене тәрбиесінің жүйесі, оның қалыпты қызмет етуін реттейтін белгілі бір нормативтік құжаттарға, актілерге сүйенеді. Бұл құжаттардың әртүрлі заң күші бар /қаулылар, заңдар, жарлықтар, нұсқаулар/. Олардың ішінде еліміздің жаңа 1995 жылғы 30 тамызда қабылданған конституциясының алар орны ерекше /29 бап/. Бұл бапта Қазақстан Республикасының азаматтарының денсаулығын сақтауға құқылы екендігі бекілген. Қазақстан Республикасы

Үкіметінің 1995 жыл 24 қарашадағы №1593 Қаулысында спортты және дене тәрбиесін нақтылы шаралары белгіленген.

Әдістемелік негіздері дене тәрбиесінің заңдылықтарын және оқыту мен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұмыныстарды, сонымен қатар тұрғын халықтың әрбір әлеуметтік тобымен жаттығудың әдістері мен формаларын ұйымдастыруды, құрал жабдықтарды пайдалану жөніндегі ұсыныстарды қамтиды.

Бағдарламалық – нормалық негіздері тұрғын халықтың дене дамуымен бірге білім деңгейіне қойылатын үш сатылы өзара байланысты талаптар жүйесінде көрсетіледі. *Дене тәрбиесінің бірыңғай мемлекеттік бағдарламасы* балалар бақшалары мен яслилерінде жалпы білім беретін мектептерде, орта арнаулы және жоғары оқу орындарында өткізілетін дене тәрбиесінің ең төменгі міндетті көлемін анықтап, белгілейді.

Дене тәрбиесі мен спорт саласына қатысты негіздердің бір мысалы ретінде Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 жыл 24 маусымындағы №774 қаулысын атауға болады. Осы қаулының 1-бабында Еліміздегі халықтардың дене тәрбиесіне қатысты даярлығын Президенттік сынақтары арқылы анықтау Ережелері бекітіліп 1996 жылдың 1 қыркүйегінен бастап күшіне енгізілсін делінген.

Спорттық – бірыңғай классификациясы дене тәрбиесі жүйесінің бағдарламалық, мөлшердік негізінің ең жоғары, қорытынды сатысы болып табылған. Ол елдің барлық спорт ұйымдары үшін спорттық разрядтар мен атақтарды беру ережелер мен қағидаларын, сонымен қатар спорттың әр түрінен спортшылық дайындығына қойылатын бірыңғай мөлшерлер талаптарды белгілеген.

Спорттық классификацияның негізгі мақсаты: спортпен көпшілікті қамту, спортшыларды жан-жақты тәрбиелеу, олардың дайындық сапасын арттыру және осы негізде жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жетуді қамтамасыз ету.

Ұйымдастыру негіздері. Дене тәрбиесі жүйесінің ұйымдық негіздері мемлекеттік, өзін-өзі туындаған қоғамдық және басқару органдарының біртұтас байланыстылығынан құралады. Бұл байланыс дене тәрбиесі жүйесінің бірыңғай мақсаты.

Дене тәрбиесі жүйесіне қатысты мемлекеттік және қоғамдық мекемелердің бұндай бірлігі мынадан құралады: спорт құрылыстарын салуға қаржы бөлу және бұрын соңды салынған құрылыстарды тиімді пайдалануынан, спорт құрал – жабдықтарын тегін және төлем арқылы пайдалануынан, мамандар даярлаудың мемлекеттік жетілген жүйесінен, дәрігерлік дене шынықтыру қызметінің болуынан, дене жаттығуларымен айналысудың қажетті жағдайыесебінде еңбекшілердің бос уақытының үнемісеп отыруынан.

Дене мәдениетінің жүйесінің негізгі бағыттары

Дене мәдениеті жүйесінің үш бағыты бар:

1. Жалпы дене дайындығы.
2. Кәсіптік қолданбалы дайындық
3. Спорттық дайындық

Жалпы дене дайындығы бағыты денсаулықты нығайтуға, дене қуатын барынша арттыруға, қимыл ептілігіне дағдылануға, осылардың негізінде арнаулы спорттық дайындыққа ауысуға бағытталған. Жалпы дене дайындығына әр түрлі дене тәрбиесі амалдары, жаттығулары, табиғаттың табиғи күші және санитарлық-гигиеналық факторлары жатады.

Кәсіптік қолданбалы дене тәрбиесі дайындығы дегеніміз – еңбек пен әскери іс–әрекеттерге тікелей бағытталған дене тәрбиесінің арнайы мамандану үрдісі. Кәсіптік дене тәрбиесі дайындығы тәсілдерін қолдану еңбекте қимыл ептілігі мен дағдысының қалыптасуын тездетеді, еңбек өнімділігін арттырады, адам ағзасының сыртқы қоршаған қолайсыз факторларға қарсылығын күшейтеді.

Адамның өзі қалаған спорт түрінен биік жетістіктерге жету жолындағы жаттығуларын, ізденістері мен талпыныстарын **спорт дайындығы** дейміз.

Дене мәдениетінің жүйесінің қағидалары

Қандай бір мақсаттарды шешпесін, әрбір дене шынықтыру мұғалімі дене тәрбиесі жүйесінің қағидаларын басшылыққа алуы міндетті. Қағидалардың әрқайсысының толықтай орындалуы оқытушының қызметіне байланысты. Қағидалар әр

сабақ сайын бір мезгілде, жас ерекшеліктеріне карамастан, дене тәрбиесі жүйесіне сүйене отырып жүзеге асырылуы тиісті.

Сауықтыру бағыттағы қағидалар дене тәрбиесі сабағын ұйымдастырып өткізу кезінде мұғалім дамытушылық, сауықтырушылық қызметті басшылыққа алу деп білеміз

Жеке тұлғаның жан – жақты дамуы қағидасы қоғамдағы адамды тәрбиелі жүйесінің мақсатын айқындайды. Дене тәрбиесінде бұл қағидалар екі негізгі талаптын орындалуын қарастырады: 1. Дене тәрбиесінің міндеттерін шешу ақыл – ой, еңбекке адамгершілік және эстетикалық тәрбиесімен тығыз байланыста жүргізілуі керек. 2. Дене тәрбиесі бойынша жүргізілетін жұмыстарды жоспарлағанда дене қабілеттілігінің келісімді, үйлесімді дамуы қамтамасыз ететіндей етіп жоспарлау қажет.

Еңбек және қорғаныс практикасымен байланыс қағидасы тәрбиесінің барлық жүйесінің қолданбалы бағытын білдіреді. Бұл қағиданың шешілуі төмендегі талаптарды орындау арқылы жүзеге асырылады: 1. Дене тәрбиесінің мазмұны бәрінен бұрын өмірге қажетті жүру, жүгіру, секіру, жүзу т.б. кезіндегі біліктілік пен дағдыларын қалыптастыру қажет. 2. Жан – жақты дене тәрбиесі арқылы адамның дене дайындығы кең көлемде жүргізілуі тиісті. 3. Еңбек және патриоттық тәрбие беру ісінде дене жаттығуларымен айналасуды кең көлемде пайдалану қажет.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
2. Уанбаев Е.К. , Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу құралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – Б. 6-13.
- 3 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы:Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 6-13.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері, қызметтері, жалпы қағидалары

Мақсаты – қазіргі кезеңде дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері, қызметтері, жалпы қағидаларына жана көзқарастары туралы ептіліктермен дағдыларды қалыптастыру.

Жоспар:

1. «Дене мәдениеті», «дене тәрбиесі», «дене дамуы», «дененің жетілуі», «спорт», «дене дайындығы» арасындағы байланысы.
2. Қазіргі кезеңде дене мәдениетінің қызметтерін жүзеге асыру ерекшеліктері
3. Қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің жалпы қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Дене мәдениеті және спорт теориясындағы негізгі терминдерді «Дене мәдениеті», «дене тәрбиесі», «спорт», «дене дайындығы», «дененің жетілуі», «дене дамуы» дәптерге жазыңыз.
2. Әрбір терминнің мазмұнына қарап, олардың бір-бірімен байланысын анықтау қажет.
3. Дене мәдениеті қызметтерінің ерекшеліктерін дәптерге жазыңыз. Қазіргі таңда оларды жүзеге асыру барысында қандай қарама қайшылықтар туындап тұр.
4. Қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің жалпы қағидаларын жүзеге асыру барысында туындайтын қарама қайшылықтарды ашып көрсетініз.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
2. Уанбаев Е.К. , Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу құралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – Б. 6-13.

3 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 6-13.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің түсініктерін жүзеге асыру мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің терминдердің жүзеге асыру мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің терминдердің жүзеге асыру мәселелері

2. Қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің терминдердің жүзеге асыру мәселелерды шешу жолдарын анықтау

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің теориясындағы жаңадан пайда болған терминдерді /бейімдеу дене мәдениеті, әуесқой спорты, супер-жетістілік спорты, коммерциялық спорты/ дәптерге жазыңыз.

2. Әрбір терминнің мазмұнына қарап, оларды анықтайтын себептерің дәлелдеңіз.

4. СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1 Қазіргі кезеңде дене мәдениеті ілімінің түрлері мен әлеуметтік қызметтерінің жүзеге асырылуы

2 Қазақстан Республикасында дене мәдениетінің жүйесінің негіздерінің сипаттамасы

СӨЖ орындау үшін әдістемелік нұсқаулар

а) Баяндаманы келесі құрылым схема бойынша дайындаңыз:

- тақырып;
- тақырыптың өзектілігі;
- баяндамаға тиісті негізгі ұғымдарды анықтаңыз;
- теориялық сипаттама;
- қорытынды.

ә) Ұсынылған әдебиеттерді силлабуста қараңыз.

ОЭ-3

Білімдерді бақылау

№ 1 модуль бойынша білімдерді бақылау түрлері: тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек стөл» ретінде баяндаламарды талқылау

Постреквизиттер (шығудың сипаттамасы): дене тәрбиесінің қоғамда шығуы, дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері, дене тәрбиесі мен әдістемесінің зерттеу пәндері, дене шынықтыру қызметтері мен түрлері туралы білу.

Бірінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар

1. «Адамның бір нәрсені үйренуге саналы түрде баруы қажет болды, сонымен бірге оның еңбек процесінде қолданылатын құралдарды тиімді игеру үшін алдын-ала қажетті дене дайындылығының маңызын түсінуі керек болды» деген анықтама дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жалпы сипаттамасында қандай ұғымды білдіреді?

А) қатынасу

В) тәрбие

С) дене тәрбиесі

Д) дене тәрбиесінің пайда болуының субъективті себебі

Е) дене тәрбиесі пайда болуының объективті себебі

2. Жинақталған әлеуметтік тәжірибені, соның ішінде еңбек құралдарын жасау және қолдану, биологиялықтан тыс механизмдер қажет болған. Сол механизммен не болды?

А) қатынасу

В) дене тәрбиесі

С) тәрбие

Д) дене шынықтыру

Е) спорт

3. Қозғалыстарға үйретумен (қозғалтқыш қимылдарға) адамдардың дене қасиеттерін тәрбиелеумен (дамуымен басқару) ерекшеленетін тәрбиесінің түрі не болып табылады?

А) дене тәрбиесі

В) дене шынықтыру

С) спорт

Д) дене дамуы

Е) денені жетілдіру

4. Қазіргі таңда оқушылардың дене тәрбиесі мақсатымен не болып табылады?

А) еңбек құралын дайындау және оны қолданудағы жинақталған тәжірибені беру;

В) адамның өзінің денесін дамытып өзгерту жолындағы қызметтік нәтижесі және осы жолдағы процесс;

С) денсаулығы мықты, рухани байлығы игерген, моралі таза, Отанды қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамдарды тәрбиелеп қалыптастыру;

Д) бір қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыруға, осы саладағы арнаулы білімдермен қаруландыру;

Е) оқушылардың жеке дене мәдениетін қалыптастыру;

5. Дене тәрбиесінің қолданбалы-мақсатты түрі ретіндегі нәтижесі болып табылатын ұғым не болып табылады?

А) дене тәрбиесі;

В) спорт;

С) дене мәдениеті;

Д) дене дамуы;

Е) шынығу даярлығы

6. Тәжірибе арқылы құрылған әдістемелер кезеңі және ол кезде ғылым жақсы дамылған жоқ, қандай дене тәрбиесі теориясы мен әдістемелердің даму кезеңдеріне жатады?

А) дене тәрбиесінің бірінші әдістемелері шығуының кезеңі

В) организмге қозғалтқыш қозғалғыстардың әсер ету жөнінде эмпирикалық білімнің кезеңі;

С) дене тәрбиесі жөнінде теориялық білімдерді интенсивті жинау кезеңі

Д) біздің елімізде дене тәрбиесі мен әдістемелердің оқу және ғылыми пәні ретінде құрылуының кезеңі

Е) жан-жақты тәрбие жөніндегі идеяларды іске асыру кезеңі

7. «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» пәнінің оқытудың затымен не болып табылады?

А) дене тәрбиесі ғылымда әрбір зерттелінетін педагогикалық фактор

В) адам, оған дене жаттығулардың әсері зерттелінеді

С) әлеуметтік құбылыс есебінде дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары

Д) дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтары

Е) зерттеу нәтижесінде пайда болған мәліметтер анықтық жүйеге кіреді, содан кейін оқытудың зерттеу пәні деген оқулық пәнді құрайды

8. «Дене тәрбиесі теориясының зерттеу тақырыбы және дене тәрбиесінің әдістемелердің зерттеу тақырыбы» арасында қандай өзара байланысы бар?

А) Олардың арасында ешқандай байланыс жоқ;

В) зерттеу тақырыбымен зерттеудің объектісі және субъектісі болады, олар әрбір оқып жатырған пәнге тән болады;

С) олардың зерттеу тақырыбы дене тәрбиесінің жалпы және жеке заңдылықтарын ашып көрсетеді;

Д) дене тәрбиесінің теориясына қазіргі ғылыми фактілер кіреді, олар дене тәрбиесінің негізін қамтиды;

Е) дене тәрбиесінің әдістемелері жеке заңдылықтарды белгілеп отырып, теориялық талдауға базаны құрайды, заңдылықтарды ше педагогикалық кепілдемесінің жүйесі түрінде жүзеге асырып, жалпы теориялық ережелерді мұғалімнің және оқушының нақты әрекетінің жазып баяндауына аударады.

9. Дене тәрбиесінің әлеуметтік тәжірибесінде тарихи айқын типін қамтып көрсететін құбылыс не болып табылады?

А) денешынықтыру

В) спорт

С) дене тәрбиесі

Д) дене тәрбиесінің жүйесі

Е) дене дамуы

10. «Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастырып өткізу кезіндегі мұғалімнің дамытушылық, сауықтырушылық қызметін басшылыққа алуы» деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?

А) дене тәрбиесінің сауықтыру міндеттері;

В) дене тәрбиесінің тәрбиелік міндеттері;

С) дене тәрбиесінің білімділік міндеттері;

Д) сауықтыру бағытындағы қағида;

Е) жеке тұлғаның жан-жақты даму қағидасы;

11. Дене тәрбиесінің міндеттерін шешу ақыл-ой, еңбекке адамгершілік және эстетикалық тәрбиесімен тығыз байланыста жүргізілуі керек екенін міндеттейтін қандай дене тәрбиесі жүйесінің қағидасына сай?

А) сауықтыру бағыттындағы қағида;

В) жеке тұлғаның жан-жақты даму қағидасы;

- С) еңбек және қорғаныс практикасымен байланыс қағидасы;
- Д) беріктілік;
- Е) жүйелілік

12. «Еңбек құралын дайындау және оны қолданудағы жинақталған тәжірибені беру» деген анықтама дене тәрбиесінің теориясы мен әдістеменің жалпы сипаттамасында қандай ұғымды білдіреді?

- А) қатынасу;
- В) тәрбие;
- С) дене тәрбиесі;
- Д) дене тәрбиесінің пайда болуының субъективті себебі;
- Е) дене тәрбиесі пайда болуының объективті себебі.

13. Дене тәрбиесінің мақсаттары мен міндеттерінің өзгеруі, дене тәрбиесінің ең басты құралдарының бірі дене жаттығуларының өзгеруіне де әсерін тигізді. Оның қандай себептері болған?

- А) біртіндеп еліктеудің орнына тәрбие процесінің пайда болуы;
- В) қоғамның материалдық өмірінің дамуы кезеңдерінде адамнан қозғалыс дағдыларының талап етілуі дене жаттығуларының жаңа жүйелерін пайда болуына келтірді;
- С) дене тәрбиесі жөніндегі ғылымның дамуы, адам қозғалыс қызметіндегі заңдылықтарды тереңірек тануы, бұрын адам өмірінде кездеспеген дене жаттығуларын жасау, адамға жағымды әсер ететін тиімді құралдарды іздестіру жаттығулардың түрлерін көбейтті;

- Д) ғылымның дамуы;
- Е) барлық аталған себептер

14. Адамның өзінің денесін дамытып өзгерту жолындағы қызметтік нәтижесі және осы жолдағы процесс не болып табылады?

- А) дене тәрбиесі;
- В) денешынықтыру;
- С) спорт;
- Д) дене дамуы;
- Е) денені жетілдіру.

15. «Денсаулығы мықты, рухани байлықты игерген, моралі таза, Отанды қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды тәрбиелеп қалыптастыру» деген анықтама нені білдіреді?

- А) дене тәрбиесінің міндеттері;

- В) дене тәрбиесінің қағидалары;
- С) дене тәрбиесінің тәсілдері;
- Д) дене тәрбиесінің әдістері;
- Е) дене тәрбиесі жүйесінің мақсаты.

16. «Дене тәрбиесі» және «спорт» деген ұғымдардың арасында қандай өзара қатынасы бар?

- А) «спорт» «дене тәрбиесінің» құралы болып табылады;
- В) «дене тәрбиесі» «спорттың» құралы болып табылады;
- С) «спорт» деген ұғымға белсенділігі аз қозғалыстары кіретіндігінің себебінен (шахмат, тоғызқұмалақ), «дене тәрбиесі және спорт» деп екі ұғым қатар қолданылады;
- Д) бұл ұғымдардың бір-біріне ешқандай қатынасы жоқ, олар дербес түсініктер ретінде жүзеге асырылады;
- Е) спорт арқылы адам организмі дамиды

17. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемелердің даму кезеңдерінің арасында қандай кезең «Эмпирикалық білімдерді жинақталуы адамды жаттыққандықтың тиімділігін тусінуге әкелді» деген анықтамамен сипатталады?

- А) дене тәрбиесінің бірінші әдістемелері шығуының кезеңі;
- В) организмге қозғалтқыш қозғалыстардың әсер етуі жөнінде эмпирикалық білімнің кезеңі;
- С) дене тәрбиесі жөнінде теориялық білімдерді интенсивті жинау кезеңі;
- Д) біздің елімізде дене тәрбиесі мен әдістемелердің оқу және ғылыми пәні ретінде құрылуының кезеңі;
- Е) жан-жақты тәрбие жөніндегі идеяларды іске асыру кезеңі.

18. Дене тәрбиесі жүйесінің сипаттамасында «қағидалар» түсінігі не болып табылады?

- А) оқытушыларға дене жаттығуларын үйрету процесінің заңдылықтарын көрсететін талаптарға сәйкес оқытуды ұйымдастыруға мүмкіндік береді;
- В) күрделі әлеуметтік-педагогикалық құбылыстың жетекші заңдылықтарының өмір сүретіндігін ашып көрсету үшін қолданылады;
- С) педагогикалық процесті қайталануы мен жүйелігін сақтай отырып, біртіндеп және ретімен ұйымдастыру;
- Д) оқытуды оқушылар ерекшеліктеріне сәйкес жүзеге асыру;
- Е) оқыту нәтижелігін объективті бағалау.

19. «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемелердің» «зерттеу пәнімен» не болып табылады?

А) дене тәрбиесі ғылымда әрбір зерттелінетін педагогикалық фактор;

В) адам, оған дене жаттығулардың әсері зерттелінеді;

С) әлеуметтік құбылыс есебінде дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары;

Д) дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтары;

Е) зерттеу нәтижесінде пайда болған мәліметтер анықтық жүйеге кіреді, содан кейін оқытудың зерттеу пәні деген оқулық пәнді құрады.

20. «Дене тәрбиесі теория мен әдістемесі» оқу пәнінің мазмұны мен құрылымы қазіргі таңда өзгеріске бағыттталып отыр. Бұл орайда нақтылы қандай екі бағыты бар?

А) бірінші бағыт: пәннің әлеуметтік мәселелерінің кеңеюі және дене тәрбиесі теориясының дене шынықтыру теориясына айналуы, екінші бағыт: бұл ғылымның бірнеше бөлек ғылымдарға бөлінуі (социология, кибернетика, антропология т.с.с.)

В) бірінші бағыт: пәннің педагогикалық аспектісінің кеңеюі және дене тәрбиесінің теориясы мен әдісінің дене шынықтыру педагогикасына айналуы; екіншісі: бұл ғылымның бірнеше бөлек ғылымдарға бөлінуі (социология, кибернетика, антропология т.с.с.);

С) пәннің әлеуметтік мәселелерін кеңеюі және дене тәрбиесі теориясының дене шынықтыру теориясын айналуы;

Д) пәннің педагогикалық аспектісінің кеңеюі және дене тәрбиесінің теориясы мен әдісінің дене шынықтыру педагогикасына айналуы;

Е) барлық аталған бағыттар.

21. Қандай дене тәрбиесі міндеттері дене және рухани күштердің белгілі нәтижесінде адамның жан-жақты дамуына бағытталған?

А) сауықтыру; тәрбиелік;

В) тәрбиелік;

С) білімділік;

Д) сауықтыру, тәрбиелік;

Е) тәрбиелік, білімділік.

22. «Дене тәрбиесінің мазмұны бәрінен бұрын өмірге қажетті жүру, жүгіру, секіру, жүзу т.б. кезеңдегі біліктілік пен дағдыларын қалыптастыру қажет» деген талапты орындау дене тәрбиесі жүйесінің қандай қағидасына сай?

- A) сауықтыру бағытындағы қағида;
- B) жеке тұлғаның жан-жақты дамуы қағидасы;
- C) еңбек және қорғаныс практикасымен байланыс қағидасы;
- D) беріктілік;
- E) жүйелілік.

23. Дене тәрбиесінің тәсілдері мен әдістерінің дамуына әсер еткен себептері қандай?

- A) дене тәрбиесі сабақтары
методикалық сабақтар
жалпы дене дайындықтары секциялары
- B) Павлов теориясы
Берштейн теориясы
Лесгафт теориясы
- C) философия
саяси экономия
дене тәрбиесінің тарихы
- D) қоғамдық өмір практикасы
дене тәрбиесі практикасы
оқымыстылардың алдыңғы қатарлы ойлары
- E) анатомия
физиология
биохимия

24. Қай қоғамда элементарлық дене шынықтырулар болады?

- A) капиталистік;
- B) феодалдық;
- C) алғашқы қауым;
- D) құл иеленушілердің;
- E) социалистік.

25. Денешынықтырудың дамуы қандай себепке байланысты?

- A) еңбек құралдарының дамуы;
- B) қоғамдағы мәдениет пен экономиканың дамуы;
- C) ғылымның дамуы;
- D) адамның сана сезімі;
- E) адамның еңбек әрекетіне

26. Қандай қоғамда ең бірінші рет дене тәрбиесінің жүйесі пайда болды?

- A) капиталистік,
- B) феодалдық;
- C) алғашқы қауым;
- D) құл иеленушілердің;
- E) социалистік.

27. «Мәдениет» деген ұғым бұл -

- A) дене шынықтыру;
- B) өңдеу мағынасын білдіреді;
- C) денені дамыту;
- D) табиғаттағы заңдылық;
- E) адамның сана сезімі.

28. Қашан тәрбие пайда болады?

- A) білім беру процесі еліктеу арқылы жүрген кезде;
- B) қашан адамдар бір-біріне ықпал тигізгенде;
- C) алғашқы қауымда;
- D) феодалдық қауымда;
- E) құл иеленуші қауымында.

29. Қай мемлекетте алғашқы рет дене шынықтыру адамның рухани және дене жақтарын дамытуды қажет ететіндігін білдіреді?

- A) Афины;
- B) Спарта;
- C) Константинополь;
- D) Ұлыбритания;
- E) Франция.

30. Біздің еліміздің жеке ғылыми және оқу пәні есебінде дене тәрбиесінің теориясы мен әдістерінің құрылу кезеңі қандай дене тәрбиесі мен әдістемесінің даму кезеңдеріне жатады?

- A) бірінші;
- B) екінші;
- C) үшінші;
- D) төртінші;
- E) бесінші.

31. Дене тәрбиесі жүйесінің сауықтыру бағыты бар қағидаларды жүзеге асыруда шешуші факторы қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;

В) ғылыми;

С) тәсілдік;

Д) гигиеналық;

Е) метеорологиялық.

32. Денені қайта қалпына келтіру - қандай ұғымды білдіреді?

А) “физикалық реабилитация”;

В) “дене шынықтыру мәдениеті”;

С) “физикалық рекреация”;

Д) “дене тәрбиесі”;

Е) “спорт”.

33. Келесі анықтамалардың қайсысы “дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің “дене тәрбиесінің практикасы ”деген даму кезеңіне тән?

А) тек қана практика жағдайында барлық теориялық қағидалардың өміршенділігі тексеріледі;

В) қоғамымыздың жақсы дене дайындығы бар адамдарға мұқтаждығы, дене тәрбиесінің заңдылықтарын тануға деген ұмтылысты туғызды;

С) бұл әдістер тәжірибе жолымен жасалды;

Д) эмпиризмдік білімнің жинақталуы адамда”жаттығудың тиімділігі”түсінуге және тәжірибені өзгелерге беру әдістерін танып білуге әкеледі;

Е) бұл әдістер тәжірибе жолымен жасалады

34. Келесі анықтамалардың қайсысы “дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі”қазан революциясынан бастап қазіргі кезеңмен өлшенетін кезеңіне тән?

А) эмпиризмдік білімнің жинақталуы адамда”жаттығудың тиімділігі”түсінуге және тәжірибені өзгелерге беру әдістерін танып білуге әкеледі

В) бұл әдістер тәжірибе жолымен жасалады

С) дене тәрбиесінің атқаратын қызметі жөнінде педагогикалық т.б. пікірлер жинақтала бастады

Д) бұл кезең XIX ғасырдың аяғы мен қазан ревалюциясына дейінгі аралықты қамтиды және дене тәрбиесінің проблемалары жөнінде арнаулы ізденістердің тасқынды дамуымен сипатталады

Е) ғылымның жеке салаларына осындай мамандану барлық аралас ғалымдардың табыстардың кең көлемде пайдалануды қажет етті

35. Дене тәрбиесінің тәсілдері мен әдістерінің дамуына әсер еткен себептер қандай?

- А) дене тәрбиесі сабақтары
методикалық сабақтар
жалпы дене дайындықтары секциялары
- В) Павлов теориясы
Бернштейн теориясы
Лесгафт теориясы
- С) философия
саяси экномия
дене тәрбиесінің тарихы
- Д) қоғамдық өмір практикасы
дене тәрбиесі практикасы;
оқымыстылардың алдыңғы қатарлы ойлары
- Е) анатомия
физиология
биохимия

36. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің даму негіздеріне не жатады?

- А) революцияға дейінгі әдістемелер кезеңі
20 жылдардағы әдістемелік кезеңі
30-40 жылдардағы әдістемелік кезеңі
50-60 жылдардағы әдістемелік кезеңі
қазіргі кездегі әдістемелік кезеңі
- В) алғашқы үйрену кезеңі
комплекттік үйрену кезеңі
дененің даму кезеңі
жүктемені арттыру кезеңі
жоғары нәтижелері кезеңі
- С) қозғалыс әрекетімен танысу кезеңі
үйрену кезеңі
жетілдіру кезеңі
бекіту кезеңі
тұрақтану кезеңі
- Д) эмпиризмдік білімдер кезеңі
әдістемені құру кезеңі

- білімдерді жинау кезеңі
жеке ғылым ретінде құрылу кезеңі
қазіргі кезең
- Е) білімді кеңейту кезеңі
теориялық қорыту кезеңі
қозғалыс әрекетін елестету кезеңі
37. Дене тәрбиесі жүйесінің қағидалары мен болып табылады?
- А) жалпы және арнайы дене дайындығының байланысы
жалпы дене дайындығы бағыттарының бірлігі
мүмкіншілік қағидалары
- В) оқу
тәрбиелеу
дамыту
- С) сауықтыру
жан-жақты дамыту
қорғаныс және еңбек байланысы
- Д) мүмкінділік
көрнекілік
белсенділік
- Е) саналылық
бірте-біртелік
бірізділік
38. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі үш бөлімнен тұрады. Олардың ішінен дене тәрбиесінің ерекшеліктерін, заңдылықтарын белгілеп, қандай бөлімді таңдайды?
- А) дене тәрбиесінің теориясы
В) дене тәрбиесінің әдістемесі
С) спорттық жаттықтыру
Д) адаптивтік денешынықтыру
Е) сауықтыру денешынықтыру
39. Белсенді демалысты қамтамасыз ету, адам бойындағы физикалық қасиеттерді қалпына келтіру үшін басқа бір іспен айналыса отырып, дене тәрбиесінің тағы бір міндетін шешуді көрсететін ұғым не болып табылады?
- А) “физикалық реабилитация”;
В) “дене шынықтыру мәдениеті”;
С) “физикалық рекреация”;
Д) “дене тәрбиесі”;
Е) “спорт”.

40. Бала денесі жетілдірудің педагогикалық жүйесі қандай ұғымды білдіреді?

- A) балалардың дене тәрбиесі;
- B) мектептегі дене тәрбиесі;
- C) оқушылар дене тәрбиесі;
- D) спорт;
- E) мәдениет.

41. Қоғамымыздың жақсы дене дайындығы бар адамдарға мұқтаждығы, дене тәрбиесінің заңдылықтарын тануға деген ұмтылысты туғызды және сол негізде адам денесін жетілдіруді басқару жүйесін құруды қажет еткен дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің пайда болуының кезеңдерінің қайсысына жатады?

- A) дене тәрбиесінің практикасы;
- B) қоғамдық өмір практикасы;
- C) әртүрлі кезеңдерде жан-жақты дамыған жеке адамды тәрбиелеу жолдары жөніндегі идеялары.
- D) барлық аталған жағдайлар;
- E) эмпирикалық кезең.

42. ”Тек қана практика жағдайында барлық теориялық қағидалардың өміршенділігі тексеріледі” деген анықтама дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің пайда болуының кезеңдерінің қайсысын білдіреді?

- A) дене тәрбиесінің практикасы;
- B) қоғамдық өмір практикасы;
- C) әртүрлі кезеңдерде жан-жақты дамыған жеке адамды тәрбиелеу жолдары жөніндегі идеялары;
- D) эмпирикалық кезең;
- E) барлық аталған жағдайлар.

43. Әртүрлі кезеңдерде және әртүрлі елдерде философтардың, педагогтардың, дәрігерлердің жан-жақты дамыған жеке адамды тәрбиелеу жолдары және мазмұны жөніндегі айтқан прогрестік идеялары дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің пайда болуының кезеңдерінің қайсысын білдіреді?

- A) дене тәрбиесінің практикасы;
- B) қоғамдық өмір практикасы;
- C) әртүрлі кезеңдерде жан-жақты дамыған жеке адамды тәрбиелеу жолдары жөніндегі идеялар;
- D) эмпирикалық кезең;

Е) барлық аталған жағдайлар.

44. Қозғалыс дағдыларын организмге әсер жөніндегі эмпиризмдік білім кезеңі дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің даму кезеңдерінің қайсысына жатады?

- А) бірінші;
- В) екінші;
- С) үшінші;
- Д) төртінші;
- Е) бесінші.

45. Дене тәрбиесінің ең алғашқы әдістерінің жасалу кезеңі ежелгі және орта ғасырлардағы құл иеленуші мемлекеттердің кезеңін қамтитын қандай дене тәрбиесі мен әдістемесінің даму кезеңдеріне жатады?

- А) бірінші;
- В) екінші;
- С) үшінші;
- Д) төртінші;
- Е) бесінші.

46. Дене тәрбиесі туралы теориялық білімнің тасқынды түрде жиналуы қандай дене тәрбиесі мен әдістемесінің даму кезеңдеріне жатады?

- А) бірінші;
- В) екінші;
- С) үшінші;
- Д) төртінші;
- Е) бесінші.

47. Біздің еліміздің жеке ғылыми және оқу пәні есебінде дене тәрбиесінің теориясы мен әдістерінің құрылу кезеңі қандай дене тәрбиесі мен әдістемесінің даму кезеңдеріне жатады?

- А) бірінші;
- В) екінші;
- С) үшінші;
- Д) төртінші;
- Е) бесінші.

48. Қазан революциясынан бастап қазіргі кезеңмен өлшенетін кезең қандай дене тәрбиесі мен әдістемесінің даму кезеңдеріне жатады?

- А) бірінші;
- В) екінші;

- С) үшінші;
- Д) төртінші;
- Е) бесінші.

49. Бір немесе басқа да ғылыми пәндерге тән ізденістің объектісі мен субъектісі не болып аталады?

- А) зерттеу пәні;
- В) педагогикалық фактор;
- С) әлеуметтік құбылыс;
- Д) әдістеме;
- Е) әдістемелік тәсіл.

50. Дене тәрбиесі туралы ғылымда ізденіс объектісімен не болып табылады?

- А) дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі;
- В) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеуді айтады;
- С) дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары;
- Д) дене тәрбиесінің жеке заңдылықтары;
- Е) дене шынықтыру

51. Дене тәрбиесі туралы ғылымда ізденіс субъектісі не болып табылады?

- А) дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі;
- В) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеуді айтады;
- С) дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары;
- Д) дене тәрбиесінің жеке заңдылықтары.

52. Дене тәрбиесінің теориясын зерттеу пәні не болып табылады?

- А) дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі;
- В) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеуді айтады;
- С) дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары;
- Д) дене тәрбиесінің жеке заңдылықтары;
- Е) дене шынықтыру

53. Дене тәрбиесінің әдістемелік зерттеу пәні не болып табылады?

- А) дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі;
- В) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеуді айтады;
- С) дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары;

- Д) дене тәрбиесінің жеке заңдылықтары;
Е) дене шынықтыру
54. Халықтың кез келген бөлігіне дене тәрбиесінің тең дәрежеде қатыстылығын не деп айтады?
А) дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі;
В) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеуді айтады;
С) дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтары;
Д) дене тәрбиесінің жеке заңдылықтары;
Е) дене шынықтыру
55. “Дене тәрбиесінің әдістері жекелеген заңдылықтарды белгілей отырып, теориялық білімді жасау үшін негіз жасайды, ал педагогикалық ұсыныстар түріндегі жүйені заңдылықтарға айналдыра отырып, жалпы теориялық қағидаларды мұғалім мен оқушылардың нақты іс-қимылының жазба түріне айналдырады ” аттағы анықтама қандай сұраққа жауап береді?
А) дене тәрбиесінің субъектісі;
В) дене тәрбиесінің объектісі;
С) дене тәрбиесі теориясының пәні;
Д) дене тәрбиесі әдістемелердің пәні;
Е) дене тәрбиесі теориясы мен әдістемелері пәндерінің арасындағы өзара байланысы.
56. “Дене тәрбиесінің негізгі атқаратын қызметін” бейнелейтін, қазіргі кезеңдегі ғылыми қағидалардың динамикалық жүйесін қарастыратын аттағы анықтама нені білдіреді?
А) дене тәрбиесінің теориясы;
В) дене тәрбиесінің әдістемелері;
С) педагогикалық фактор;
Д) әлеуметтік құбылыс;
Е) дене тәрбие тәрбиесіндегі ізденістің субъектісі.
57. «Жекелеген заңдылықтарды белгілей отырып, теориялық білімнің жинағын жасау үшін негіз жасайтын» аттағы анықтама нені білдіреді?
А) дене тәрбиесінің теориясы;
В) дене тәрбиесінің әдістемелері;
С) педагогикалық фактор;
Д) әлеуметтік құбылыс;
Е) дене тәрбиесіндегі ізденістің субъектісі.

58. Күрделі әлеуметтік – педагогикалық құбылыстың жетекші заңдылықтарының өмір сүретіндігін ашып көрсету үшін қолданылатын аттағы түсінік қалай аталады?

А) дене мәдениетінің негіздері, қағида;

В) дене мәдениеті;

С) дене дайындығы ;

Д) дене тәрбиесінің әдістемесі;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

59. ”Жалпы мәдениетінің бір бөлігін атай отырып, қоғамның адам тұлғасының дамуына бағытталған арнайы әдістемелер мен тәсілдердің, мақсатты түрде, тиімді пайдаланудың бірлігі деп ұғынуға болатын” түсінік қалай аталады?

А) дене мәдениетінің негіздері, қағида;

В) дене мәдениеті;

С) дене дайындығы;

Д) дене тәрбиесінің әдістемесі;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

60. ”Дене дайындығын, осы салаға қатысты білімді қамтамасыз ете отырып, әрбір адам баласының болашақта денесінің жан жақты даму негізінде спорт пен дене тәрбиесіне терең шұғылданумен бірге өмір белсенділігін арттыру ”деген анықтама қандай түсінікті білдіреді?

А) дене мәдениетінің негіздері, қағида;

В) дене мәдениеті;

С) дене дайындығы ;

Д) дене тәрбиесінің әдістемесі;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

61. Белгілі бір іс-әрекетке байланысты мақсатты орындауға бағытталған дене тәрбиесінің мамандандырылған процесі не болып табылады?

А) дене мәдениетінің негіздері, қағида;

В) дене мәдениеті;

С) дене дайындығы;

Д) дене тәрбиесінің әдістемесі;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

62. “Алға қойылған мақсатқа жетуге көмектесетін құралдар мен әдістерді пайдалану жүйесі” қандай түсінікті білдіреді?

А) дене мәдениетінің негіздері, қағида;

В) дене мәдениеті;

- С) дене дайындығы;
Д) дене тәрбиесінің әдістемесі;
Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау
63. ”Алға қойылған мақсатқа жету үшін белгілі бір құралдарды пайдаланудың жолдары ”деген анықтама қандай түсінікті білдіреді?
А) дене тәрбиесінің қағидалары;
В) дене тәрбиесінің әдісі;
С) дене пішінінің дайындалғандылығы ;
Д) дене тәрбиесі жөніндегі білім;
Е) спорттық әрекет
64. “Қозғалыстарға үйретудің негізгі мазмұнын құрай отырып адамның өз қозғалыстарын басқарудағы орынды тәсілдерді меңгеру жүйесін жасайды, сол арқылы іскерліктің, дағдылардың және солармен байланысты білімдердің өмірге қозғалтқыш қорын меңгереді” деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?
А) дене тәрбиесінің қағидалары;
В) дене тәрбиесінің әдісі;
С) дене пішінінің дайындалғандылығы ;
Д) дене тәрбиесі жөніндегі білім;
Е) спорттық әрекет
65. “Дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтарын бейнелейтін және алға қойылған мақсаттарға жету жолындағы басты жөн сілтерлік күшке қызмет ететін ерекше маңыздары” деген анықтама қандай ұғымдарды білдіреді?
А) дене тәрбиесінің қағидалары;
В) дене тәрбиесінің әдісі;
С) дене пішінінің дайындалғандылығы ;
Д) дене тәрбиесі жөніндегі білім;
Е) спорттық әрекет
66. “Қоғамның мақсаттары мен мұқтаждарына сәйкес белсенді адам әрекетінің көп факторлы процесі ретінде дене тәрбиесі ұйымдарының толысып жетілуі қозғалыстық әрекеттерінің жоғарғы түрі” деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?
А) дене тәрбиесінің қағидалары;
В) дене тәрбиесінің әдісі;
С) дене пішінінің дайындалғандылығы ;
Д) дене тәрбиесі жөніндегі білім;
Е) спорттық әрекет

67. «Белгілі бір қызметте дене жағынан әзір болудың, күй-жайы,яғни қол жеткен жұмыс істеу қабілетін тұтастырған дене дайындылығының нәтижесі, мақсатты қызметтің әсерлігін арттыруға мүмкіндік беретін жағдай жасап ұйымдасқан қолданбалы қозғалғыштық іскерліктер мен дағдылар» деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?

- A) дене тәрбиесінің қағидалары;
- B) дене тәрбиесінің әдісі;
- C) дене пішінінің дайындалғандылығы ;
- D) дене тәрбиесі жөніндегі білім;
- E) спорттық әрекет

68. ”Спортшының дамуына ықпалын тигізумен бірге,спорттық жетістіктерге жету жолындағы даярлық дәрежесін қамтамасыз ететін құралдарды,әдістер мен әдістемелерді мақсатты түрде пайдаланылатын көп факторлы процесс” қандай ұғымды білдіреді?

- A) дене тәрбиесінің қағидалары;
- B) спорттық даярлық;
- C) спорттық жаттығу ;
- D) спорттық даярлықтың жүйесі
- E) спорттық нәтиже

69. ”Спортшы даярлығының негізгі түрі, яғни жаттығулар әдістері көмегімен жүйелі құрылған және спортшының дамуын басқарудағы педагогикалық ұйымдасқан процесті танытатын даярлық” қандай ұғымды білдіреді?

- A) дене тәрбиесінің қағидалары;
- B) спорттық даярлық;
- C) спорттық жаттығу ;
- D) спорттық даярлықтың жүйесі
- E) спорттық нәтиже

70. «Спортшының спорттық жетістіктеріне жетудегі үйлесімді даярлығын қамтамасыз ету, сондай - ақ спортшылардың даярлығы практикалық әрекет білімдері мен құралдары, әдістерінің жиынтығы» қандай ұғымды білдіреді?

- A) дене тәрбиесінің қағидалары;
- B) спорттық даярлық;
- C) спорттық жаттығу ;
- D) спорттық даярлықтың жүйесі
- E) спорттық нәтиже

71. «Спорттағы сандық немесе сапалық көрсеткіштердің деңгейі» қандай түсінікті білдіреді?

- А) дене тәрбиесінің қағидалары;
- В) спорттық даярлық;
- С) спорттық жаттығу ;
- Д) спорттық даярлықтың жүйесі
- Е) спорттық нәтиже

72. «Адамның тарихи даму барысында адам қолымен жасалған материалдық және рухани қазыналардың жиынтығы» не болып табылады?

- А) мәдениет;
- В) дене тәрбиесі;
- С) дене жөніндегі білім ;
- Д) дене
- Е) дене бойындағы қасиеттерінің дамуы

73. «Дене тәрбиесімен айналысушы сан алуан жаттығуларды жасау барысында өмірге қажет дағдыларды игеріп,білім жинап оны тиімді пайдалана білу» деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?

- А) мәдениет;
- В) дене тәрбиесі;
- С) дене жөніндегі білім;
- Д) дене
- Е)дене бойындағы қасиеттерінің дамуы

74. «Адам бойындағы күш, шыдамдылық, ептілік, жылдамдық және икемділік қасиеттерінің көрсеткіштері жоғарылаған кезеңдері» деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?

- А) мәдениет;
- В) дене тәрбиесі;
- С) дене жөніндегі білім;
- Д) дене
- Е) дене бойындағы қасиеттерінің дамуы

75. Келесі анықтамалардың қайсысы “дене тәрбиесінің теориясымен әдістемесі”біздің елімізде жеке ғылыми және оқу пәні есебінде дене тәрбиесінің теориясы мен әдістерінің құрылу” кезеңіне тән?

- А) эмпиризмдік білімнің жинақталуы адамда”жаттығудың тиімділігі”түсінуге және тәжірибені өзгелерге беру әдістерін танып білуге әкеледі

- В) бұл әдістер тәжірибе жолымен жасалады
- С) дене тәрбиесінің атқаратын қызметі жөнінде педагогикалық т.б. пікірлер жинақтала бастады
- Д) бұл кезең ХІХ ғасырдың аяғы мен қазан ревалюциясына дейінгі аралықты қамтиды және дене тәрбиесінің проблемалары жөнінде арнаулы ізденістердің тасқынды дамуымен сипатталады

Е) ғылымның жеке салаларына осындай мамандану барлық аралас ғалымдардың табыстардың кең көлемде пайдалануды қажет етті

76. Келесі анықтамалардан қайсысы «ізденіс объектісіне» тән ?

- А) бір немесе басқа да ғылыми пәндерге тән ізденістің объектісін немесе субъектісі ;
- В) педагогикалық факторлар (дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі, оқыту әдісі т.б.)

С) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеу

Д) әлеуметтік құбылыс есебінде дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтарын;

Е) дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтарын тұрақтандыру және педагогикалық процесте нақты бағыты бар жалпы заңдылықтарды жүзеге асыру;

77. Келесі анықтамалардан қайсысы «ізденістің субъектісіне» тән?

А) бір немесе басқа да ғылыми пәндерге тән ізденістің объектісін немесе субъектісі ;

В) педагогикалық факторлар (дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі, оқыту әдісі т.б.)

С) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс қимылын зерттеу

Д) әлеуметтік құбылыс есебінде дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтарын;

Е) дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтарын тұрақтандыру және педагогикалық процесте нақты бағыты бар жалпы заңдылықтарды жүзеге асыру;

78. Келесі анықтамалардан қайсысы «дене тәрбиесінің теориясын зерттеу пәніне» тән?

А) бір немесе басқа да ғылыми пәндерге тән ізденістің объектісін немесе субъектісі ;

В) педагогикалық факторлар (дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі, оқыту әдісі т.б.)

С) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеу

Д) әлеуметтік құбылыс есебінде дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтарын;

Е) дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтарын тұрақтандыру және педагогикалық процесте нақты бағыты бар жалпы заңдылықтарды жүзеге асыру

79. Келесі анықтамалардан қайсысы «дене тәрбиесінің әдістемелік зерттеу пәніне» тән?

А) бір немесе басқа да ғылыми пәндерге тән ізденістің объектісін немесе субъектісін;

В) педагогикалық факторлар (дене шынықтырудағы жаттығулар жүйесі, оқыту әдісі т.б.)

С) дене жаттығуларын орындау кезінде адамның реакциясын немесе іс-қимылын зерттеу

Д) әлеуметтік құбылыс есебінде дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтарын;

Е) дене тәрбиесінің жекелеген заңдылықтарын тұрақтандыру және педагогикалық процесте нақты бағыты бар жалпы заңдылықтарды жүзеге асыру

80. Келешек жұмысқа дайындау үшін қолданылатын арнаулы дене мәдениетінің жүйесі оның қандай қызметін атқарады?

А) эстетикалық;

В) қолданбалы;

С) қарым-қатынас;

Д) тәрбиелік;

Е) нормативтік;

81. Адамның мүмкіндігін жетілдіру жолдарын жинақтап хабарлау әрекетін атқаратын дене тәрбиесінің қызметі қалай аталады?

А) эстетикалық;

В) хабарлау;

С) қарым-қатынас;

Д) тәрбиелік;

Е) нормативтік;

85. Өмірге аса қажет сан алуан қимыл-әрекеттерді игеруге, дене тәрбиесі арқылы әскери және азаматтық мамандықтарды жақсы

меңгеріп, терең түсінуге бағыттайтын дене мәдениеті қандай түріне жатады?

- A) қолданбалы;
- B) негізгі;
- C) сауықтыру;
- D) гигиеналық;
- E) спорт

82. Адамның қозғалыстағы биологиялық қажеттілігі қанағаттандырғандығына сүйене отырып, өмірге тиісті дене жұмыс қабілетті қамтитын дене мәдениетінің қызметі қалай аталады?

- A) арнаулы;
- B) жалпы дене мәдениеті;
- C) саяси;
- D) экономикалық;
- E) кәсіби

83. Әсемділікке деген құштарлықты дене сымбаттылығы, әсем қимыл қозғалыс арқылы қанағаттандыру дене мәдениетінің қызметі қалай аталады?

- A) эстетика;
- B) хабарлау;
- C) қарым-қатынас;
- D) тәрбие;
- E) нормативтік.

84. Адамның эстетикалық, адамгершілік, зейіндік еңбек сүйгіштік қасиеттерін қалыптастыратын дене мәдениетінің қызметі қалай аталады?

- A) эстетика;
- B) хабарлау;
- C) қарым-қатынас;
- D) тәрбие;
- E) нормативтік.

85. Организмнің уақытша жоғалған функциялық мүмкіндіктерін қалпына келтіретін дене мәдениеті оның қандай түріне жатады?

- A) қолданбалы;
- B) негізгі;
- C) сауықтыру;
- D) гигиеналық;

Е) спорт.

86. Адам организмнің генетикалық және әлеуметтік жолдар арқылы дамыту» дене мәдениетінің қандай арнаулы дене мәдениеті қызметтерін білдіреді?

А) білімділік;

В) кәсіби-қолданбалы;

С) тынығу;

Д) қажеттілікті мотивациялау;

Е) дене дамуының тиімділігі.

87. Әсемділікке деген құштарлықты дене сымбаттылығы, әсем қимыл -қозғалыс арқылы қанағаттандыру дене мәдениетінің қызметі қалай аталады?

А) эстетика;

В) хабарлау;

С) қарым-қатынас;

Д) тәрбие;

Е) нормативтік

88. «Мемлекеттік типтік бағдарламалар, президенттік сынамалары, республикалық спорт классификациясы сатылары қандай дене тәрбиесі жүйесінің негізін құрайды?

А) құқықтық;

В) ғылыми;

С) бағдарламалық-нормалық;

Д) әлеуметтік-экономикалық;

Е) ұйымдастыру.

89. Экономикалық жағынан дене тәрбиесі жүйесі дамыған материалдық емес өндірісі немен сипатталады?

А) денесінің жетілдіруіне бағытталған, өндірістік емес дене тәрбиесінің басты сферасында қарағанда қызмет көрсету;

В) спорт құрылыстары, құрал-жабдық, аяқ киім, киімдер;

С) мемлекеттік бюджет, қоғамдық қорлар, кооперативтік қоғамдар;

Д) қаржыландыру мәселесі;

Е) рухани байлық.

90. «Жасөспірімдер разрядынан бастап халықаралық дәрежедегі спорт шебері аталғын беру, соның ережесін бекітіп, тәртібі мен нормативтік белгілеу» дене тәрбиесі жүйесінің бағдарламалық-нормалық негізінің қандай сатысына жатады?

А) Республикалық спорт классификациясы;

- В) мемлекеттік бағдарлама;
- С) Президенттік сынамалар;
- Д) спорттық разрядтар;
- Е) оқу нормативтері.

91. «Дене тәрбиесі жүйесі адамның әлеуметтік жағдайын қалыптастырып қоғамдық қатынастарды жетілдіреді» деген анықтама қандай дене тәрбиесі жүйесінің негізін білдіреді:

- А) құқықтық;
- В) ғылыми;
- С) бағдарламалық-нормалық;
- Д) әлеуметтік-экономикалық;
- Е) ұйымдастыру.

92. Бақылаулық нормативтер арқылы халықтың оқуға, еңбекке, әскери қызметтік дене қуаты дайындығының жалпы деңгейлік анықтайтын әр түрлі сынақ, жаттығулар жиынтығы дене тәрбиесі жүйесінің бағдарламалық-нормалық негізінің қандай сатысына жатады?

- А) Республикалық спорт классификациясы;
- В) мемлекеттік бағдарлама;
- С) Президенттік сынамалар;
- Д) спорттық разрядтар;
- Е) оқу нормативтері

93. 23 жастан асқан жұрт үшін адамның денсаулық деңгейін айқындайтын президенттік сынама ретінде не болып табылады?

- А) 1000 м;
- В) 1500 м;
- С) 2000 м;
- Д) 500 м;
- Е) дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған 1,5 милге (2400 м) жүгіру.

94. Қандай норматив Президенттік сынамаларға кірмейді?

- А) 30 м;
- В) 60 м;
- С) 100 м;
- Д) 1000 м;
- Е) 2000 м;

95. Қай жылы КСРО-да спорттық классификация қабылданды?

- А) 1940 ж;
- В) 1939 ж;

С) 1935 ж;

Д) 1937 ж;

Е) 1936 ж;

96. Келесі анықтамалардың қайсысы “дене тәрбиесі жүйесінің құқықтық негізіне тән?”

А) қоғамдық өндіріске дене тәрбиесі қосымша жолдар арқылы әсер етеді. Бұл жүйе тікелей қоғамдық өнім жасауға араласпайды. Бірақ ол осы сфераға өндірістік қатынастардың субъектісі- адам арқылы аралық әсер етеді.

В) еліміздегі дене тәрбиесінің жүйесі, оның қалыпты қызмет етуін реттейтін. Белгілі бір нормативтік құжаттарға сүйенеді.

С) дене тәрбиесінің заңдылықтарын және оқытумен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды қамтиды;

Д) барлық анықтамалар;

Е) мемлекеттік жолдарды көрсетеді

97. Келесі анықтамалардан қайсысы “дене тәрбиесі жүйесінің әдістемелік негізіне жатады”?

А) қоғамдық өндіріске дене тәрбиесі қосымша жолдар арқылы әсер етеді. Бұл жүйе тікелей қоғамдық өнім жасауға араласпайды. Бірақ ол осы сфераға өндірістік қатынастардың субъектісі- адам арқылы аралық әсер етеді.

В) еліміздегі дене тәрбиесінің жүйесі, оның қалыпты қызмет етуін реттейтін. Белгілі бір нормативтік құжаттарға сүйенеді.

С) дене тәрбиесінің заңдылықтарын және оқытумен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды қамтиды;

Д) барлық анықтамалар;

Е) мемлекеттік жолдарды көрсетеді

98. Келесі анықтамалардан қайсысы дене тәрбиесі жүйесінің “әлеуметтік – экономикалық негіздеріне” тән?

А) қоғамдық өндіріске дене тәрбиесі қосымша жолдар арқылы әсер етеді. Бұл жүйе тікелей қоғамдық өнім жасауға араласпайды. Бірақ ол осы сфераға өндірістік қатынастардың субъектісі- адам арқылы аралық әсер етеді.

В) еліміздегі дене тәрбиесінің жүйесі, оның қалыпты қызмет етуін реттейтін. Белгілі бір нормативтік құжаттарға сүйенеді.

С) дене тәрбиесінің заңдылықтарын және оқытумен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды қамтиды;

Д) барлық анықтамалар;

Е) мемлекеттік жолдарды көрсетеді.

99. «Дене тәрбиесі заңдылықтарын және оқытумен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды, сонымен қатар тұрғын халықтық әрбір әлеуметтік тобымен жаттығудың әдістері мен формаларын ұйымдастыруды құрал жабдықтарды пайдалану жөніндегі ұсыныстарды қамтитын дене тәрбиесі жүйесінің негізі» қалай аталады?

А) әлеуметті-экономикалық;

В) құқықтық;

С) әдістемелік;

Д) ғылыми;

Е) ұйымдастыру

100. «Дене тәрбиесі жүйесі өз жұмысын бағыттайтын көптеген нормативтік актілер «дене тәрбиесі жүйесінің» қандай «негізін» білдіреді?

А) құқықтық;

В) ғылыми;

С) бағдарламалық-нормалық;

Д) әлеуметтік-экономикалық;

Е) ұйымдастыру.

101. «Дене тәрбиесі заңдылықтарын және оқытумен тәрбиелеу қағидаларын жүзеге асыру жөніндегі тиісті ұсыныстарды, сонымен қатар тұрғын халықтық әрбір әлеуметтік тобымен жаттығудың әдістері мен формаларын ұйымдастыруды құрал жабдықтарды пайдалану жөніндегі ұсыныстарды қамтитын дене тәрбиесі жүйесінің негізі» қалай аталады?

А) әлеуметті-экономикалық;

В) құқықтық;

С) әдістемелік;

Д) ғылыми;

Е) ұйымдастыру

Модуль № 2 Дене тәрбиесінің қағидалары, құралдары және үйрету тәсілдері

Пререквизиттер (кірісудің сипаттамасы): педагогика, психология пәндерінде дидактикалық қағидалар, әдістер, оқыту үдерісі туралы білімдер.

Интегралдық дидактикалық мақсаты: Дене тәрбиесі үдерісінде қолданатын дидактикалық қағидаларды, құралдарды, әдістермен ідістемелік тәсілдерді анықтау.

ОЭ - 1

Дәріс № 1

Тақырып: Дене тәрбиесінің қағидалары

Мақсаты: Дене шынықтыру үдерісінде дене тәрбиесі қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Қағида дейтін түсінік және оның түрлері
2. Қатынас қағидалары /белсенділік және саналылық/
3. Бағалау қағидалары /ғылыми, беріктілік, жекелік/
4. Сәйкестік қағидалары /қол жетерлік, корнекілік/
5. Құрылым қағидалары /қайталау, жүйелілік, реттілік/

Дәрістердің тезистері

Қағида деген түсінік және оның түрлері

Педагогикалық ғылымда қағидалар деп педагогикалық процестердің заңдылықтарын ашып көрсететін аса маңызды бастапқы ережелерді, мұғалім және оқушы қызметін басқаратын қағидаларды айтады.

Дене тәрбиесі жүйесінің сипаттамасында «қағидалар» түсінігі, күрделі әлеуметік- педагогикалық құбылыстың жетекші заңдылықтарының өмір сүретіндігін ашып көрсету жүзеге асырауда оларды басшылыққа алу әрбір мұғалім міндетті.

Дене тәрбиесі жүйесінің қағидаларынан бөтенде, тек педагогикалық процесс заңдылықтарын ғана көрсететін қағидалар да болады. Дене тәрбиесінің теориясында олар дене тәрбиесінің қағидалары деп аталады. (кейде, әдістемелік қағидалар деп аталуы мүмкін).

Дене тәрбиесі педагогикалық процесс есебінде сипаттайтын заңдылықтардың көптүрлігіне байланысты. Оның қағидалары өзара байланысты топтарға бөлінеді: оқыту қағидалары, немесе арнаулы білім мен қозғалыс дағдыларының заңдылықтарды қалыптастыратын қағидалар, дене мүмкіншіліктерін тәрбиелейтін қағидалар, немесе күшті, шапшандықты, т.б. артыратын, сонымен бірге заңдылықтарды ашатын қағидалар, дене жаттығуларымен айналысу кезінде жеке тұлға есебінде баланы тәрбиелеу қағидасы.

Оқыту негізінде заңдылықтар өзінің қызмет ету мүмкіншіліктері бойынша бірыңғай емес. Осыған сәйкес оқыту қағидаларының өзара байланысты төрт топқа бөлу жөн болады. Олар, қатынас қағидалары, құрылым қағидасы. Қағида топтарының атау шартты болады, бірақ мұғалімдерді педагогикалық міндеттерді шешуде олардың игерген қағидаларының қызмет ету мүмкіншіліктерін қолданып бағыттауға арналған. Сонымен қатар қағидалардың әрқайсысының атауы педагогикада және дене тәрбиесі теориясында қалыптасқан терминологияға қарсылық келтірілмейді.

Балалардың оқуға деген саналы түрде және белсенді көзқарасты қалыптастыру қажеттілігі саналылық және белсенділік қағидаларында қаралған. Функционалды мүмкіншіліктерінің ұқсастығы негізінде оларды көзқарас қағидалары тобына біріктірген жөн.

Оқу процесінің нәтижесін нақты бағалау қажеттілігі беріктік және ғылыми қағидаларында қарастырылған. Функционалды мүмкіндіктерінің ұқсастығы негізінде сұрыптау бағалау қағидалар тобына бірігеді. Баламен жеке, жыныстық және жас ерекшеліктеріне сәйкес оқытуды жүргізу қажеттілігі жекелілік, тиімділік және көрнекілік қағидаларында қарастырылған. Белгілі қызмет ету мүмкіншілігінің ұқсастығы негізінде оларды сәйкестік қағидалар тобына біріктірген дұрыс.

Оқу материалдарының ең тиімді құрылымын жасау қажеттілігі қайталау, жүйелілік, реттілік және бірте- біртелік қағидаларымен қарастырылған. Бұлар функционалды мүмкіншіліктердің ұқсастық негізінде құрылым құрайды.

Қатынас қағидалары /белсенділік және саналық/

Қағидаларды жүзеге асыру шағында үйренуші балалардың мына сұрақтарға жауап беретіндей дәрежеге жеткізу міндет: Дене жаттығулармен айналысу неге қажет? дене жаттығуларының қайсысын орындау керек? дене жаттығуларын қалай орындау керек? Неге тек осылай ғана орындау қажет? Бұндай сұрақтарға жауапты балалар оқу процесінде дейділі ұйымдасқан жағдайда ғана ала алады.

Оқушының дене тәрбиесімен шұғылданудағы мақсатымен мұғалім алдындағы мақсатымен дәл келе бермейтіндігі түсінікті. Кейбір жағдайларда мақсаттардың дәл келетіндігі де жоққа шығарылмайды. Мысалы, мұғалім оқушыларды сынаққа дайындау мақсатын өз алдына қояды, ал ол сынақты тапсырам деуші оқушылар оған дайындалады. Осындай ұқсастық өте қажет, бірақ оған қол жеткізу қиын, әсіресе жоғарғы қоғамдық маңыздылығы бар мақсат болса, онда ұзақ уақыт бойы тәрбиелік әсер етуді қажет етеді.

Екіншіден, оқушылар қойылған мақсатқа жету үшін шешуге тиісті оқу міндеттерін саналы түрде түсінуі керек.

Үшіншіден, қабылдайтын білім мен үйренетін жаттығудың қолданбалы бағасын оқушының түсінуіне қол жеткізу керек

Төртіншіден, жеке қимылдарды бөлектеуге және жинақтауға, қозғалысты, қимылды, қозғалыстың жеке өлшемдерін салыстыруда ақырғы нәтиже үшін олардың мақсатын түсіне білуге үйрете отырып, оқушылар санасын жетілдіретіндей оқытудың әдістерін пайдалану қажет.

Саналылық қағидасын жүзеге асырғанда төмендегідей кейбір ережелерді тұтастай сақтаған жөн: а) өз ісін түсіну және саналы қатынасты дамыту әдістері оқушының жас мүмкіншіліктеріне сәйкес келуі керек; б) оқыту процесіне оқушылардың саналы қатынасының ауқымын жоспарлы түрде, бірте-бірте кеңейту қажет.

Белсенділік қағидасы

Дене тәрбиесінің теориясында белсенділік екі жақта қаралады. Бір жағынан, белсенділік баланың мінез құлқының белгісі есебінде, екінші жағынан оқу ісінің сипаттамасы есебінде. Бұның өзі оқытуда потенциалды мүмкіншіліктерді

толық ашып көрсеуге мүмкіндік беретін, оқушы белсенділігін саналылығы арқылы дамыту маңызын шартты түрде көрсетеді.

Белсенділік принципін жүзеге асыра отырып, кейбір ережелерді сақтаған жөн:

- қойылатын талаптар оқушы ұстаннатын мотивтер сипатын есепке алу керек;

- оқушының белсенділігі оған қойылатын талаптардың тиімділігін тікелей байланысты екендігін білі;

- белсенділікті арттыруға септігін тигізуде үйреніп жатқан қозғалыс қимылдар арасындағы сабақтастық байланысты оқушының саналы түрде түсінуі арқылы жетуі.;

- қажетті белсенділікті қалыпты ұстау және арттыруға бала назарын тұрақты және шапшаң дамытудан бастау керек. Ол үшін механикалық жаттығуды қажет етпейтін оқушы санасын арттыратын үйретудің белсенді әдістерін жүгіну;

- тек қана білім мен дағдыны меңгеруде емес, дағдыны қалыптастырудың өзінде де оны әртүрлі жағдайларда қолдану, қозғалыс қызметінің т.б. күрделі ситуациясында жағдайдан шыға білуде де белсенділік танытуға жәрдемдесу;

- оқу- тәрбие процесінде әрбір оқушының белсенділігі ұжым қызметіне бағытталуы үшін ұйымдастыру керек екендігін білду;

- оқушы белсенділігі мұғалімнің басшылық роліне қарама-қайшылық болмауы керек.

Бағалау қағидалары (ғылыми, біліктілік, жекелік)

Дене тәрбиесінің кез-келген қолданылатын құралдары, оқыту әдістері және сабақ ұйыдастыру формалары бар қағидаларға жауап беретіндей болу керек. Бұл қағида мұғалімнің өзінің теориялық дайындығының мазмұнын үздіксіз жаңартып отыруды талап етеді. Ғылыми қағидасын жүзеге асыра отырып, төмендегі ережелерді ескерген жөн:

- оқу материалдарын іріктеп алғанда ғылыми түсініктер мен фактілердің қазіргі жүйесінің бастауы есебінде пайдалану қажет;

- ғылыми қағидаларды артық қысқартулардан басқаша түсіндіруден сақтану керек;

- педагогикалық және психофизиологиялық негізі бар ғана оқыту әдісін пайдалануға рұқсат етіледі;
- оқу процесіне зерттеу әдісін біртіндеп енгізу керек. Бұл екі бағытта жүзеге асырылады: біріншіден, мұғалім эксперименті бақылады, оқыту әдісін жетілдіру есебінде сынама жүйесін қолданылады, екіншіден, балаларды талдау жасатып үйрету, интеллектіні дамыту есебінде үйренетін материалды салыстыра алу. Болашақта оқыту әдісін ғылыми әдістермен жақындасу қажет;
- Сөйлегенде тек ғылымда арнайы қабылданған терминологияны пайдаланған жөн.

Беріктілік қағидасы

Егер ғылыми қағиданың жүзеге асу деңгейін оқытудың өз барысы бағалайтын болса, беріктілік қағида оқушының тиісті жұмысқа дайындылығын бейнелейтін қорытынды нәтижені бағалауға мүмкіндік береді. Жоғарыдағы айтылған қағидалар мынадын көрінеді. Біріншіден, үйренген қозғалыс дағдылары мен білімнің сақталуының қажетті ұзақтылығымен; екіншіден, стандартты емес жағдайда қажетті уақытта оларды пайдалану мүмкіншілігімен, сонымен қатар әуелде үйреніп алған дағдылар мен біліммен байланыстыруда; үшіншіден, өте күрделі оқу материалдарын алдағы уақытта игеру үшін қажетті алғышарттар жасаумен көрінеді.

Беріктілік принципінің жүзеге асырылуы екі бағытта жүреді. Бірінші бағыт- арнаулы білімдердің беріктік бағытын қалыптастыру.

Екінші бағыт – берік қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Қозғалыс дағдыларының беріктілігі көптеген факторларға тәуелді.

Жекелік қағидасы

Үйрету тиімділігі оқушы мүмкіншілігіне сай таңдап алынған әсердің сәйкес келуіне байланысты. Үйретудің жекелілігі жалпы анықтамада оқушының жеке мүмкіншілігіне сәйкес оқу тапсырмаларын дифференциялау және оны шешу түрінде көрінеді (әдістер, жаттығуды ұйымдастыру түрлері т.б.)

Бұл заңдылықтар, жекелілік қағидасының мазмұнын анықтай отырып үш жағын анықтауға мүмкіндік береді: а) оқушының жеке ерекшеліктерінен оның даму болашағын көруге болады; б) баланың күшті жақтарына сүйене отырып, әлсіз жақтарын дамытуға; в) кез келген жекелілік қағидасын үйретудің жалпы заңдылықтары негізінде құрылуы тиіс.

Жекелілік қағидасы қазіргі балалардың даму деңгейін есепке алып отыруды қажет етеді.

Жекелілік жолдарын байланыстырудың негізгі қағидалары нақты типтік жекеліліктің ең кең көлемдегі дербес жекелілікке сүйенуді қарастырады, не болмаса бұл «типтік жекеліліктің ішіндегі дербестік» деген формула түрінде көрінеді.

Типтік жекелілік спорттық дайындықтың бастапқы кезеңіндегі қажеттілік болып қала береді.

Сәйкестік қағидалары /қол жетерлік, көрнекілік қағидасы/

Оқу және практикалық материалды игеру үшін қолайлы күш жұмсаған жағдайда ғана берілген тапсырма оқушының қасиеттерінің дамуын тиімді түрде өз септігін тигізеді.

Қол жетерлік қағидасының негізіндегі оқытудың бұл заңдылығы оқу тапсырмасы бала мүмкіндігінен алып кетпей даму эффектісін арттыруды талап етеді. Тиімділіктің ең маңызды құралы дене жаттығулары болып есептеледі: оның құрылымының күрделілігі, орындауға қажетті психофизиологиялық шығындар деңгейі, біртіндеп және үздіксіз жасалатын қозғалыс- қимыл саны.

Артық дене жүктемелері адам органдары мен жүйсіне қажетсіз өзгерістер енгізіп жатқан жағдайда ол үлкен зиян келтіру мүмкін.

Оқу материалының тиімділік деңгейі, тұтастай оқу- тәрбие процесінің қойылуынан, мұғалімнің іс қимылымен оқушылардың мінез-құлқына тәуелді. Осыдан келіп тиімділік қағидасының басты ережесі туындайды: барлық өзге қағидалардың талаптарын орындағанда ғана өзге қағидалардың талаптарын орындағанда ғана тиімділік шаралары артпақ.

Бағдарламалық-мөлшерлік тиімділігі оқу материалдарының оқушыларға деген белгілі бір бөлігі үшін тиімділігін үшін бірыңғай мемлекеттік дене тәрбиесі бағдарламасының

көрсетілген. Дене тәрбиесінің төл құжаттарының бір болып есептелетін бағдарламада, көрсетілген оқу материалы, жаттығуды сауаттылық пен ұйымдастырған ретте оқушылардың тиісті бір бөліктері үшін тиімді болмақ.

Тиімділік қағидасын жүзеге асыру барсында дидактикалық ережелердің қатар жүруін қарастыру қажет.

1) Оқу тапсырмасының тиімділігін оны орындау үшін белгілі бір күш жұмсауды етуді қарастырады.

2) Қозғалыс қимылдарын орындау барысында берілетін информация көп болған жағдайда ол тапсырманың орындалуы да қиындай түседі.

3) «Жалпылама емес, көп нәрсені іздену қажет» Бұл педагогикалық шындықты оқу тапсырмасының тиімділігі деген мағынада түсінгеніміз жөн.

4) Дене жаттығуларының тиімділігін бағалай отырып, оның құрылымдық күрделілігі мен оны орындауға кететін психофизиологиялық күш жұмсауының жоғары деңгейін есепке алу қажет.

5) Қозғалыс қимылдарын үйрету тиімділігі тиісті дене икемділіктерін даму деңгейімен анықталады.

6) Тиімділік шараларын анықтай отырып, табиғи процесінің негізінде және үйрету барысында дамыған физикалық қасиеттер мен интеллектуалдық жағынан болған даму процестерінің нәтижесін, оқушының дайындық кезінде ескеру дұрыс болады.

Көрнекілік қағидасы

Көрнекілік қағидасында көрсетілген оқыту заңдылығы, объективтік шындықты және тануды төмендегі ережелерден байқауға болады: «Даму тіршілігінен абстрақтылы ойлауға және одан тәжірибеге айналу». Яғни ғылыми таным процесін оқыту кезіндегі таным процесімен салыстыруға болмайды.

Сезіммен қабылдауға сүйене отырып, оқушы үйренетін қимылдың сыртқы жақтарына ғана назар аударады, оның ойы бір жақты болып қалыптасуы мүмкін. Нәтижесінде психикалық процестердің деңгейі төмендейді, үйренем дейтін қимылдың заңдылықтары мен байланыстары туралы деректер мен түсініктер кең көлемде пайда болмайды.

Есту көрнекілігі жаттығудың ұзақтығы және қозғалыс екпіндігін, қимыл ретімен дыбыс арқылы қалыптастыру үшін дыбысты шығарып естіртудің әртүрлі әдістері қолданылады. Олар метроммен ритмді байқаттыру, дауыспен белгі беру, т.б. Қозғалыс көрнекілігі баланың қозғалыс қимылдарын орындау барысында, онда пайда болатын бұлшық ет сезімдерінің есебінен дене жаттығулары туралы түп-түсікті қалыптастырады.

Көрнекілік қағидасын жүзеге асырудың тиімділігі кейбір ережелерді сақтаған жағдайда ғана артпақшы:

1) Оқытудың кез келген кезеңінде көрнекіліктің әртүрлі тәсілдерін тұтастай қолдану қажет. Бірақ, тұтастық өзара тепетендікті білдірмейді.

2) Кері байланысты қолдану көрнекілік әдістерінің тиімділігін арттырады.

3) Көрнекілік қағидасының әртүрлі жастағы балалардың психикалық дамуының ерекшеліктерін есептей отырып жаттығушылардың барлық жас топтарында жүзеге асыруға болады.

4) Көрнекілік қағидасын жүзеге асыруда оқушының тәжірибесінде болған түсінік- түйсіктерге сүйенген дұрыс.

5) Көрнекілік тәсілдері, қозғалыс қимылының сыртқы түрі арқылы бұлшық еттің жиырылуы жаттығудың динамикалық образын қалыптастыруға жәрдемдесуі керек.

Құрылым қағидалары /қайталау, жүйелілік, реттілік/ Қайталау қағидалары

Қайталау қағидасы қозғалыс дағдыларының бірте-бірте қалыптасуы және көп қайталау арқылы арнаулы білімнің қалыптасуы тиімділігін көрсетіледі.

Қайталау қағидасын жүзеге асыру үш негізгі жағдайға байланысты:

1) Дене жаттығулары үнемі қайталанып тұруға тиісті. Тек қана осы талап сақталған жағдайда ғана пайдаланатын жаттығулар адамның денесіне тұрақты түрде және анық әсер етеді.

2) Дене жаттығулары адамды шаршатып шалдықтырады, сондықтан да демалыс үшін үзілістер міндетті түрде болуға тиісті;

3) Дене жаттығулармен айналысқан кезде, адам денесінің үлестемелерге бейімделу процестері болады, бірақ ол жағдайлар ұзаққа созылуы мүмкін емес. Сондықтан жаттығудың тек қана қайталану саны емес сонымен қатар екі ортада берілетін демалыс үзілісінің саны мен ұзақтылығын бақылауға тиістіміз.

Жүйелілік қағидасы

Бұл қағиданың негізгі- педагогикалық процестің мазмұнының тұтастық дәрежесіне үйрету тиімділігінің тәуелділігін ашып көрсететін заңдылық болып табылады.

Жүйелік пән ішіндегі және пән аралық байланысты орнықтыру арқылы қамтамасыз етіледі. Білім мен дағдының жүйелілігі- ойлау кезіндегі жүйелілік дамытудың негізгі шарттарының бірі болып табылады.

Жеке сабақтың жүйелілігі оның барлық элементтерінің логикалық бір- біріне бағыныштығына тәуелді. Сабақтардың бірыңғай тіркесі, белгілі календарлық уақыттың шеңберінде оқу материалдарының кейбір көлеміне үйренуге бөлінетін сабақтар сериясынан құралады.

Қандай да болмасын оқыту жүйесі дене тәрбиесі білімінің деңгейі мен нақты бағытын анықтайды. Олай дейтін болсақ, білімнің әр бір түрі, тиісті әдістер, құралдар көмегімен оқу-тәрбие міндеттерінің арнайы жүйсін шешуді талап етеді.

Реттілік қағидасы

Реттілік қағидасының негізіне бір сабақ және сабақтар сериясының деңгейіне оқытудың міндеттерінің, құралдарының және әдістерінің сабақтастығы жатады. Сабақтастық оқыту міндеттерінен құралдарына және әдістеріне ауысуға негізделген реттіліктің шартты ретін білдіреді. Осы кездегі ең басты міндет өткізілгенге сүйену арқылы келесі міндеттерді шешу үшін алғышарттарды жасау болып табылады. Реттілік қағидасын жүзеге асырылып оқу материалдарының жоспарлауынан басталады. Бұл оқу материалдарында міндеті түрде дене жаттығуларының реттіліктері және өзара байланыстары нақтылы түрде белгіленуге тиісті.

«Жеңілден ауырға» деген ережені, жаттығумен айналысушы салыстырмалы түрде көп дене күшін және

психикалық күшті талап етпейтін жаттығуларды үйренуден бастағаны дұрыс. Бірақ олар кейінен арттырылады.

«Біліммен дағдыға» ережесін, қажетті білімді пайдаланып соған сәйкес дағдыларды қалыптастырудың алдында жүретіндей реттелікті қарастырады. Бұл ереже дене тәрбиесіне өте тән, арнаулы білімнің бағалылығы қозғалыс қимылы түрінде көрінеді. Екінші жағынан, қимылдың түрі тиісті білімнің сапасы мен көлеміне де байланысты.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
2. Уанбаев Е.К. , Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу құралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – Б. 40-47.
- 3 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010.–Б.40-48.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері

Мақсаты – қазіргі кезеңде дене тәрбиесі қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері туралы жаңа көзқарастары туралы ептіліктермен дағдыларды қалыптастыру.

Жоспар:

1. Дене шынықтыру тәжіребесінде қағидалардың түрлері
2. Дене шынықтыру тәжіребесінде белсенділік және саналылық қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
3. Дене шынықтыру тәжіребесінде ғылыми, беріктілік, жекелік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
4. Дене шынықтыру тәжіребесінде қол жетерлік, корнекілік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
5. Дене шынықтыру тәжіребесінде қайталау, жүйелілік, реттілік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Дене шынықтыру тәжірибесінде қағидалардың түрлері дәптерге жазып, олардың қазіргі кезеңде негізгі ерекшеліктерін анықтаңыз /қандай жағдайларда олар қолданылады/.

2. Белсенділік және саналылық қағидалардың мазмұнына қарап, олардың бір- бірімен байланысын анықтау қажет.

3. Дене шынықтыру тәжірибесінде ғылыми, беріктілік, жекелік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктерін дәптерге жазыңыз.

4. Дене шынықтыру тәжірибесінде кол жетерлік, корнекілік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктерін көрсетіңіз.

5. Дене шынықтыру тәжірибесінде қайталау, жүйелілік, реттілік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктерін келтіріп солардың нәтижелерін анықтайтын факторларды дәлелдеңіз.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.

2. Уанбаев Е.К. , Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу құралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – Б. 40-47.

3 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы:Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 40-48.

3.ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қазіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Қазіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру негізгі мәселелері.

2. Қазіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру мәселелерін шешу жолдарын анықтау.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру негізгі мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру мәселелерін шешу жолдарын анықтаныз.

4. СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

- 1 Қатынас қағидаларының сипаттамасы
- 2 Бағалау қағидаларының сипаттамасы
- 3 Сәйкестік қағидаларының сипаттамасы
- 4 Ғылыми қағидаларының сипаттамасы

СӨЖ орындау үшін әдістемелік нұсқаулар

- а) Баяндаманы жасау үшін тиісті әдебиетті таңдаңыз.
- ә) Құрылым схема бойынша дайындаңыз:
 - тақырыптың өзектілігі;
 - баяндамаға тиісті негізгі ұғымдарды анықтаңыз;
 - теориялық сипаттама;
 - қорытынды.
- б) әдебиеттерді силлабуста қараңыз.

ОЭ 2

Дәріс № 2

Тақырып: Дене тәрбиесінің құралдары

Мақсаты: Дене шынықтыру үдерісінде дене тәрбиесі құралдарын жүзеге асыру ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Түсінік аппараты
2. Дене жаттығуларының айырмашылық белгілері
3. Дене жаттығулар дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде, оның мазмұны және құрылымы
4. Дене жаттығулардың әсерін анықтайтын факторлар
5. Дене жаттығуларының техникасы, оның бөлімдері мен фазалары
6. Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері
7. Дене жаттығуларының педагогикалық топтастырылуы

Түсінік аппараты

Дене жаттығуларының теориясын білу, мұғалімнің алдына қойылған педагогикалық міндеттерге сәйкес, ең тиімді дене жаттығуларын іріктеп алуға мүмкіндік береді. Дене жаттығуларының түпкі, нақты жүйесінің жасауға ықпалын тигізеді. Дене жаттығуларының педагогикалық топтастыруын өз мәнінде өткізуге, қосымша құралдармен біріктіре сауатты қолданып, пайдалануға мүмкіндік береді.

«Дене жаттығулары» деген түсінік адам қозғалысы мен қозғалыс іс – қимылы туралы түсінікпен байланысты. Ал қозғалыс дегеніміз адам организмінің моторлы функция есебінде, дененің және оның бөлшектерінің өзгеруі деп ұққанымыз дұрыс.

Әрбір қозғалыс үш белгіменен сипатталады: 1) ол әр уақытта санның функциясы болады; 2) ол адамның өмірлік қызметі бойы қалыптасады; 3) қозғалысқа үйрету үйренушінің еркіне бағыну дәрежесін арттырады. Еркін қозғалыс әр уақытта саналы түрде болғандықтан, ол адамға тұлға есебінде әсер етеді.

Жеке қозғалыстар қимыл элементтері болып табылады. Қозғалыстың өзара арасындағы байланысты қимыл жүзеге асырылады. Мысалы, аяқтың, қолдың, кеуденің, бастың қозғалысының белгілі бір жүйесі оқушыға секіру түрінде қимыл жасауға мүмкіншілік береді, сондай қозғалыстармен әртүрлі қимылды орындауы және керісінше бір және сондай қимыл әртүрлі қозғалыспен жүзеге асыруға болады.

Қозғалыс пен қимылдың баяндалған сипаттамасын негізінде дене жаттығуларының теориясы құралады. Дене жаттығулары деп адам денесін жетілдіру үшін жасаған және қолданылатын қозғалыс қимылдарын атайды.

Кез – келген қимыл дене жаттығулары деп аталмайды. Тек қана дене тәрбиенің қимыл ғана дене жаттығуларын құрайды.

«Жаттығу» деген сөз адамның дене, психикалық қасиетке әсер ету мақсатында, қимылдың қайталануына бағытталған және осы қимылды орындалу әдісін жетілдіруді көрсетеді.

Сонымен, дене жаттығулары бір жағынан нақты қимыл есебінде /бұл жағдайларда «Мен жаңа жаттығуды үйрендім дейді»/ екінші жағынан көп рет қайталанатын процесс /мысалы, «дене жаттығулары» күшті арттырады/ есебінде қарастырылады.

Дене жаттығуларының айырмашылық белгілері

Дене жаттығулары бірнеше тән белгілермен айқындайды, олар:

1. Дене жаттығулары арқылы педагогикалық міндеттер /теңеп айтқанда, дене жаттығулары «өзіне», өзінің жеке денесін жетілдіруге бағытталған/, еңбек қимылы - өндірістік міндеттерінің /қимыл өндірістік қызметке бағытталған/ шешілуіменен.

2. Дене жаттығулары дене тәрбиесінің заңдылықтарымен байланысты, ал еңбек қимылы өндірістік заңдылықтармен байланысты орындалады. Дене жаттығуларының еңбек және тұрмыстық қимылмен сыртқы ұқсастығы бірін екіншісімен алмастыруға негіз бола алмайды: оның себебі дене жаттығуларының ұзақтығы, жиілігі, сонымен қатар орындау әдісі шұғылданушының организміне тиімді әсер ету бір жағынан, екінші жағынан ең жоғары нәтиже көрсетуге мүмкіндік беретін заңдылықтарына ғана бағынады.

3. Тек қана дене заңдылықтарының жүйесі адамның барлық қасиеттері мүмкіншілік жасайды.

Дене жаттығулар дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде, оның мазмұны және құрылымы

Дене тәрбиесінің нәтижелілігіне жүйедегі барлық құрал және мүмкіншіліктерді пайдаланғанда ғана жетуге болады, дегенмен оқыту мен тәрбиелеу міндеттерін шешуде дене жаттығуларының үлесіне көп салмақ түседі. Бұл жағдайлар бірнеше себептерге байланысты:

1) Педагогикалық қызметтің көптеген түрлерінің ішінде тек дене тәрбиесінің ғана жаттығушының денені жетілдіруге және сол қимылды игеру үшін орындауға бағытталған оқыту, үйрету процесін аңғаруға болады.

2) Дене жаттығулары организмнің морфофункциональды жағдайына әсер етумен шектелмейді, сонымен қатар орындаушының жеке басына да өз әсерін тигізеді. Ал бұл жағдай дене жаттығуларын адамның тұлғасына және психикалық қызметіндегі бірлік туралы ілімнен көрінетін қимыл есебінде қарау заңды.

3) Дене жаттығулары қозғалыс жүйесі есебінде адамның ойы мен сезімін, оның өзін қоршаған ортаға қатынасын білдіреді.

4) Дене жаттығулары дене тәрбиесі саласындағы ғылыми және практикалық табыстарды, қоғамдық – тарихи тәжірибені берудің бірден – бір әдісі.

5) Дене жаттығулары адамның қозғалыс кезінде табиғи қимыл қажеттілігін толығынан қанағаттандыруы мүмкін.

Дене жаттығулардың әсерін анықтайтын факторлар

Факторлардың көпжақтылығы төмендегідей топтарға бөлінуі мүмкін:

1) Мұғалім мен оқушының жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы маңызды фактор болады.

2) Ғылыми факторлар адамның дене тәрбиесі заңдылықтарын тану өлшемін сипаттайды. Дене жаттығуларының педагогикалық, психологиялық, физиологиялық ерекшеліктері неғұрлым терең зерттелген сайын, сол ғұрлым алға қойған педагогикалық міндеттерді шешу жолында тиімді пайдалану мүмкіншіліктері молаяды.

3) Тәсілдік, факторлар, дене жаттығуларын пайдалану кезінде жүзеге асырылуға тиісті талаптардың кең көлемдегі тобын біріктіреді.

4) Гигиеналық факторлар дене тәрбиесі жүйесінің сауықтыру бағыты бар қағидаларды жүзеге асыруда шешеуші факторы болып табылады. Оның ең басты мақсаты – дене жаттығуларын адамның өмір қызметінің құрамдас бөлігі ету.

5) Метеорологиялық факторлар әсер ету заңдылықтарын біле отырып, дене жаттығуларының жоғары тиімділігіне жетуді қолайлы жағдайларын анықтауға мүмкіндік беретін факторлар тобын құрайды.

6) Әсер етудің тұтастығы дене жаттығуларының соңғы нәтижелілігін анықтаушы факторлары есебінде дене жаттығуларының әртүрлі жүйесі түрінде дене тәрбиесінің негізгі құралдарын қолдануды қарастырады. Сонымен қатар гигиеналық және метеорологиялық әсер ету шараларын қамтиды.

7) Материалдық факторлар /спорттық құрылыстар, құралдар, киім және т.б./ көп жағдайларда спорттық міндеттерді

/шапшандықпен жүгіріп өту, биікке секіру, т.б./ шешуге және кейде жалпы білімділік, сауықтыру міндеттерін артыруға әсер етеді.

Дене жаттығуларының техникасы, оның бөлімдері мен фазалары

Техника деген түсінік педагогикалық немесе биомеханикалық тұрғыдан түсіндірілуге тиісті. Педагогикалық тұрғыдан дене жаттығуларының техникасы деп қимыл қозғалысын орындаудың ең тиімді әдісін айтады.

Тиімділік оқушы организмiне ең қолайлы әсерiнен /мысалы, тұлғаны дамытуға, шынықтыруға қажет бұлшық ет топтарына әсер ету/ және қимылдық нәтижелiнiнен /мысалы, қарғу қашықтылығымен/ көрiнедi.

Бiрдей қимылдарды әртүрлi әдiспен де орындауға болады, бiрақ оның ең қолайлысын ғана орындау техникасы деп атайды. Мысалы, әртүрлi әдiспен жүзуге болады /кроль, брасс т.б./ бiрақ кейбiреулер классикалық әдiстi игермей – ақ жүзе алады. Бұл жағдайда бiз «жүзу техникасын игермеген» деймiз.

Дене жаттығуларының техникасы дегенiмiз iзденiдiң, ғылыми анализдiң және спортшының қимылды орындау әдiсiн практика жүзiнде тексеруден өткен нақтылы нәтижелерi деп түсiнемiз.

Стандартты техника дегенiмiз шынығушылардың ең қолайлы негiзде керектi қимылды орындауды көрсететiн техника деп бiлемiз. Стандарттық техника орындауды көрсететiн техника деп бiлемiз. Стандартты техника қимыл негiзiн көп өзгерiстерге ұшыратпайды және орындалатын жаттығулардың кейбiр элементтерiн орындауда ауытқу мүмкiншiлiктерiн жоққа шығармайды.

Техниканың жекелiлiгi екi бағытта жүзеге асырылады: жалпы адам тұлғасының және адамдардың жеке тобының дене дайындығына байланысты стандартты техника деңгейiнде өзгеру енгiзетiн кездегi типтiк жекелiлiк жолымен, немесе адамның жеке ерекшелiктерiн ескеретiн дербес жекелiлiк жолымен жүзеге асырылады.

Техниканың бөлiмдерi. Қимылды құрайтын қозғалыстың орындалуы бiрдей емес, сондықтан техниканың негiзiн және

оның бөлшектерін айыра білу жөн. Бұл сәтте екі қағида есепке алынады. Біріншісі: қозғалыс қимылдары тұтастай болуға тиісті дейтін болсақ, оған кіретін әрбір қозғалыстың орындау сапасына тәуелді. Екіншісі: техника негізі және оның деталдары деген түсінік мұғалім қызметінде екі жақты орындалады. Бірінші жағдайда ол қимылды талдауға және жаттығулар жүйесін құруға пайдаланады, екіншісінде оқу процесінің өзі үшін, оқушы назарын бағыттау үшін пайдаланады.

Қозғалыс қимылын талдау оның техникасының негізі деп сол қимылдың арнайы белгілерін бейнелейтін қозғалыстарды және белгіленген қимылды орындау үшін міндетті қолзғалысты есептейді. Техника негіздерінің бір қозғалысын орындамау қимылдың тұтастай дұрыс орындалмауына әкеліп соғады. Мысалы, ұзындыққа секіру кезінде аяқ қолдың қызметіне байланысты орындалуы техникалық ерекшеліктерді байқауға болады.

Техниканың негізі жетекші бөлшектерден құралады. Осы бөлшектердің тиімді орындалуы көрсеткіштерге тікелей байланысты екендігін байқауға болады. Мысалы, тіреп секіруде қолмен итеру негізгі элемент екендігі және нәтиженің осы қозғалысқа тікелей байланысты екенін аңғару қиын емес.

Қозғалыс қимылына үйреткен кезде техниканың негізі мен деталдарын жеке бөліп қарау, қозғалыс міндеттерінің мазмұнына байланысты. Егер осы қозғалысты игеру үшін адам бойындағы қасиеттерінің ең жоғарғы мүмкіншіліктерін көрсету қажет болатын болса /шапшаң жүгіріп өту, биікке секіру т.б./ негізгі әрекеті кинематикалық сипаттама тұрғысынан болады, ал бөлшегі ретінде динамикалық сипаттамада болуға тиісті.

Егер қозғалыс міндеттері орындалатын қозғалыстың белгілі бір этолонға /гимнастика, суға секіру, т.б./ сәйкес келуін талап етсе, онда қимылдың негізі есебінде динамикалық, ал бөлшегі ретінде кинематикалық сипаттама болады. *Дене жаттығулардың фазалары.*

Танымдылық және дидактикалық мақсаттар көзделген жағдайда дене жаттығуларын үш фазаға бөліп қарау орынды.

Дайындық фазасы қимылдың басты міндетін орындау үшін ең қолайлы жағдайлар жасауға арналған. Мысалы, жүгіріп келіп

қарғуда – аяқты бұғу және серпілудің алдындағы қолдың сермелуі де осы фазаға жатады.

Негізгі фаза қимылдың басты міндеттерін шешуге көмекші болатын қозғалыстардан тұрады. Мысалы, бір орында тұрып, қос аяқтап секірген кезде – аякпен итерілгеннен кейін – ұшу негізгі фазасына жатады.

Қорытынды фазасы, бейнелеп айтқанда жұмыс жағдайынан шығуға мүмкіндік беретін қимылмен аяқталады. Мысалы, секіруде бұл фаза жерге аяқтың түюінде, ал жүгіруде бұл фаза – инерция бойынша фиништен кейінде жүгіріп өту.

Негізгі фаза техниканың негізін құрайтын қозғалыстардың көмегімен, ал қалған екі фаза – техниканың бөліктерін құрайтын қозғалыстың көмегімен жүзеге асырылады.

Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері

Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері деп, мұғалім қозғалыс қимылдарын объективті қажеттіліктермен орындаудың өз әдістеріне сәйкестілігін анықтау негізіндегі белгілері деп түсінеміз. Педагогикалық практикада бірнеше өлшемдер бар. Өлшемдердің тиімділігі - қозғалыс қимылдарының сипатына, оқыту сатысына және оқушылардың дене дайындығы деңгейіне сәйкес келуіне де байланысты.

Бірінші өлшем – дене жаттығуларының нәтижелілігі (оның ішінде, спорттық нәтиже де бар) бәрінен де жиі қолданылады. Техниканы тұтастай жетістіріп отыру дене жаттығуларының нәтижелілігін арттыруға тікелей әсер ететіндігі есепке алынған.

Екінші өлшем – ол стандартты техникалар параметрлері. Оның мақсаты – бақылайтын қимыл параметрлерін салыстырудан тұрады. Бірақ ол үшін, стандартты техника үйренушінің жеке өзіндік ерекшеліктерін қаншалықты көрсететіндігін алдын-ала анықтау керек.

Үшінші өлшем – мүмкін болатын және нақты нәтиже арасындағы айырмашылық.

Дене жаттығуларының педагогикалық топтастырылуы

Дене жаттығуларын топтастыру дегеніміз – бұл ең негізгі белгілеріне қарап оларды өзара байланысты топтарына қарай бөлу деп білеміз. Сұрыптау нәтижесінде мұғалім дене

жаттығуларының өзіне тән сипатты қасиетін анықтайды және едәуір дәрежеде педагогикалық міндеттерді шешуге жауап бере алатын дене жаттығуларын іздестіруді жеңілдете алады.

1) Дене тәрбиесінің тарихи қалыптасқан жүйесінің белгілері бойынша дене жаттығуларын топтастыру (гимнастика, ойын, спорт, саяхат).

2) Бұлшық ет қызметінің ерекшеліктерінің белгілері бойынша дене жаттығуларын топтастыру: жаттығушылардан уақыттың өте қысқа мерзімінде жоғарғы ұмтылысты көрсетуді талап ететін шапшаңдық – күш жаттығулары (мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіру, секіру т.б.) : шыдамдылықты талап ететін дене жаттығулары (мысалы, ұзақ қашықтыққа жүгіру, шаңғымен жүру т.б.).

3) Білімдік міндеттерді шешу үшін олардың маңызына қарай дене жаттығуларын топтастыру: немесе оқу бағдарламасының білімдік міндеттеріне сәйкес үйрену пәні болатын қимылдар.

4) Жекелеген бұлшық ет топтарының дамуының артықшылық белгілері бойынша дене жаттығуларын топтастыру: қол мен иық еттері, кеуде мен мойын еттері, аяқ пен жамбас еттері үшін жаттығуларды бөліп қарастырады.

5) Спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау. Бұл орайда айтарымыз әрбір спорт түрінің өз жаттығуларының топтастыруы бар.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.

2. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі//Оқу құралы /2- басылым. Өңделіп толықтырылған. - Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2009. – Б. 23-30.

3 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы:Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 23-30.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Дене жаттығулар – дене тәрбиесінің негізгі құралдары ретінде

Мақсаты – Дене тәрбиесінің құралдарының арасында дене жаттығулары негізгі құралы ретінде болатындығын дәлелдеу және іс тәжіребеді оларды жүзеге асыру ерекшеліктері туралы көзқарастары туралы ептіліктермен дағдыларды қалыптастыру.

Жоспар:

1. «Дене жаттығу» ұғымның сипаттамасы
2. Дене жаттығулар дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде айқындайтын белгілері
3. Дене жаттығулар техникасының кинематикалық, динамикалық, кенестік-уақыттық сипаттары
4. Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдерін дене тәрбиесі тәжіребесінде қолдану
5. Дене жаттығуларының педагогикалық топтастырылуының маңызы

Әдістемелік нұсқаулар

1. «Дене жаттығу» ұғымға қатысты терминдердің («қимыл», «қимыл іс», «дене жаттығу») анықтамаларын дәптерге жазып, олардың арасындағы байланысын анықтаңыз.
2. Дене жаттығулар дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде болатының себебтерін жазыңыз.
3. Дене жаттығулар техникасының кинематикалық, динамикалық, кенестік-уақыттық сипаттарын жазыңыз. Спорт түрлерінде дене жаттығуларды орындағанда олардың маңыздылығын дәлелденіз.
4. Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдерін дене тәрбиесі тәжіребесінде қолданудың ерекшеліктерін жазыңыз
5. Дәрісте немесе өзіңіздің шұғылданатын спорт түрінен қазіргі кезеңдегі дене жаттығуларының педагогикалық топтастырылуының ашып көрсетініз.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелерінің және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелері.

2. Дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелерінің шешу жолдарын анықтау.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелерін дәптерге жазыңыз (техниканың дұрыс қалыптаспауы, динамикалық стереотип).

2. Дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелерінің шешу жолдарын жазыңыз (қателіктерді жою т.с.с.).

3.2 Тақырып: Қозғалыс техникасының ерекшеліктерін дене тәрбиесі тәжіребесінде қолдану мәселелері.

Мақсаты – қозғалыс техникасының ерекшеліктерін дене тәрбиесі тәжіребесінде қолдану мәселелерінің және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар:

1. Қозғалыс техникасының ерекшеліктерін дене тәрбиесі тәжіребесінде қолдану мәселелері.

2. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қолдану мәселелерінің шешу жолдары.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қозғалыс техникасының ерекшеліктерін дене тәрбиесі тәжіребесінде қолдану мәселелерін дәптерге жазыңыз.

2. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қолдану мәселелерінің шешу жолдары дәптерге жазыңыз.

4. СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. Дене жаттығулардың сипаттамасы

2. Дене жаттығулардың техникасы, оның тиімділігін анықтайтын өлшемдері

3. Қозғалыс техникасының кеңестік, уақыт, кеңестікті-уақыт және қозғалыс тәрізді сипаттамалары

4. Дене жаттығулардың топтастырылуы

Дәріс № 3

Тақырып: Дене тәрбиесінің үйрету тәсілдері

Мақсаты: дене тәрбиесінің үйрету тәсілдерінің ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Түсінік аппараты
2. Практикалық әдістер
3. Сөзді қолдану әдістері
4. Көрнекті ықпал ету әдісі

Дәрістердің тезистері**Түсінік аппараты**

Әр түрлі жаттығулар тобымен өр қилы жағдайда, белгілі бір міндеттер орындау үшін қолданылатын дене тәрбиесі жаттығуларының тәсілін *әдіс* дейміз. Әрбір әдіс өзінің құрамына кіретін әдістемелік әдістердің көмегімен жүзеге асырылады. Мысалы, көрсету әдісінің орындалу тәсілдері: жаттығуларды айна тәсілмен көрсету, керекті қарқынды немесе баяу қарқынды көрсету т.б. Нақтылы үйрету міндетіне сәйкес іске асыратын әдіс жолын *әдістемелік тәсіл* дейміз. Әдістемелік тәсілдер көп. Олардың бірі ескіріп, жоғалып жатса, екіншісі өзгеріп, ал келесі біреулері мұғалімнің ізденісімен өмірге келіп жатады. Сабақ беру деңгейінің әр түрлілігі мұғалімнің осы әдістемелік тәсілдерді көп білуіне, кеңінен қолдануына байланысты.

"Әдіс" деген түсініктен "әдістеме" түсінігін ажырата білуіміз керек. *Әдістеме* деп дене тәрбиесі процесінде белгілі бір нәтижеге жету жолына бағытталған амалдар мен әдістер жүйесін айтады.

Әдістер жүйеленісі. Барлық әдістер арнайы (тек қана дене тәрбиесі процесіне тән) және жалпы (дидактикалық білім беру және тәрбие бағытында қолданылатын) болып екіге бөлінеді.

Күш түсіру дегеніміз дене тәрбиесі жаттығуларымен адам организмінде әр түрлі көлемде әсер ету. Күш түсірудің шамасы оның қарқындылығы мен көлеміне байланысты. Күш түсіру көлемі - орындалған дене қуаты жұмысының саны.

Күш түсіру қарқыны - белгілі бір уақытта дене тәрбиесі жаттығуларын тездете орындау. Күш түсірудің **ішкі** және **сыртқы** қарқындық көрсеткіштері болады.

Сыртқы көрсеткіш - қозғалыс жылдамдығы, спорт ойындарындағы ойын қарқыны т.б. Қарқын ішкі көрсеткіштеріне жүректің соғуы жиілігі, белгі бір уақытта күш жұмсау өлшемі т.б. жатады.

Бұлшық еттің жұмысына байланысты күш түсіру стандартты және ауыспалы болып келеді. **Стандартты күш түсіру** - бұлшық еттің белгілі бір уақытта жаттығуды орындаудағы тұрақты қарқынды жұмысы, **Ауыспалы күш түсіру** - бұлшық еттің жаттығуды орындаудағы қарқынының өзгеруі (ол жоғары немесе төмен болып өзгеруі мүмкін). Күш түсіру әрқашан тынығумен кезектесіп отыруы керек. Тынығу аралықтарының үш түрі бар. Олар: **қарапайым, қатаң және төтенше**. **Қарапайым** немесе **толық тынығу** деп келесі қайталап күш түсіру алдында организмнің жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келуін айтамыз. **Қатаң тынығу** дегеніміз - келесі қайталанатын күш түсіру жаттықтырушының организмнің жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келмеген кезде қайталануы. **Төтенше тынығу аралығы** дегеніміз - келесі күш түсіру организмнің жұмыс қабілетінің көтерілген кезіне, жаттығушының өзіндік дайындық ниетінің толық көрінген кезіне тап келуі. Мазмұны жағынан тынығу **бәсең және белсенді** болып екіге бөлінеді. **Белсенді тынығу** - спортшының алдыңғы жаттығуға қарағанда аз түріне көшуі (мысалы, жүгіруден соң ақырын жүру).

Практикалық әдістер

Дене тәрбиесі әдістері арнайы және жалпы әдістеріне бөлінеді. Арнайы әдістерімен практикалық әдістер болып табылады, ал жалпы әдістерге сөзді қолдану және корнекілікті кодану әдістері жатады(сурет).

Практикалық әдістерге келесілер жатады: 1. Қатаң уақыт тәртібімен жаттығу әдістері. 2. Ойын әдісі. 3. Жарыс әдісі.

Қатаң уақыт тәртібімен жаттығу әдістері. Жаттығу кезінде көп қайталанып күш түсіру мен тынығуды алмастыра

орындайтын қимыл - әрекетті біз **қатаң уақыт тәртібімен жаттығу әдістері** деп атаймыз.

Қатаң уақыт тәртібімен жаттығу әдістерін пайдалану: күш түсіру көлемін қатаң мөлшерлеу, әр түрлі дене қуатының қасиетін дамыту және жаттығулармен әрбір дене мүшесіне әсер ету, дене тәрбиесі процесінде жеке үйретуді пайдалану арқылы жүзеге асады

Кез келген күрделі жаттығуларға үйрету: дене тәрбиесі жаттығуларын әр түрлі топтағы адамдар арасындағы өткізілетін сабақтарда пайдалану.

Қимыл - әрекетке үйрету әдістері. Қимыл - әрекеттердің күрделілігіне қарай тұтас та, бөлшектеп те үйретуге болады. Тұтас үйрету әдісі жаттығуларда бөлшектемей толық үйрету мынадай жағдайларда қолданылады: 1. Қарапайым қимыл - әрекетке үйрету кезінде. 2. Дене қуаты және тәсілдік дайындығы жоғары оқушылармен жаттықтыру сабақтарында. 3. Қимыл - әрекетті бөлшектеп үйретуге болмайтын, бөлшектесе тәсіл негізінің сапасы болмайтын жағдайда. 4. Бұрын үйренбеген жаттығуларды жетілдіруде. Жаттығуларды бөлшектей үйрету әдісі кезінде қимыл - әрекетті бөлшектеп жеке - жеке меңгеріп, сонан соң бәрін қосып толық қайталайды (мысалы, снарядтардағы гимнастикалық әдістерді жан - жақты үйрену т.б.).

Күрделі қозғалыс тәсілін үйренуді жеңілдету үшін **жақындататын** жаттығулар қолданылады. Жаттығулар тәсілі күрделі жаттығудың бөлшектеріне ұқсас болып келеді. Бұл жаттығулар тұтас орындалғанда оқушыларға түйлікті және қолайлы болуы керек.

Дене қуатының қасиетін дамыту әдістері. Дене қуаты қасиетін дамытуға бағытталған жаттығулардың қатаң уақыт тәртібі әдістері әр түрлі формадағы күш түсіру мен тынығудың түрлерін ұштастыру мүмкіндігіне байланысты қолданылады. Дене қуатының қасиетін дамыту жолында мынадай әдістер қолданылады: бірқалыпты орындау (стандартты) әдісі. Бұл әдіс жаттығуларды үзбей, ұзақ уақытта, бір қарқынды орындауды талап етеді (мысалы, ұзақ уақытта бірқалыпты жүгіру, жүзу ескек есу және т.б.).

Өзгермелі орындау әдісі: бұл әдіс жаттығуды орындау кезінде өзгеріп отырады (мысалы, 400 метр қашықтыққа жүгіруде жылдамдық 100 м /2 жартылай күшпен. Өзгермелі орындау әдісінің көмегімен біз жалпы төзімдікті және жылдамдық төзімділігін дамытамыз, жігерлікке тәрбиелейміз.

Қайталап орындау әдісі. Бұл әдіс кезінде жаттығуды орындау көп қайталанылады, аралықтағы тынығуда организм толық бастапқы қалпына келуі қажет (мысалы, қысқа қашықтыққа өте жоғары жылдамдықпен қайталап жүгірген кезде, аралық тынығу толық болуы қажет. Қайталап орындау әдісі күшті, жылдамдықты және күш жылдамдығын, жылдамдық төзімділігін дамытады.

Тәжірибеде қайталап орындау әдісінің бірнеше түрі кезігеді. Мысалы, циклді жаттығуларды орындау кезінде мынадай түрлері алдан шығады: а) тұрақты бірдей қашықтықтарға жүгіру (7×100м); ә) біртіндеп ұзартылып отырылған қашықтыққа жүгіру (200×400×600×800); б) біртіндеп қысқартылған қашықтыққа жүгіру (800×600×400×200)

Интервалды орындау әдісі. Бұл әдістің мәнісі көп рет қайталанған жаттығудың орындалу қарқыны жоғары болуында (минутіне 160-180 рет жүрек соғу жиілігі). Жаттығуларды орындаған соң тынығу кезіндегі жүрек соғу минутіне 120-140 ретке жеткенге дейін созылады да, содан соң жаттығу қайталанады. Тынығу белсенді немесе бәсең болуы мүмкін, жаттығу сериалы орындалады (7×200). Бұл әдістің көмегімен жедел мерзімге жалпы және **арнайы** төзімділік қасиетін дамытуға болады.

Шеңберлі әдіс. Спорт зал мен спорт алаңдарында шеңбер бойынша орналасып "станцияларда" орындалған жаттығуларды, яғни сериалы орындауды **шеңберлі жаттығу** дейміз.

«Станцияларда» (саны 6-10 болуы мүмкін) қарапайым, үйренген бір жаттығу орындалады (мысалы, штанганы иықта ұстап отырып - тұру, аспа темірде тартылу және т.б.). Жаттығуды орындау саны әрбір «станцияда» жеке тағайындалады. Бір сабақта «шеңберді» бір реттен үш ретке дейін түгел немесе тынығу аралығымен өтуге болады. Шеңберді бір айналып жаттығуды орындау уақытын, тынығу аралық уақытын, жаттығудың қайталау санын мөлшерлеп беру қажет.

Ойын әдісі. Дене тәрбиесі процесінде спорттық және қозғалымыла ойындарды қолдану - **ойын әдісі** деп аталады. Ойын әдісінің мынандай өзіндік ерекшеліктері мен белгілері бар: 1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойнаушыларды ұйымдастыру. 2. Ойын әрекеттерінде бәсекелестік, жеңіске деген талас пен эмоциялық сезім. 3. Ойын барысында өз бетімен қимыл - әрекетке шешім қабылдау (ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі тандайды).

Жарыс әдісі. Дене тәрбиесі жаттығуларын жарыс, бәсеке түрінде орындауды **жарыс әдісі** дейміз. Жарыс әдісінің ең негізгі белгісі - біріншілікті жеңіп алу үшін бәсекелесу

3. Сөзді қолдану әдісі

Қозғалысқа үйрету процесінде жеке дене қуаты қасиетін тәрбиелеуде сөз қолдану әдісінен табысқа жету мүмкін емес. Сөз қолдану әдісі үш топқа бөлінеді: 1. Баяндау, әңгімелесу, түсіндіру әдістерінде сөз оқушыларға білім беру мақсатында пайдаланылады. 2. Бұйрық беру, тапсырма, нұсқау беру әдістері жаттығулардың әрекеттерін басқаруға пайдаланылады. 3. Талқылау, бағалау әдістері жаттығушылардың әрекетін талдауға, баға беруге арналған.

Енді осы әдістердің маңызына және оларды қолдану ерекшеліктеріне тоқталайық. Баяндау - теориялық бір түсінікті айтуға, ойын кезіндегі қозғалыс әрекетін түсіндіруге, спорттық жаңалықтарды хабарлауға пайдаланылады.

Қысқа да бұйрықты раймен белгіші бір істің, қимылдың бұлжытпай орындалуын талап ете сөйлеу түрін **бұйрық** дейміз.

Қысқаша айтылып, бұлжытпай орындалуды талап ететін сөз әсерін - **нұсқау** беру деп атаймыз. Бұл әдіс көбінесе қозғалысқа үйретуде қолданылады. "Жылдамдат", "тездет", "асықпа", "еркін жүр" т.с.с. нұсқаулармен мұғалім қимыл - қозғалысты бақылап отырады.

4. Көрнекті ықпал ету әдісі

Бұл әдістер жиынтығы көру, есте және үйренетін жаттығулардың қимылын қабылдауды қамтамасыз етеді де, үш топқа бөлінеді: а) көру көрнекілігі әдістері; ә) есту көрнекілігі әдістері; б) қимыл көрнекілігі әдістері.

Көру көрнекілігі әдістеріне жататындар: үйренетін қозғалысты оқушының (немесе оқытушының тапсырмасын оқушының) көрсетуі. Көрсету кезінде оқытушы мынадай әдістемелік талаптарды басшылыққа алуы керек:

1. Көрсетудің мазмұны сөз колдану әдісімен қатар жүруі тиіс.

2. Көрсетудің мазмұны, үйретудің мақсатына сәйкес келуі қажет:

а) бірінші рет жаттығу тәсілін көрсеткенде ол стандартты түрде, оқушыларға түсінікті деңгейде толық орындалуы керек;

ә) үйрету кезінде оқушылар қиын элементтерді жақсы игеруі үшін қозғалыс толық немесе бөлшектеліп, жай «з қарқынында немесе баяу қарқында көрсетіледі;

б) жетілдіру кезеңінде оқытушы жаттығуды жоғары дәрежедегі спорт шеберлері орындағандай көрсетуі керек, ол оқушыларды ынталандырады, сол деңгейде орындауға үмтылдырады.

3. Жаттақтырушы даттығуды көрсеткенде спорт залының, алаңның ең қолайлы, оқушылардың бәріне көрінетін, өзі де жаттығудың орындалуын бақылай алатын жерді таңдап алуы керек.

Көрнекі құралдарды көрсету. Жаттығуларды бөлшектеп карауда онын орындалу тәсілін түсіндіруде көрнекі құралдар, суреттер, плакаттар, фото, кино, бейне көріністер үлкен рөл атқарады.

Суреттеме - тақтаға немесе қағазға оқушының жаттығудың орындалу схемасын түсіруі. Оқытушы сол суреттеме арқылы оқушының жаттығуды орындауды қалай түсінгенін біледі.

Дыбыс және жарық белгілері. Жаттығудың басталуы мен аяқталуын есту және көру, ырғақ, қарқын, жаттығуға жұмсаған күш мөлшері уақытын метроном көмегімен өлшеу, суда жүзу жолдарын көрсететін түрлі - түсті жарық белгілер., жалаулар осылардың бәрі жаттығуды дұрыс, ынталы орындауға көмектеседі.

Тез хабарлау әдісі. Бұл әдіс кезінде тәсілдік құрал - жабдақтар және көмекші құралдар (мысалы, айна) арқылы оқытушы мен оқушы қозғалысты орындау сипаттамасы туралы тез мағлұмат алады және қателерін жылдам түзете қояды.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
- 2 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы:Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010.–Б.31-33.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Дене тәрбиесі әдістерін тәжірибе барысында қолдану ерекшеліктері

Мақсаты – қазіргі кезеңде дене тәрбиесі әдістерін тәжірибе барысында қолдану ерекшеліктері туралы ептіліктермен дағдыларды қалыптастыру.

Жоспар:

1. «Әдіс», «әдістемелік тәсіл», «әдістеме» ұғымдардың арасандығы өзара байланысы. «Күш түсіру» (стандартты, ауыспалы). «Тынығу» түрлері.
2. Дене тәрбиесі үдерісінде жүктеме мен демалысты қолданудың ерекшеліктері
4. Дене тәрбиесі тәжіребесінде практикалық әдістерді қолдану ерекшеліктері
5. Дене тәрбиесі тәжіребесінде сөзді қолдану әдістері және көрнекті ықпал ету әдісі пайдалану ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. «Әдіс», «әдістемелік тәсіл», «әдістеме» ұғымдарды дәптерге жазып, олардың арасындағы байланысты анықтаңыз.

2. «100 м жүгіру» барысында жүктеме мен демалысты қолданудың ерекшеліктеріне байланысты жылдамдық пен төзімділік жылдамдықты дамытудың сипатын ашып қорсетініз.

3. Дене тәрбиесі тәжіребесінде «қатан уақыт тәртібімен жаттығу», «қимыл-әрекетке үйрету», «өзгермелі, қайталап, интервалды орындау», «шенберлі», «ойын», «жарыс» әдістерін қолдану ерекшеліктері.

3.ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолдану мәселелері

Мақсаты – дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолдану мәселелерінің және оларды шешу жолдарының ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар: 1. Қазіргі кезеңде дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолданудың негізгі мәселелері

2. Қазіргі кезеңде дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолдану мәселелерінің шешу жолдарының ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолданудың негізгі мәселелерін дәптерге жазыңыз.

2. Қазіргі кезеңде дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолдану мәселелерінің шешу жолдарының ерекшеліктерін анықтаныз

3.ОСӨЖ

3.2 Тақырып: Дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолдану мәселелері

Мақсаты – Дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолдану мәселелерінің және оларды шешу жолдарының ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар: 1. Дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолданудың негізгі мәселелері

2. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолдану мәселелерінің шешу жолдарының ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолданудың негізгі мәселелерін дәптерге жазыңыз.

2. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолдану мәселелерінің шешу жолдарының ерекшеліктерін анықтаныз

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. «Әдіс», «Әдістемелік тәсіл» және «әдістеме» деген ұғымдардың арасындағы өзара байланысы

2. Ойын және жарыс әдістерді қолдану ерешеліктері
3. Қатан шектелген жаттығу әдістерді қолдану ерешеліктері
4. Дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерді қолдану ерекшеліктері

ОӘ-4

Білімдерді бақылау

№ 2 модуль бойынша білімдерді бақылау түрлері: тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек стөл» ретінде баяндаламарды талқылау

Постреквизиттер (шығудың сипаттамасы): дене тәрбиесі тәжірибесінде дене тәрбиесінің амалдарын, әдістерін, қағидаларын қолдану туралы білімдері мен ептіліктері

Екінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар

1. «Қабылдайтын білім мен үйрететін жаттығудың қолданбалы бағасын оқушының түсінуіне көз жеткізу керек» деген анықтама қандай оқыту қағидалардың түрін білдіреді?

- А) көл жетерлік
- В) ғылыми
- С) беріктілік
- Д) саналық
- Е) белсенділік

2. Оқу және практикалық материалды игеру үшін қолайлы күш жұмсаған жағдайда ғана берілген тапсырма оқушының қасиеттерінің дамуын тиімді түрде өз септігін тигізетін қағида қалай аталады?

- А) көл жетерлік
- В) ғылыми
- С) беріктілік
- Д) саналық
- Е) белсенділік

3. Келешек жұмысқа дайындау үшін қолданылатын арнаулы дене мәдениетінің жүйесі оның қандай қызметін атқарады?

- А) эстетикалық;
- В) қолданбалы;
- С) қарым-қатынас;
- Д) тәрбиелік;
- Е) нормативтік;

4. Қазіргі кезеңдегі ғылыми білім деңгейіне сәйкес келетіндей етіп құруды қандай оқытудың қағидасы міндеттейді?

- A) саналық;
- B) белсенділік;
- C) ғылыми;
- D) беріктілік;
- E) жүйелілік.

5. «Үйретуші балалардың мына сұрақтарға жауап беретіндей дәрежеге жеткізу міндет:дене жаттығуларымен айналысу неге қажет?дене жаттығуларының қайсысы орындалуы қажет?» деген анықтама қандай оқыту қағидасына тән?

- A) саналық;
- B) белсенділік;
- C) ғылыми ;
- D) беріктілік
- E) жекелілік

6. «Қабылдайтын білім мен үйренетін жаттығудың қолданбалы бағасын оқушының түсінуіне қол жеткізуі керек» деген ереже қандай оқыту қағидасына тән?

- A) саналық;
- B) белсенділік;
- C) ғылыми ;
- D) беріктілік
- E) жекелілік

7. «Өз ісін түсіну және саналы қатынасты дамыту әдістері оқушының жас мүмкіншіліктеріне сәйкес келуі керек» деген ережені сақтауды қандай оқыту қағидасы тән?

- A) саналық;
- B) белсенділік;
- C) ғылыми ;
- D) беріктілік
- E) жекелілік

8. Оқушының оқу процесіне саналы түрдегі қатынасының басты көрсеткіштерінің өлшемі қалай аталады?

- A) саналық;
- B) белсенділік;
- C) ғылыми;
- D) беріктілік
- E) жекелілік

9. Дене тәрбиесін үйретуде ең негізгі сипаттамалық белгілерді белсенділіктің қандай түрі кездеседі?

- A) қозғалыс белсенділігі түрінде;
- B) жеке дара жаттығумен айналысуға;
- C) ғылыми;
- D) беріктілік
- E) жекелілік

10. Үйренетін материалды зерттеуді,оны болашақта қолдану үшін шығармашылық өзгерістер жасауды қандай белсенділіктің түрі қарастырады?

- A) қозғалыс белсенділігі түрінде;
- B) жеке дара жаттығумен айналысуға;
- C) ғылыми;
- D) беріктілік
- E) жекелілік

11. «Үздіксіз дене жаттығуларына, денені жеке толық жетілдіруге деген сұраныс түрінде көрінуге тиіс» деген анықтама қандай белсенділіктің түрін қарастырады?

- A) қозғалыс белсенділігі түрінде;
- B) жеке дара жаттығумен айналысуға;
- C) ғылыми ;
- D) беріктілік
- E) жекелілік

12. «Педагогикалық процесті қазіргі кезеңдегі ғылыми білім деңгейіне сәйкес келетіндей етіп құруды міндеттейді» деген анықтама оқытудың қандай қағидаларына тән?

- A) беріктілік;
- B) саналылық;
- C) ғылыми;
- D) қол жетерлік
- E) жекелілік

13. «Оқушының тиісті жұмысқа дайындығын бейнелейтін қорытынды нәтижені бағалауға мүмкіндік береді» деген анықтама оқытудың қандай қағидаларына тән?

- A) беріктілік;
- B) саналылық;
- C) ғылыми;
- D) қол жетерлік
- E) жекелілік

14. «Арнаулы білімдердің беріктік бағытын қалыптастыру» деген анықтамаға қандай мазмұны тән?

А) буын негізінде педагогика және психология курстарында ашылған теориялық түсініктерді еске сақтаудың жалпы заңдылықтары болады;

В) қозғалыс дағдыларының беріктілігі көптеген факторларға тәуелді дағдыны қалыптастыру заңдылықтарын есепке алу шараларынан;

С) жеке қозғалыс қимылын есте сақтау қабілеттеріне сүйенеді ;

Д) қол жетерлік

Е) жекелілік

15. «Берік қозғалыс дағдыларын қалыптастыру» деген анықтамасына қандай мазмұн тән?

А) буын негізінде педагогика және психология курстарында ашылған теориялық түсініктерді еске сақтаудың жалпы заңдылықтары болады;

В) қозғалыс дағдыларының беріктілігі көптеген факторларға тәуелді дағдыны қалыптастыру заңдылықтарын есепке алу шараларынан;

С) жеке қозғалыс қимылын есте сақтау қабілеттеріне сүйенеді ;

Д) қол жетерлік

Е) жекелілік

16. «Жалпы анықтамада оқушының жеке мүмкіншіліктеріне сәйкес оқу тапсырмаларын дифференциялау және оны шешу түрінде көрінеді» деген анықтама оқытудың қандай қағидасына тән?

А) көрнекілік;

В) қайталау;

С) жүйелілік;

Д) қол жетерлік

Е) жекелілік

17. «Оқу тапсырмасы бала мүмкіндігінен асып кетпей даму эффектісін арттыруды талап еткен» қағида оқыту қағидаларына тән?

А) көрнекілік;

В) қайталау;

С) жүйелілік;

Д) қол жетерлік

Е) жекелілік

18. «Көптеген анализаторлық жүйеге әсер ету жолымен қозғалыс қимылын игеру үшін ең көп көлемдегі бағыттаушы фактор» қандай қағидаға тән?

- A) көрнекілік;
- B) қайталау;
- C) жүйелілік;
- D) қол жетерлік
- E) жекелілік

19. «Қозғалыс дағдыларының бірте бірте қалыптасуы және көп қайталау арқылы арнаулы білімнің қалыптасу тиімділігін көрсетеді» деген анықтама оқытудың қандай қағидасына тән?

- A) беріктілік;
- B) саналылық;
- C) ғылыми;
- D) қол жетерлік
- E) жекелілік

20. «Педагогикалық процестің мазмұнының тұтастық дәрежесіне үйрету тиімділігінің тәуелділігін ашып көрсететін заңдылық болып табылады» деген анықтама оқытудың қандай қағидасына тән?

- A) көрнекілік;
- B) қайталау;
- C) жүйелілік;
- D) қол жетерлік
- E) жекелілік

21. «Дене жаттығуларын пайдалану кезінде жүзеге асырылуға тиісті талаптардың кең көлемдегі тобын біріктіреді» деген ұғым дене жаттығулардың әсерін анықтайтын қандай факторын білдіреді?

- A) ғылыми;
- B) тәсілдік;
- C) гигиеналық;
- D) метеорологиялық;
- E) оқытушы мен оқушының жеке мінездемесі

22. «Қимыл қозғалысын орындаудың ең тиімді әдісі» не болып табылады?

- A) дене жаттығуларының фазасы;
- B) дене жаттығуларының айырмашылық белгісі;
- C) техника тиімділігінің педагогикалық өлшемі;

- Д) дене жаттығуларының бөлімі;
Е) дене жаттығуларының техникасы
23. «Қимылдың арнайы белгілерін бейнелейтін қозғалыстарды және белгіленген қимылды орындау үшін міндетті қозғалысы» деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?
А) техникасының негізі;
В) техникасының бөлшектері;
С) техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері;
Д) дене жаттығуларының фазасы;
Е) дене жаттығуларын әсерін анықтайтын факторы;
- 24 Дене жаттығулардың қандай фазасы қимылдың басты міндетін орындау үшін ең қолайлы жағдайлар жасауға арналған?
А) негізгі;
В) қорытынды;
С) дайындық;
Д) кіріспе;
Е) дайындық негізгі
25. «Адам организмнің моторлы функция есебінде дененің және оның бөлшектерінің өзгеруі» деп нені атайды?
А) қозғалыс;
В) қимыл;
С) дене жаттығулар;
Д) механикалық жұмыс;
Е) ой жұмысы.
26. «Шынығушылардың ең қолайлы негізде керекті қимылды орындауды көрсететін техника» қалай аталады?
А) стандартты техника;
В) жекелілік техникасы;
С) дене жаттығуларының техникасы;
Д) бағдарламалық техника;
Е) техниканың негізі.
27. Төмендегі көрсетілген анықтамалардан қайсысы техника тиімділігінің педагогикалық өлшемін анықтайды?
А) мұғалім мен оқушының жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы маңызды фактор болады;
В) дене жаттығулары қозғалыс жүйесі есебінде адамның ойы мен сезімін, оның өзін қоршаған ортаға қатынасын білдіреді;

С) дене жаттығуларының нәтижелілігі (оның ішінде, спорттық нәтиже де бар);

Д) стандарттық техниканың параметрлері;

Е) нормативтер.

28. «Гимнастика, ойын, спорт, саяхат» сұрыптау дене жаттығуларының педагогикалық сұрыптауларының қайсысына жатады?

А) бұлшық ет қызметінің ерекшеліктерінің белгілері бойынша;

В) дене тәрбиесінің тарихи қалыптасқан жүйесінің белгілері бойынша;

С) білімдік міндеттерді шешу үшін олардың маңызына қарай дене жаттығуларын сұрыптау;

Д) спорттық түрлеріндегі жаттығулар;

Е) барлық аталған жағдайлар.

29. Дене тәрбиесі жүйесінің сауықтыру бағыты бар қағидаларды жүзеге асыруда шешуші факторы қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;

В) ғылыми;

С) тәсілдік;

Д) гигиеналық;

Е) метеорологиялық.

30. “Дене жаттығуларының тиімді әсер үйретуші мен үйренушінің адамгершілік қасиеттері мен интеллекті,білім деңгейіне,дененің дамуы мен дағдыларға, қызығушылығы мен белсенділігіне тәуелді” деген анықтама дене жаттығуларының әсерін анықтайтын қандай факторларына тән?

А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;

В) ғылыми;

С) тәсілдік;

Д) гигиеналық;

Е) метеорологиялық.

31. Нақты міндетті шешуге және осы негізде белгілі бір жүйеге біріктірілген қозғалыс нені құрайды?

А) қозғалыс;

В) қозғалыс іс-әрекет;

С) дене жаттығу;

Д) іс-әрекет;

Е) жаттығу.

32 Дене тәрбиесінің амалдарына не жатады?

А) қозғалыс әрекеті
теориялық хабарлар
қозғалыс

В) дене жаттығулары
табиғи жаратылыс күші
гигиеналық факторлар

С) гимнастика
спорт
туризм

Д) бұлшық ет жұмысы ерекшеліктерінің белгісі бойынша тарихи қалыптасқан дене тәрбиесінің жүйесі бойынша білім беру мәнінің шешілуі бойынша

Е) қозғалыс іскерлігі
қозғалыс дағдысы
жоғары дәрежелі қозғалыс

33 Дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторлары не болып табылады?

А) физикалық
техникалық
тактикалық

В) кезеңдік
күшітілік
шапшаңдылық

С) ғылыми
методикалық
материалдық

Д) комплекстік
негізгі
қозғалыстық

Е) ұйымдастырушылық
квалификациялық
автоматтандырылған

34. Дене жаттығуларының педагогикалық классификациясына не жатады?

А) қозғалыс іскерлігі

В) анатомиялық белгі бойынша

- физиологиялық көрсеткіштері бойынша
 гигиеналық факторлар бойынша
- С) тарихи қалыптасқан жүйе бойынша
 оқыту міндеттерін шешу бойынша
- Д) барлық аталған жағдайлар
- Е) физиологиялық көрсеткіштері бойынша
 бұлшық ет жұмыстарының ерекшеліктері бойынша
- 35 Дене тәрбиесінің құралдарына не жатады?
- А) қозғалыс әрекеті
 теориялық хабарлар
 қозғалыс әрекеті және дағдысы
- В) дене жаттығулары
 табиғи жаратылыс күші
 гигиеналық факторлар
- С) гимнастика
 спорт
 туризм
- Д) бұлшық ет жұмысы ерекшеліктерінің белгісі бойынша тарихи қалыптасқан дене тәрбиесінің жүйесі бойынша білім беру мәнінің шешілуі бойынша
- Е) қозғалыс іскерлігі
 қозғалыс дағдысы
 жоғарғы дәрежедегі қозғалыс
36. Келесі анықтамалардан қайсысы «дене жаттығулардың техникасы» деген ұғымға тән?
- А) адам организмінің моторлы функция есебінде, дененің және оның бөлшектерінің өзгеруі
- В) тек қана дене тәрбиесінің міндеттерін шешуге және оның заңдылықтарына бағынатын қимыл
- С) адамның дене, психикалық әсер ету мақсатында, қимылдың қайталануына бағытталған және осы қимылды орындалу әдісін жетілдіруді
- Д) қимыл қозғалысын орындаудың ең тиімді әдісі
- Е) шынығушылардың ең қолайлы негізде керекті қимылды орындауды көрсететін техника.
37. Төмендегі ұғымдардың қайсысы келесі үш белгімен сипатталады: 1) ол әр уақытта сананың функциясы болады; 2) ол адамның өмірлік қызметі бойы қалыптасады; 3) қозғалысқа үйрету үйренушінің еркіне бағыну дәрежесін арттырады?

- А) қозғалыс;
- В) қозғалыс іс-әрекет;
- С) дене жаттығу;
- Д) қимыл;
- Е) механикаылқ жұмыс.

38. Нақты міндетті шешуге және осы негізде белгілі бір жүйеге біріктірілген қозғалыс нені құрайды?

- А) қозғалыс;
- В) қозғалыс іс-әрекет;
- С) дене жаттығу;
- Д) қимыл;
- Е) механикаылқ жұмыс.

39. Дене тәрбиесінің міндеттерін шешуге және оның заңдылықтарына бағынатын қимыл не болып табылады?

- А) қозғалыс;
- В) қозғалыс іс-әрекет;
- С) дене жаттығу;
- Д) қимыл;
- Е) механикаылқ жұмыс.

40. “Адамның дене, психикалық қасиетіне әсер ету мақсатында, қимылдың қайталануына бағытталған және осы қимылды орындалу әдісін жетілдіруді көрсететін ” анықтама қандай ұғымға тән?

- А) жаттығу;
- В) дене;
- С) дене жаттығу;
- Д) қозғалыс;
- Е) қозғалыс іс-қимыл.

41. Өндірістік міндеттерінің шешу, өндіріс заңдылықтарына сүйену қандай ұғымға тән?

- А) қимыл
- В) дене жаттығулар;
- С) қозғалыс;
- Д) қозғалыс іс-қимыл;
- Е) еңбек қозғалыстары.

42. Педагогикалық міндеттерінің шешу, дене тәрбиесінің заңдылықтарына сүйену қандай ұғымға тән?

- А) еңбек қозғалыстары;
- В) дене жаттығулар;

- С) қозғалыс;
Д) қозғалыс іс-қимыл;
Е) еңбек қозғалыстары.
43. Адам организмнің моторлы функция себінде, дененің және оның бөлшектерінің өзгеруі қандай ұғымға тән?
А) еңбек қозғалыстары;
В) дене жаттығулар;
С) қозғалыс;
Д) қозғалыс іс-қимыл;
Е) еңбек қозғалыстары.
44. “Мен жана жаттығуды үйрендім дейді” жағдай “дене жаттығу” ұғымның қандай жағын білдіреді?
А) көп рет қайталанатын процесс;
В) нақты қимыл есебінде;
С) организмнің моторлы функция есебінде;
Д) еңбек қозғалыс есебінде;
Е) механикалық жұмыс.
45. “Дене жаттығулары күшті арттырады” аттағы анықтама дене жаттығу ұғымның қандай жағын білдіреді?
А) көп рет қайталанатын процесс;
В) нақты қимыл есебінде;
С) организмнің моторлы функция есебінде;
Д) еңбек қозғалыс есебінде;
Е) механикалық жұмыс.
46. “Адамның барлық қасиеттері мен дене мүшелерінің тиімді қатынаста дамуына мүмкіншілік жасайды” аттағы анықтама қандай ұғымға тән?
А) еңбек қозғалыстары;
В) дене жаттығу;
С) қозғалыс;
Д) қозғалыс іс қимыл;
Е) механикалық жұмыс.
47. “Шынығушылардың ең қолайлы негізде керекті қимылды орындауды көрсететін техника” қандай ұғымды білдіреді?
А) жекелік техника;
В) стандарттық техника;
С) бағдарламалық техника;
Д) типтік жекелік техника;
Е) дербес жекелік техника.

48. Жалпы адам тұлғасының және адамдардың жеке тобының дене дайындығына байланысты стандартты техника деңгейінде өзгерістерді енгізу техниканың қандай типіне тән?

- А) жекелік техника;
- В) стандарттық техника;
- С) бағдарламалық техника;
- Д) типтік жекелік техника;
- Е) дербес жекелік техника.

49. Адамның жеке ерекшеліктерін ескеретін техника қалай аталады?

- А) жекелік техника;
- В) стандарттық техника;
- С) бағдарламалық техника;
- Д) типтік жекелік техника;
- Е) дербес жекелік техника.

50. “Қимылдың арнайы белгілерін бейнелейтін қозғалыстарды және белгіленген қимылды орындау үшін міндетті қозғалысты” не деп атайды?

- А) техника;
- В) стандарттық техника;
- С) бағдарламалық техника;
- Д) техниканың негізі;
- Е) техниканың бөлшектері.

51. Қозғалысты игеру үшін адам бойындағы қасиеттерінің ең жоғарғы мүмкіншіліктерін көрсету қажет болатын болса (шапшаң жүгіріп өту, биікке секіру т.б.) қозғалыс міндеттерінің мазмұны арасында қандай өзара байланысына келтіреді?

- А) негізгі әрекеті кинематикалық сипаттама тұрғысынан болады, ал бөлшегі ретінде динамикалық сипаттамада болуы тиісті;
- В) қимылдың негізі есебінде динамикалық, ал бөлшегі ретінде кинематикалық сипаттамада болады;
- С) динамикалық және кинематикалық сипаттаманың маңыздылығы атқаратын қызметтің нақты ситуациясына байланысты;
- Д) динамикалық сипаттама маңызды болады;
- Е) кеңестік сипаттама маңызды болады.

52. Қозғалыс міндеттері орындалатын қозғалыстың белгілі бір эталонға (гимнастика, суға секіру т.б.) сәйкес келуін талап етсе,

сонда қозғалыс міндеттерінің мазмұны арасында қандай өзара байланысына келтіреді?

А) негізгі әрекеті кинематикалық сипаттама тұрғысынан болады, ал бөлшегі ретінде динамикалық сипаттамада болуы тиісті;

В) қимылдың негізі есебінде динамикалық, ал бөлшегі ретінде кинематикалық сипаттамада болады;

С) динамикалық және кинематикалық сипаттаманың маңыздылығы атқаратын қызметтің нақты ситуациясына байланысты;

Д) динамикалық сипаттама маңызды болады;

Е) кеңестік сипаттама маңызды болады.

53. Кез келген қозғалыс міндеттерін шешу қажетті қимылдың шапшаңдығына және шектелген уақыт жағдайында оны орындаудың дәлдігіне байланысты болса, сонда қозғалыс міндеттерінің мазмұны арасында қандай өзара байланысына келтіреді?

А) негізгі әрекеті кинематикалық сипаттама тұрғысынан болады, ал бөлшегі ретінде динамикалық сипаттамада болуы тиісті;

В) қимылдың негізі есебінде динамикалық, ал бөлшегі ретінде кинематикалық сипаттамада болады;

С) динамикалық және кинематикалық сипаттаманың маңыздылығы атқаратын қызметтің нақты ситуациясына байланысты;

Д) динамикалық сипаттама маңызды болады;

Е) кеңестік сипаттама маңызды болады.

54 “Дене жаттығуларының тиімді әсер үйретуші мен үйренушінің адамгершілік қасиеттері мен интеллекті, білім деңгейіне, дененің дамуы мен дағдыларға, қызығушылығы мен белсенділігіне тәуелді” деген анықтама дене жаттығуларының әсерін анықтайтын қандай факторларына тән?

А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;

В) ғылыми;

С) тәсілдік;

Д) гигиеналық;

Е) метеорологиялық.

55 Адамның дене тәрбиесі заңдылықтарын тану өлшемін сипаттайтын анықтама қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

- А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;
- В) ғылыми;
- С) тәсілдік;
- Д) гигиеналық;
- Е) метеорологиялық.

56 “Дене жаттығуларын пайдалану кезінде жүзеге асырылуға тиісті талаптардың кең көлеміндегі тобын біріктіретін ” анықтама қандай ден жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

- А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;
- В) ғылыми;
- С) тәсілдік;
- Д) гигиеналық;
- Е) метеорологиялық.

57 Дене тәрбиесі жүйесінің сауықтыру бағыты бар қағидаларды жүзеге асыруда шешуші факторы қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

- А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;
- В) ғылыми;
- С) тәсілдік;
- Д) гигиеналық;
- Е) метеорологиялық.

58 Әсер ету заңдылықтарын біле отырып дене жаттығуларының жоғарғы тиімділігіне жетудің қолайлы жағдайларын анықтауға мүмкіндік беретін факторлар қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторлардың тобын құрайды?

- А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;
- В) ғылыми;
- С) тәсілдік;
- Д) гигиеналық;
- Е) метеорологиялық

59 Дене жаттығуларының соңғы нәтижелігін анықтаушы факторы есебінде дене жаттығуларының әртүрлі жүйесі түрінде дене тәрбиесінің негізгі құралдарын қолдану қарастыратын қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

- A) ғылыми;
- B) тәсілдік;
- C) материалдық;
- D) метеорологиялық;
- E) әсер етудің тұтастығы

60 Спорттық құрылыстар, құралдар киім және т.б. көп жағдайларға спорттық міндеттерді (шапшаң жүгіріп өту, биікке секіру т.б.) шешуге және кейде жалпы білімдік сауықтыру міндеттерін арттыруға әсер ететін қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

- A) ғылыми;
- B) тәсілдік;
- C) материалдық;
- D) метеорологиялық;
- E) әсер етудің тұтастығы

61. Дене жаттығуларының фазалардың арасында қимылдың басты міндеттерін орындау үшін ең қолайлы жағдайлар жасауға арналған?

- A) дайындық;
- B) негізгі;
- C) қорытынды;
- D) метеорологиялық;
- E) әсер етудің тұтастығы

62 Қимылдың басты міндеттерін шешуге көмекші болатын қозғалыстардан тұратын қандай дене жаттығуларының фазаларына тән?

- A) дайындық;
- B) негізгі;
- C) қорытынды;
- D) метеорологиялық;
- E) әсер етудің тұтастығы

63 Жұмыс жағдайынан шығуға мүмкіндік беретін қимылмен аяқталатын қандай дене жаттығуларының фазаларына тән?

- A) дайындық;

- В) негізгі;
- С) қорытынды;
- Д) метеорологиялық;
- Е) әсер етудің тұтастығы

64 Дене жаттығулар фазаларының арасында техниканың негізін құрайтын қозғалыстардың көмегімен қайсысы жүзеге асырылады?

- А) дайындық;
- В) негізгі;
- С) қорытынды;
- Д) метеорологиялық;
- Е) әсер етудің тұтастығы

65. Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдерінің арасында қайсысы техниканы тұтастай жегістіріп отыру дене жаттығуларының нәтижелілігін арттыруға тікелей әсер ететіндігі есепке алынған?

- А) дене жаттығуларының нәтижелігі;
- В) стандартты техникалар параметрлері;
- С) мүмкін болатын және нақты нәтиже арасындағы айырмашылық ;
- Д) метеорологиялық;
- Е) әсер етудің тұтастығы

66 Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдер арасында қайсысы мақсатымен бақылайтын қимыл параметрлерімен салыстырудан тұрады тұрады екендігі болып табылады?

- А) дене жаттығуларының нәтижелігі;
- В) стандартты техникалар параметрлері;
- С) мүмкін болатын және нақты нәтиже арасындағы айырмашылық ;
- Д) метеорологиялық;
- Е) әсер етудің тұтастығы

67. Егер нақты нәтиже мүмкіндіктен жоғары болса, оқушы дене мүмкіншілігінің потенциалын толықтай меңгеруге жағдайдың болғаны, ал төмен болатын болса меңгеру мүмкіншілігінің жоқтығын аңғаруға қандай техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдерінің арасында болады?

- А) дене жаттығуларының нәтижелігі;
- В) стандартты техникалар параметрлері;

С) мүмкін болатын және нақты нәтиже арасындағы айырмашылық ;

Д) метеорологиялық;

Е) әсер етудің тұтастығы

68. ”Ең негізгі белгілеріне қарап оларды өзара байланысты топтарына қарай дене жаттығуларын бөлу” деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?

А) техника тиімділігінің педагогикалық өлшемі;

В) дене жаттығуларын сұрыптау;

С) дене жаттығуларының фазасы ;

Д) метеорологиялық;

Е) әсер етудің тұтастығы

69. ”Гимнастика, ойын, спорт, саяхат” қандай дене жаттығуларын сұрыптау тобына жатады?

А) бұлшық ет қызметінің ерекшеліктерінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

В) дене тәрбиесінің тарихи қалыптасқан жүйесінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

С) білімдік міндеттерді шешу үшін олардың маңызына қарай дене жаттығуларын сұрыптау ;

Д) жекелеген бұлшық ет топтарының дамуының артықшылық белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

70. ”Жаттығушылардың уақытын өте қысқа мерзімінде жоғары ұмтылысты көрсетуді талап ететін шапшаңдық-күш жаттығулары т.с.с.” қандай дене жаттығуларын сұрыптау тобына жатады?

А) бұлшық ет қызметінің ерекшеліктерінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

В) дене тәрбиесінің тарихи қалыптасқан жүйесінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

С) білімдік міндеттерді шешу үшін олардың маңызына қарай дене жаттығуларын сұрыптау ;

Д) жекелеген бұлшық ет топтарының дамуының артықшылық белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

71. ”Дайындық жаттығулары немесе негізгі жаттығуларды оқып-үйрену не үшін керек болатын дене мүмкіншіліктерінің

дамуын қамтамасыз ететін қимылдар”қандай дене жаттығуларын сұрыптау тобына жатады?

А)бұлшық ет қызметінің ерекшеліктерінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

В) дене тәрбиесінің тарихи қалыптасқан жүйесінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

С)білімдік міндеттерді шешу үшін олардың маңызына қарай дене жаттығуларын сұрыптау ;

Д) жекелеген бұлшық ет топтарының дамуының артықшылық белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

72. ”Қол мен иық еттері,кеуде мен мойын еттері, аяқ пен жамбас еттері үшін жаттығуларды бөліп қарастыратын ” анықтама деген жаттығуларын сұрыптау тобына жатады?

А)бұлшық ет қызметінің ерекшеліктерінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

В) дене тәрбиесінің тарихи қалыптасқан жүйесінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

С)білімдік міндеттерді шешу үшін олардың маңызына қарай дене жаттығуларын сұрыптау ;

Д) жекелеген бұлшық ет топтарының дамуының артықшылық белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

73. ”Әрбір спорт түрінің өз жаттығулары бар ” деген анықтама дене даттығуларын сұрыптау тобына жатады?

А)бұлшық ет қызметінің ерекшеліктерінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

В) дене тәрбиесінің тарихи қалыптасқан жүйесінің белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

С)білімдік міндеттерді шешу үшін олардың маңызына қарай дене жаттығуларын сұрыптау ;

Д) жекелеген бұлшық ет топтарының дамуының артықшылық белгілері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау;

Е) спорттың түрлері бойынша дене жаттығуларын сұрыптау

74. Дене тәрбиесі жүйесінің сауықтыру бағыты бар қағидаларды жүзеге асыруда шешуші факторы қандай дене жаттығуларының әсерін анықтайтын факторларына тән?

А) мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы;

- В) ғылыми;
- С) тәсілдік;
- Д) гигиеналық;
- Е) метеорологиялық.

75. Келесі анықтамалардан қайсысы «қозғалыс» деген ұғымға тән?

- А) адам организмінің моторлы функция есебінде, дененің және оның бөлшектерінің өзгеруі
- В) тек қана дене тәрбиесінің міндеттерін шешуге және оның заңдылықтарына бағынатын қимыл
- С) адамның дене, психикалық әсер ету мақсатында, қимылдың қайталануына бағытталған және осы қимылды орындалу әдісін жетілдіруді
- Д) қимыл қозғалысын орындаудың ең тиімді әдісі
- Е) шынығушылардың ең қолайлы негізде керекті қимылды орындауды көрсететін техника.

76. Нақты үйрету міндетіне сәйкес іске асырылатын әдіс жолын не деп атайды?

- А) әдістемелік әдіс
- В) әдістеме
- С) әдіснама
- Д) практикалық әдіс
- Е) шеңберлі әдіс

77. Орындаған дене қуаты жұмысының санын не деп атайды?

- А) күш түсіру
- В) күш түсіру қарқыны
- С) күш түсіру көлемі
- Д) күш
- Е) күш түсіру қарқыны мен көлемі.

78. Қозғалыс жылдамдығы, спорт ойындарындағы ойын қарқыны т.б. көрсеткіштер күш түсірудің (жүктеменің) қайсысына жатады?

- А) сыртқы көрсеткіш;
- В) ішкі көрсеткіш;
- С) күш түсірудің шамасы;
- Д) күш түсіру қарқыны;
- Е) күш түсіру көлемі

79. Жаттығуды орындау көп қайталануды, аралықтағы тынығуда организм толық бастапқы қалпына келуді қажет ететін әдіс қалай аталды?

- A) өзгермелі орындау
- B) қайталап орындау
- C) интервалды орындау
- D) шеңберлі әдіс
- E) ойын

80. Дене тәрбиесі процесінде белгілі бір нәтижеге жету жолында бағытталған амалдар мен әдістер жүйесін не деп атайды?

- A) әдістемелік тәсіл;
- B) әдіс;
- C) әдістеме;
- D) әдіснама;
- E) практикалық әдіс

81. Жүректің соғу жиілігі, белгілі бір уақытта күш жұмсау өлшемі т.б. көрсеткіштер күш түсірудің(жүктеменің)қайсысына жатады?

- A) сыртқы көрсеткіш;
- B) ішкі көрсеткіш;
- C) күш түсірудің шамасы;
- D) күш түсіру қарқыны;
- E) күш түсіру көлемі

82. Қысқаша айтылып, бұлжытпай орындауды талап ететін сөз әсерін не деп атайды?

- A) бұйрық;
- B) нұсқау;
- C) бағалау;
- D) талқылау;
- E) түсіндіру;

83. Бір түсінікті айтуға, ойын кезіндегі қозғалыс әрекетін түсіндіруге, спорттық жаңалықтарды хабарлауға қандай әдіс қолданылады?

- A) баяндау;
- B) әңгімелеу;
- C) түсіндіру;
- D) бұйрық беру;
- E) талқылау

84. Әр түрлі жаттығулар тобы мен әрқилы жағдайда, белгілі – бір міндеттер орындау үшін қолданылатын дене тәрбиесі жаттығуларының тәсілін не деп атайды?

- A) әдістемелік тәсіл;
- B) әдіс;
- C) әдістеме;
- D) әдіснама;
- E) практикалық әдіс

85. Дене жаттығулары мен адам организміне әртүрлі көлемде әсер ету не деп аталады?

- A) күш түсіру;
- B) күш түсіру қарқыны;
- C) күш түсіру көлемі;
- D) күш түсіру қарқыны мен көлемі;
- E) жүктеме

86. Жүктеме мен демалыс дене тәрбиесі әдістерінің арнайы компоненттері ретінде болатын себебі қандай?

- A) күш түсіру аралығындағы демалыстың ұзақтығы әдеттегідей (толық) қатаң (толық емес) және экстремальды (мұнда түсетін күштің кезекті бөлігі қалпына келу оразасымен сәйкес келеді) түрінде болатыны;
- B) дене жаттығуы арқылы нақты міндетті шешу барысында алынатын нәтиже жүктеменің көлемі мен қарқындылығына және демалыстың ұзақтығына байланысты;
- C) жүктеме мен демалыс арасында өзара қатынасына байланысты әдістердің ішінен тиістісі таңдалады;
- D) демалыс жүктеменің көлеміне байланысты;
- E) барлық аталған жағдайлар

87. Дене жаттығуларды жүзеге асыру барысында сауықтыру, білімділік, тәрбиелік міндеттерді тімді шешуді қамтамасыз ететін әдістер қандай оқытудың әдістеріне қойылатын талаптарына сай болады?

- A) әдістің ғылыми дәлелдемесі;
- B) оқытудың қойылған міндетіне сәйкестілігі;
- C) оқытудың тәрбиелік түрін қамтамасыз ету;
- D) оқыту қағидаларына сәйкестігі;
- E) оқыту материалдың ерекшелігіне сәйкестігі

88. Күш түсіру қатаң мөлшерлеу, әртүрлі дене қуатының қасиетін дамыту жаттығулар мен әрбір дене мүшесіне әсер ету,

дене тәрбиесі процесінде жеке үйретуді пайдалану арқылы жүзеге асатын әдіс қалай аталады?

- A) ойын;
- B) жарыс;
- C) қатаң уақыт тәртібімен жаттығу;
- D) сөз қолднау әдісі;
- E) көрнектілікті қолдану әдісі

89. Жаттығуды орындау көп қайталануды, аралықтағы тынығуда организм толық бастапқы қалпына келуді қажет ететін әдіс қалай аталды?

- A) өзгермелі орындау;
- B) қайталап орындау;
- C) интервалды орындау;
- D) шеңберлі әдіс;
- E) ойын.

90 «Педагогикалық процестің мазмұнының тұтастық дәрежесіне үйрету тиімділігінің тәуелділігін ашып көрсететін заңдылық болып табылады» деген анықтама оқытудың қандай қағидасына тән?

- A) көрнекілік
- B) қайталау ;
- C) жүйелілік ;
- D) қол жетерлік
- E) жекелілік

91. Оқыту әдісіне не жатады?

- A) жүйелілік, ғылыми, методикалық
- B) бірізділік жеңілден күрделіге қарай
- C) құрылыс бірлігі, жүктемені бірте бірте көтеру, педагогикалық бақылау
- D) саналалық, белсенділік
- E) практикалық, көрнекілік

Модуль №3. Іс қимыл әрекеттеріне үйрету, сапалығын дамыту. Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғанын бағытты дамуы

Пререквизиттер (кірісудің сипаттамасы): «женіл атлетика», «спорттық ойындар», «гимнастика» т.б. пәндерден іс қимылдарды жүзеге асатын заңдылықтар туралы білімдер. «Педагогика», «психология» пәндерден жеке тұлға туралы білімдер.

Интегралдық дидактикалық мақсаты: іс қимылға үйрету заңдылықтарың анықтау. Қоғамда дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғанын бағытты дамуы заңдылықтарын нақтылау.

ОЭ 1

Дәріс № 1

Тақырып: Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету

Мақсаты: Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету негіздерін анықтау.

Жоспар:

1. Түсінік аппараты
2. Қимыл әрекетін таныстыру кезеңі
3. Қимыл әрекетке үйрету кезеңі
4. Қимыл ептілігінің жетілуі
5. Жоғары қимыл ептілігі

Дәріс № 1

Түсінік аппараты

Дене тәрбиесіне оқыту дегеніміз адамның дене қуатына және психологиялық жетілуіне бағытталған арнаулы білім жүйесі мен қимыл - әрекетке үйрету, оны меңгеру процесі. Дене тәрбиесіндегі үйретудің нәтижесі - дене қуаты білімі болып келеді. Қозғалысқа үйрету теориялық және практикалық бөлімдерден тұрады.

Теориялық материалдарды оқыту. Теориялық мағлұматты көлемі мен мазмұны жалпы педагогтық принциптермен анықталады, оқу мақсатына, оқушылар контингентіне сәйкес үш топқа бөлінеді: 1. Дене тәрбиесінің әлеуметтік қажеттігі туралы мағлұмат. 2. Дене тәрбиесі

жаттығуларын қолдану ережелері туралы мағлұмат. 3. Медициналық - биологиялық мағлұматтар. Қимыл - әрекетке үйрену алдында оқушы оның ережелері, адам денесінің қозғалу заңдылықтары, арнайы терминология туралы мағлұмат алуы керек.

Теориялық мағлұматтар алу көздері

Қимыл тәжірибелілігі, арнайы оқулық, сөз және көрнекі қабылдау, мұғалімнің әрекеті, кино және бейне фильмдер көрсету т.б.

Теориялық мағлұматтарды баяндау кіріспе сабақтар мен оқу материалдарын үйрену кезінде жүзеге асады.

Қимыл - әрекетке үйрету үш кезеңнен тұрады: **таныстыру, үйрену, жетілдіру** кезеңдері (сурет).

Қимыл - әрекеті таныстыру кезеңі

Бұл кезеңнің міндеті-оқушыларға үйренетін жаттығу туралы түсінік беру және соны үйренуге ынтасын ояту. Түсіну, ұғыну процесі қалыптасу кезінде бір-біріне байланысты үш кезең пайда болады.

1. Үйрену міндеттерін ұғыну. Оқушының міндеті бір сабақта (мысалы, шаңғымен сырғанауға үйрету) немесе бірнеше сабақта (мысалы, шаңғымен екі адамды, кезекпе кезек таяна сырғанау тәсілі) орындауды ұғынуы. Оқушылар тәсілдің негізін түсінуі керек, ал бөлшектерін келесі оқыту кезеңдерінде үйренеді.

2. Орындау жобасын құру. Бұнда оқытушы қимыл тәжірибесі мен білімін ұсынады, ал оқушыда сол арқылы жаттығуды қалай орындауға болатыны туралы қисынды бейнелі түсінік қалыптасады.

3. Қимылды бөліп немесе тұтас орындау. Қимылды орындап көру танысу кезеңінің бастапқа элементі. Орындап көру арқылы оқушы өз міндетін қаншалықты ұққанын, қозғалысқа үйрену міндетін қалай құрғанын тексеруіне болады. Қимыл - әрекеттің күрделілігіне байланысты жаттығуды бөліп немесе тұтас орындауға болады. Қарапайым жаттығуды толық орындай беруге болады. Күрделі жаттығуды бөлшектеп орындаған жөн.

Сөз кодану әдістері (түсіндіру, баяндау), көрнекі қабылдау әдістері (көрсету, көрнекі құралдар т.б.) және тұтас немесе бөлшектеп үйрету әдістері - оқу әдістеріне тән қимыл - әрекетімен таныстыру кезеңі.

Қимыл - әрекетке үйрету кезеңі

Бұл кезеңнің міндеттері, оқушыларға тәсіл негізін үйрету, оны тұрақы орындауға жеткізу және осылар арқылы қимыл ептілігін қалыптастыру (сурет). Оқушының әрбір қозғалысқа ықылас сала орындайтын қимыл әрекетін **қимыл ептілігі** дейміз. Қимыл ептілігі қалыптасуының өзіне тән мынадай белгілері бар: 1. Қимыл әрекетін орталық жүйке жүйесінің бақылауымен дағдысыз басқару. 2. Жаттығуды тұрақты дұрыс орындамау. 3. Әр түрлі жаңылдыратын себепгерге қарсы тұра алмаушылық.

Құрылым жоспары бойынша үйрету кезеңі екі бөлімнен тұрады: **қимыл ептілігі**. Оқытушы бұл бөлімде оқушылардың жаттығу тәсілінің негізіне, пайда болған қателерді жоюға, жаттығу орындаудағы дене сіресуін болдырмауға үйретеді.

Қимыл ептілігінің жетілуі

Бұл бөлімде қимыл әрекетін орындау тәсілі меңгеріледі және бірталай дағды белгілері пайда бола бастайды. Бірақ жаттығуды орындау тұрақсыздығы сақталады, тәсілді әр түрлі себептер жеңіл бұза алады. Жаттығуды орындау барысында жіберілген қателерді дер кезінде түзетудің маңызы зор. Қателердің шығу себептері: оқушылардың үйрену міндеттерін дұрыс ұқпауына, үйрету жобасын дұрыс құрмауынан, жалпы дене қуаты дайындығының төмендігінен. Қатені көру оңай болғанымен, оның шығу себептерін білу қиынға соғады. Қатені түзету жолдарын дұрыс анықтай алуға болады. Қателерді түзету ережелері өте көп.

Қатенің шығуы, оны түзету көбінесе жаттығуды қайталау сипатына байланысты. Ол **қарапайым қайталау** және **вариативті қайталау** болып бөлінеді. **Қарапайым қайталау** стандартты жаттығулар тәсілін үйренгенде

пайдаланылады, оқушылардың қимыл - әрекеті мұғалімнің көрсеткеніндей орындауын талап етеді. **Вариативті қайталау**

қозғалыс әрекетін әр түрлі жағдайда орындай алатын икемділікті талап етеді. Сол мақсатпен қозғалыс әрекетін қайталау әр түрлі ауыспалы варианттар жүйесімен, түрліше жағдайда орындалады.

Бұл кезеңнің мақсаты - қимыл дағдысын қалыптастыру, сол арқылы жоғары қимыл ептілігіне жету. Жаттығуды көп қайталағаннан соң қимыл ептілігі дағдыға айналады. **Қимыл дағдысы** деп жеке қозғалыстарға емес, нақты әрекет нәтижесіне бағытталған қимыл әрекетін автоматтандыра орындай алу қабілеттілігін айтамыз. Қимыл дағдысы әр түрлі қозғалушы факторларға қарсы жоғары тұрақтылық танытады (жаттығыды басқа спорт залда орындау, көрермендер, әр түрлі метеорологиялық жағдай т.б.). Қимыл дағдысын қалыптастырғанда қозғалыс дәлдігі жақсартады, қимыл ырғағы жетіледі, жеке қозғалыста біртұтас қимыл әрекетке айналады.

Тәжірибеде қайталаудың екі жолы қолданылады. **Созылмалы** - көптеген сабақтарға бөліне қайталау жасау. **Түйінді** - қысқа мерзімде бір немесе бірнеше сабақты қайталау.

Қимыл дағдысы әр түрлі және біртіндеп қалыптасады. Әр түрлі қалыптасу төрт түрге бөлінеді. 1. Дағдының "жағымсыз тездете" қалыптасуы. Үйрету барысында басында қимыл әрекетін игеру тез, сонан соң ақырындап қалады. Өйткені тәсіл негізі тез қабылданады да, бөлшектері ұзақ игеріледі. 2. Дағдының "жағымды тездете" қалыптасуы. Бұл үйренудің бас кезінде дағды аздап, сонан соң тезірек өседі. Әр түрлі қалыптасудың осы түрі, күрделі әрекетке жетелейді, жаттығуды бөлшектеп үйреніп толықтырған соң, ол үйренулер дағдының тез өсуін шапшаңдатады.

Дағды дамуының ақырындауы. Бұндай жағдай дағдының жетілу деңгейіне жеткен кезінде пайда болады. Дағды неғұрлым жетілген сайын оның одан әрі дамуына қажымас қайрат, көп еңбек және педагогикалық шеберлік керек. Дағды дамуының тоқталуы - үйрету әдістері қате (тиімсіз) болғанда, дене қуатының даму деңгейі (күш, ептілік т.б.) болғанда, жаттығуды ебедейсіз (қорқыныш, шаршау), ыңғайсыз жағдайда (нашар спорт жабдықтарында т.б.) орындағанда пайда болады.

Қимыл дағдыларының ауысымы. Дене тәрбиесінің тәжірибесінде қалыптасар қимыл дағдыларының бір - бірімен

біріге әрекеттенуі жағымды және жағымсыз жағдай туғызады. Ертерек калыптасқан дағды, келесі дағдының калыптасу процесін жеңілдетуін **жағымды ауысу** дейміз. Бұл жағдайда алдыңғы калыптасқан дағдының, жаңа үйренетін қозғалысқа үксас элементтерін қолданамыз (мысалы, оқушы гранат лақтыру тәсілін жақсы меңгерген болса, найза лақтыру тәсілін де тез игереді). Ертерек калыптасқан дағдының **делесі** дағдының калыптасу процесін киындатуын **жағымсыз ауысу** дейміз.

Жоғары қимыл ептілігі

Қимыл дағдысының жетілу процесі шексіз. Оның негізгі міндеттер оқушыны тұрмыс, еңбек, спорттық әрекеттер дағдаларын еркін меңгеруге үйрету. Дағдының тәжірибелік құндылығы осында. Егер оқушы спорт залында секірген биіктіктен, табиғи ортада секіре алмаса, ол дағдының тәжірибелік құндылығы болмайды. Сонымен, **жоғары қимыл ептілігі** дегеніміз калыптасқан қимыл дағдыларын нақты өмір жағдайларында қолдану шеберлігі (жүгіру, секіру және басқа өнеркәсіптік, әскери әрекеттер) және үйрету мақсатынын соңғы межесі.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
- 2 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 48-53.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезендерінің ерекшеліктері

Мақсаты – қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезендерінің ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар: 1. «Дене тәрбиесіне оқыту», «теориялық материалды оқыту», «қимыл ептілігі», «қимыл дағдысы», «қимыл

дағдысының жағымды ауысуы», «қимыл дағдысының жағымсыз ауысуы»,

2. Қимыл әрекетін таныстыру кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктері

3. Қимыл әрекетке үйрету кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктері

4. Қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. «Дене тәрбиесіне оқыту», «теориялық материалды оқыту», «қимыл ептілігі», «қимыл дағдысы», «қимыл дағдысының жағымды ауысуы», «қимыл дағдысының жағымсыз ауысуы» ұғымдарың дәптерге жазыңыз және олардың арасындағы байланысын анықтаңыз.

2. Қимыл әрекетін таныстыру кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктерін анықтаңыз

3. Қимыл әрекетке үйрету кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктерін анықтаңыз.

4. Қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктерін анықтаңыз.

3.ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелері

8 Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелері

Мақсаты – қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау .

Жоспар: 1. Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелері.

2. Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелерін шешу жолдары.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелерін шешу жолдарын дәлелдеңіз.

3.2 Тақырып: Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелері

Мақсаты – Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау .

Жоспар:

1. Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелері.
2. Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелерін шешу жолдары.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелерін шешу жолдарын дәлелдеңіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. Дене шынықтыру сабағында теориялық материалды оқыту ерешеліктері
2. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қимыл-әрекетін таныстыру кезеңі іске асыру ерекшеліктері
3. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қимыл-әрекетін үйрету кезеңі іске асыру ерекшеліктері
4. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңі іске асыру ерекшеліктері

Дәріс № 2

Тақырып: Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі

Мақсаты: Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесін анықтау.

Жоспар:

1. Түсінік аппараты
2. Күшті дамыту әдістемесі
3. Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі
4. Төзімділік және оны дамыту әдістемесі
5. Ептілік және оны дамыту әдістемесі
6. Икемділік және оны дамыту әдістемесі

Дәрістердің тезистері

Түсінік аппараты

"Дене қуатының қасиеті" және "қозғалыс қасиеті" деген терминдер арнайы оқу кітаптарында бір мағынада пайдалынады. Олар адамның қозғалыс мүмкіндігінің екі жағын көрсетеді. Дене қуаты қасиетінің әрекетті жағына "даму" және "тәрбиелеу" деген терминдер қолданылады. "Даму" термині дене қуаты қасиетінің табиғи өзгеру сипатын, ал "тәрбиелеу" қозғалыс қасиетінің көрсеткіштерін белсенді өсіру бағытын білдіреді. Дене қуаты (қозғалыс) қасиетіне - **күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, ептілік** жатады.

Күшті дамыту әдістемесі. Сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсетуді **күш** дейміз.

Күш үш түрлі бұлшық ет жұмысы тәртібінде пайда болады: 1. **Жеңу тәртібінде** бұлшық ет жиырылады. 2. **Көну тәртібінде** бұлшық ет созылады. 3. **Қозғалмайтын (статикалық) тәртіпте** бұлшық еттің ұзындығы өзгермейді. Күштің пайда болу түрлері: өз күш мүмкіншілігі - статикалық кезде (дене қалыбын ұстау) және ақырын қозғалыс кезінде пайда болады. Күш жылдамдылығының мүмкіншілігі - тез жылдам қозғалыста пайда болады (секіру, лақтыру т.б.) - Адам денесі күштің пайда болу процесінде үлкен маңыз атқарады. Адамның қозғалысқа өз дене салмағын есептемей көрсеткен күшін - абсолютті күш дейміз.

Әр килы салмақтағы адамдардың күшін салыстыру үшін салыстырмалы **күш** деген ұғым пайдаланылады. 1 кг адам салмағымен күш мөлшері.

Спортшылардың салмағы өсумен бірге абсалюттік күші көбейеді, ал салыстырмалы күші азаяды.

Күшті дамытудың амалдары мен әдістері. Күшті дамыту үшін жоғары қарсылық жаттығулары колданылады. Олар екі топқа бөлінеді: 1.**Сыртқы қарсылық жаттығулары**, Сыртқы қарсылықтарға: әр түрлі спорт құралдарының салмағы, серігінің қарсы әрекеті, сыртқы ортаның қарсылығы жатады. 2. **Өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары** (серіппеде тартылу, отырып тұру, секіру т.б.).

Ауырлық шамасын білу үшін спортшы қанша рет көтере алатыны белгілі салмақ колданылады. Ол салмақ **қайталау максимумы (ҚМ)** деп аталады. Мысалы **2 ҚМ** дегеніміз спортшы екіден артық көтере алатын салмақ. Дене тәрбиесі тәжірибесінде мынадай кең тараған күш дамыту әдістері бар: максималдық күш салу әдісі. Жаттығуларды аса ауыр заттармен орында

сипаты (ауыр салмақты штангіні көтеру, салмақ қосып тарту т.б.), жүйкені бұлшық ет аппаратының жұмысын шегіне жету колдануға, сол арқылы күштің көп өсуіне мүмкіндік береді. Алайда бұл әдіс психологиялық ауруға соқтырады, сондықтан да балалармен жұмыс істегенде бұл әдісті байқап колдану керек.

Қайталап күш салу әдісі. Бұл әдіс екі негізгі ауырлық шегі аймақтарына бөлінеді. Әрбір аймақта жаттығу әбден болдырғанша немесе шамасы келмей қалғанша орындалады. Бұл жағдайда соңғы әрекеттерде күш түсірудің шегіне жету әсері байқалады, жаттығуға көптеген бұлшық еттер саны қатысып, көмектесе бастайды.

Статикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі: балалар мен жасөспірімдердің күшінің өсу қарқыны сүйек - бұлшық ет жүйелерінің морфофункционалдық өзгеруіне, организмнің жалпы биологиялық жетілуіне,

қозғалыс белсенділігі деңгейіне т.б. көптеген себептерге байланысты.

Кіші және орта мектеп жасындағы балалардың күшін жетілдірудің негізгі міндеттері: барлық бұлшық ет топтарының үйлесімді дамуы, дененің түзу, дұрыс қалғтын қалыптастыру,

берік "бұлшық ет белдемесін" құру. 7-8 жастағы балалардың күшін жетілдірудің қарапайым амалдары: гимнастикалық қабырғаға, сүйенбелі сатыларға өрмелеу, ұсақ доп лақтыру, секіру, жеке сайыс элементтері бар қозғалмалы ойындар ойнау және т.б. 14-15 жастағы жасөспірімдердің денеге күш түсіретін жаттығулар жасауына шамалары жетеді. Осы жастан күшке бағытталған жаттығулар беруге болады. Осы міндеттерді орындау үшін дене тәрбиесі сабақтарында толтырылған доптармен жаттығу, айналмалы жаттықтыру, аркан тартысу сияқты күш ойындары т.б. қолданылады. Жаттығу динамикалық, статикалық сипаттарда орындала береді.

Жылдамдық және оны дамыту әдістемесі

Жылдамдық дегеніміз белгілі бір уақыт ішіндегі жылдам қозғалыс әрекеті. Жылдамдық үш түрде пайда болады: 1. Қарапайым және күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы. 2. Жалғыз қимыл жылдамдығы. 3. Қимыл жиілігі.

Қарапайым жауап дегеніміз алдын ала белгілі қозғалыспен, бірақ кенеттен берілетін дыбысқа жауап (мысалы, старттық тапаншаның атылуына жауап). Қарапайым көру - қозғалыс жауабының ұзақтығы спортшыларда орташа 0,10-0,20 секөнтте, спортпен жаттықпайтындарда 0,15-0,25 секөнттан көбірек уақытта болады. Берілген дыбысқа жауап спортшыларда 0,05-16 секөнтке дейін, жай адамдарда 0,20-0,35 секөнттен көбірек уақыт мөлшерінде болады. Қозғалыс жауабының жылдамдығын тәрбиелеу әдістемесі екі кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңде кең тараған әдістер мыналар: **қайталау әдісі** кенеттен болған дабылға көп рет, әрбір ретте тезірек сезіну реакциясы). Мысалы: төменгі стартты орындау, дабыл бойышша қозғалыс өзгеруі, жүріп келе жатыш кілт тоқтау т.б. **Ойын әдісі** (әр түрлі қимылдағы ойындар, баскетбол, стол теннисі т.б.). **жарыстық әдіс** (кешігіп, жарыстан шығып қалу т.б.). **Жарыстық әдіс** (кешігіп, жарыстан шығып қалу т.б.).

Екінші кезеңде "сенсомоторлық" әдістеме қолданылады, ол жылдам және аз уақыт аралығын айыра білу қабілеттілігіне негізделген

Күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы дегеніміз - белгісіз қозырығышты сезіну, көру, жауап қайтару уақыты.

Күрделі қозғалыс жауабы көбінесе спорт ойындарында, жеке сайыс түрлерінде кездеседі. Мұнда қозғалып келе жатқан объектіні (доп, қарғылас, семсер) сезіну және бірнеше мүмкіндіктен, бір дұрыс әрекетті тауып, тез қолдану міндеті тұрады. Күрделі қозғалыс уақыты қарапайымға қарағанда ұзағырақ 0,25-0,80 секундқа созылады. Күрделі қозғалыс жауабын жетілдіру үшін берілетін жаттығулар біртіндеп қарапайымнан күрделілендіре орындалады (мысалы, бокста қарсыластың соғу жылдамдығын аттыру, футболда ойын алаңының көлемін кішірейту, жеке сайыста қашықтықты азайту, жазу блоктары бар тренажерлық қондырғыларды пайдалану т.б.). Күрделі қозғалыс жауабын жетілдіруге ойын және жарыс әдістері қолданылады.

Негізгі қоданылатын - **қайталау әдісі**. Кенеттен пайда болатын дыбысты сезіну, басында бір (бокстегі оң қолмен соғатын соққы) сонан соң екі, үш, төрт және с.с. серия сокқылармен жауап қайтару.

Жалғыз қимыл жылдамдығы. Жалғыз қимыл жылдамдығы (семсерлесудегі түйреу, футболдағы доп тебу, баскетболдағы доп лақтыру т.б.) спорт ойындарында, жеке сайыста жергілікті жаттығулар бұлшық ет жұмысы кезінде пайда болады және қозғалыс реакциясы шапшаңдығымен қатұр тәрбиеленеді.

Жалғыз қимыл жылдамдығын тәрбиелеу үшін әр түрлі бұлшық ет топтарына арналған шапшаңдықпен орындалатын жергілікті жаттығулар (еңкею, сермеу, секіру, түйреу т.с.с.) қолданылады.

Қимыл жиілігі. Циклді сипаттағы жаттығуларда қимыл жиілігі, жылдамдығы пайда болады (мысалы, 10 секундте орында тұрып жүгірудегі өте көп қадам саны). Қимыл жылдамдығын тәрбиелеу үшін өте жоғары шапшаңдықта орындауға болатын жаттығулар пайдаланылады (мысалы, 10 секунд бойы жүгіру). Бұл жағдайда шапшаңдығыңды дамыту үшін, аз қашықтықта қатты (шапшаңдық қашықтықтың аяғына дейін бәсеңдемеу керек) жүгіру қажет.

Жылдамдық жаттығулары ардаған мөлшерде сабақтың негізгі бөлімінде, орталық жүйке жүйесі қалыпты жағдайда түскен кезде беріледі. Қимыл жиілігін дамыту үшін **қайталау**,

өзгермелі орындау, ойын, жарыс әдістері қолданылады. Жарыс әдісіндегі жоғарғы сезім, қоздыру күші жылдамдық мүмкіншіліктерінің пайда болуына жақсы жағдай тудырады. Жоғары шекте жылдамдық жаттығуларының көп рет қайталау "шапшандық кедергісін" тудырады, ол оқушылардың жылдамдық мүмкіншіліктерінің өсуіне бөгеу болады. Бұл кедергіні болдырмау үшін (мысалы, таудан еніске жүгіру, бір нәрсеге тіркеле жүгіру, жеңіл снарядты лақтыру т.б.) жылдамдық қалыптастыратын жаттығулар қолданылады. Жылдамдық мүмкіншіліктерінің дамыту жағдайына қолайлы жас қыздарда - 11 -12 жас, жасөспірім ұл балаларда - 12-13 жас. Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларда негізінен карапайым жылдамдығы жақсы дамиды. Сондықтан да оларға аз уақытта тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті кимылдары бар әр түрлі жаттығулар беріледі. Мысалы, эстафеталар, қозғалмалы ойындар, доіі лақтыру, оны қағып алу жаттығулары т.б. Орта мектеп жасында жылдам күш жаттығуларын көп жасатудың маңызы зор. Мәселен, секіру, көп ретте жоғары секіру, үдемелі жаттығулар, қысқа қашықтыққа қатты жүгіру (30-60) жаттығулары т.с.с.

Жоғары сынып оқушыларына мұндай жаттығулар күрделінеді. Өз жылдамдығын, күш жылдамдығын және төзімділік жылдамдығын дамыту жаттығуларының саны (100-200) көбейеді. Спорттық және қозғалмалы ойындар қолданылады.

Төзімділік және оны дамыту әдістері

Адамның жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындай алу қабілетін **төзімділік** дейміз. Адамның берілген қарқынды әрекетке және болдыруға қарсылық ете алу уақытын **төзімділік өлшемі** деп атаймыз. Төзімділікті анықтаудың, түзу және жанама деген екі әдісі бар. Түзу әдісінде сыналатын спортшыға бір тапсырма беріледі де (мысалы, велоэргометр жұмыс істеу, стадионды айналып жүгіру т.с.с), сол жұмыстың орындалған уақыты анықталады. Жанама жолмен төзімділікті анықтауда ұзақ қашықтыққа (500,1000, 3000 метр) жүгіру уақыты немесе белгілі уақытта бір жұмысты орындау. Төзімділіктің екі түрі бар: **жалпы** және **арнайы**. Жалпы төзімділіктің сипаты -

спортшының ұзақ уақытқа, жай қарөкынды, бұлшық ет топтарының көпшілігін қатыстыра жұмыс істей алу қабілеттілігі (жүгіру, шаңғы тебу, ескек есу Т.С.С.). жалпы төзімділіктің физиологиялық негізі адамның аэробты (тыныс алу деңгейін жоғары дамыту және сол деңгейді ұзақ уақыт ұстап тұра алу қабілеттілігі) мүмкіндігі.

Белгілі әрекетке арналған, спорт түріне бейімделген төзімділікті **арнайы төзімділік** дейміз. Мысалы, палуанның арнайы төзімділігі, шаңғышының арнайы төзімділігі т.с.с. арнайы төзімділіктің көптеген түрлері бар: шапшандық төзімділігі, күш төзімділігі, шапшандық күш төзімділігі, статикалық күш төзімділігі және аралас төзімділік. Жұмысты энергиямен қамтамасыз ету **аэробты, анаэробты және аралас** (аэробты - анаэробты) деген төзімділіктің үш түрі бар.

Аэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Аэробты төзімділіктің физиологиялық негізі, ол оттегінің жұмыс күшіне сәйкес пайдалану немесе "дем жетімсіздігінің пайда болмауы".

Қалыпты күшпен ұзақ уақыт орындалған циклді (жүгіру, ескек есу т.б.) және ациклді (күрестегі лактырулар т.б.) жаттығулар, тыныс, жүрек - қан тамыры жүйелерінің өнімділігін арттырады, аэробты төзімдікті дамыту амалдары табылады. Аэробты төзімділікті дамыту үшін стандартты, үздіксіз және интервалды күш түсіру мен қатаң тәртібі жаттығулар қолданылады.

Стандартты үздіксіз жаттығулар әдісі. Жаттығуды орындау уақыты іі-нан 30 минутке дейін, жүрек соғу жиілігі жұмыс кезінде минутіне 150-170 рет.

Интервалды жаттығу әдісі. Бұл жаттықтыруды жүргізу, жүрек қызметінің мүмкіншіліктерін арттыруға бағытталған. Интервалды жаттықтыру кезінде жұмыс ұзақтығы 1-ден 3 минутке дейін, күш түсіру қарқыны минутіне 170-180 рет, тыңығу ұзақтығы 45-90 секөнд. Жаттығуды орындау ұзақтығы, оқышының дайындығына байланысты беріледі.

Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Анаэробты төзімділікті жаттықтыру, анаэробты жағдайдағы жұмысты энергиямен қамтамасыз етудің екі негізі – алақатты және лақатты жолмен жұмыс қуаты деңгейін көтеруге

бағытталған. Шегіне дейінгі және шегіне жақын күшпен орындалған, циклді немесе ациклді сипаттағы жаттығулар қолданылады.

Алақаттық төзімділікті арттыру үшін ұзақтығы 5-тен 10 секөнтке дейінгі (мысалы, 30-70 метр жүгіру т.б.) қатты қарқында орындалатын жаттығулар қолданылады. Тынығу аралығы 20-30 минөт.

Ептілік және оны дамыту әдістемесі

Адамның жаңа күрделі үйлесімділігін тез меңгеру, өзінің қозғалыс әрекетін өзгертілген жағдайға байланысты тез басқаша құра алу қабілетілігін – ептілік дейміз.

Ептілікті дамыту кезінде біз мынадай үш міндетті орындауымыз керек: 1. Күрделі қимыл-қозғалыс үйлесімділігі қабілеттілігін күрделілендіре отырып жетілдіру. 2. Қозғалыс әрекетін жетілдіру (спорттық қозғалмалы ойындар жағдайында). 3. Берілген қозғалыс әрекетін дәл қайталай алу қабілеттілігін арттыру.

Ептілікті тәрбиелеуден негізгі амалдары: жаңа немесе жаңадан пайда болған элементтері бар спорттық қозғалмалы ойындар, гимнастика акробатика жаттығулары.

Ептілікті бастауыш және орта мектеп жастарында, қозғалыс, көру, есту, дене арқылы сезіну анализаторлары екпінді өсуі кезінде дамытқан тиімді.

Икемділік және оны дамыту әдістері

Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігінен – **икемділік** дейміз. Икемділіктің өсуі буын құрылыстарына; бұлшық еттің, сінірдің созылымдылығына; көңіл-күйге (жоғары көңіл-күйде икемділік артады); бой қыздыруға, сыртқы температураға; тәулік уақытына (12-ден 17-ге дейін ол көп); жасқа (15-16 жаста икемділік көп кезі;) күш даму деңгейіне (күш көп адамдардың икемі аз); спорттық мамандыққа және т.с.с. байланысты. Икемділік белсенді және енжар (бәсен) болады. Өз бұлшық ет күшімен, үлкен амплитудамен қозғаласты орындау қабілеттілігін – белсенді икемділік дейміз. Сыртқы орта әрекеті күшімен, үлкен амплитудамен қозғалысты орындау қабілеттілігін – енжар

(бәсен) икемділік дейміз (штанга, бірге жатыққан спортшы, бапкер т.б.).

Икемділікті дамытудың амалдары мен әдістері. Икемділікті дамытудың негізгі амалы, өзінді ұстаумен, сыртқы көмекпен т.с.с. Икемділік жаттығуларын бой қыздырудан кейін қай сабақ бөліміне де кіргізуге болады. Икемділік жаттығуларын орындағанда нақтылы міндет қою қажет, мәселен белгілі затты алу бір затқа допты дәл тигізу т.с.с.

Созылу жаттығу сериясында кейін, босансу жаттығулары орындалады. Бұлардың жылжымалығын арттыру үшін күнделікті жаттығулар жасау керек. Икемділік жаттығулары арасындағы үзіліс (2-3 апта) оның дамуына кері әсер тұғызады. Икемділікті дамытудың негізгі әдісі – кайталау. Жаттығуларды ретті, сериялармен қол буындарына, кеудеге, аяқ буындарына арнап орындау қажет.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
2. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 56-69.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Дене сапаларды дамыту әдістемесінің анықтайтын факторлар

Мақсаты – дене сапаларды дамыту әдістемесінің анықтайтын факторларды анықтау.

Жоспар: 1. Дене қуатының қасиеттерін тәрбиелеу қажеттілігі. «Дене қуатының қасиеттері», «қозғалыс қасиеті», «дене қуатының қабілеттері», «дене қуатының қасиеттерін тәрбиелеу», «дене қуаты қабілеттерінің дамуы» ұғымдар.

2. Күшті дамыту әдістемесінің анықтайтын факторлар

3. Жылдамдық және оны дамыту әдістемесінің анықтайтын факторлар

4. Төзімділік және оны дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар
5. Ептілік және оны дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар
6. Икемділік және оны дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар

Әдістемелік нұсқаулар

1. Дене сапаларды дамыту әдістемесіне байланысты ұғымдарға сипаттама берініз.
2. Күшті, жылдамдықты, төзімділікті, ептілікті, икемділікті дамыту әдістемелерді анықтайтын факторларды ашып көрсетініз.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелері

Мақсаты – дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау.

- Жоспар:**
1. Дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелері.
 2. Дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелерін шешу жолдарын анықтау.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелерін шешу жолдарын ашып көрсетініз.

ОСӨЖ

3.2 Тақырып: Жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелері

Мақсаты – жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар:

1. Жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелері.
2. Жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелерін шешу жолдары.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелерін шешу жолдары ашып көрсетініз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. Дене қуаты қасиеттері дамытуға байланысты түсінік аппараты
2. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың күшін дамытудың анықтайтын факторлар
3. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың жылдамдығын дамытудың анықтайтын факторлар
4. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың төзімділігін дамытудың анықтайтын факторлар
5. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың ептілікті дамытудың анықтайтын факторлар
6. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың икемділікті дамытудың анықтайтын факторлар

ОЭЗ

Дәріс № 3

Тақырып: Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы

Мақсаты: Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Дене адамгершілік және идеялық саяси тәрбиенің өзара байланысы
2. Дене, ақыл-ой және эстетикалық тәрбиенің өзара байланысы
3. Дене және еңбек тәрбиесінің өзара байланысы
4. Дене тәрбиесі процесіне жеке адамды бағыттай қалыптастырудың шешу факторлары мен шарттары
5. Дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіптік шеберлік негіздері

Дәрістердің тезистері

Дене адамгершілік және идеялық-саяси тәрбиенің өзара байланысы

Біздің қоғамымыздағы адамгершілік тәрбиесінің, оның ішінде дене тәрбиесінің адамгершілік саны, көзқарастар мен тәртіп нормаларын, коммунистік мораль талаптары тұрғысында моральдық- еріктік шараларды қалыптастыруға бағытталғаны белгілі.

Дене тәрбиесі процесінде шешілуге тиіс адамгершілік тәрбиесінің міндеттері мыналар: адамгершілік сананы, идеялық сенімділікті, еңбексүйгіштікті, коммунизм идеяларына терең берілгендікті қалыптастыру; Отанға сүйіспеншілік, советтік патриотизм, пролетарлық интернационализм, коллективизм, достық, жолдастық, қоғамдық борыш пен жауапкершілік сезімдерін тәрбиелеу; мінездің тұрақты белгісі ретінде моральдық және еріктік қасиеттерді тәрбиелеу, коммунистік тәртіп дағдыларын қалыптастыру, дене тәрбиесінде және одан тыс жерлерде жалпы азаматтық өлшеулерді қалыптастыруға тырысу.

Дене тәрбиесі саласында адамгершілік тәрбиесі әдістерін пайдаланудың аспектілері мынадай:

Көрнекті үлгі және сендіру әдістері

Соңғысы тәрбиеленушілердің бойында адамгершілік категориясы ретінде берік сенімді қалыптастыруға мүмкіндік беретін сөзбен әсер етудің әрқилы түрлерін қамтиды. Этикалық әңгімелер мен түсініктер беру кезінде мақұлдау, мақтау немесе айыптау, құптамау, ұялтау сияқты тәсілдер қолданылады.

Практикалық қолдану әдістері: ынталандыру және жазалау. Адамгершілік өлшеулеріне іс жүзінде үш кезеңді бөліп қарауға

болады: шұғалданушыларды арнаулы біліммен қаруландыру; оларды жүйелі түрде кеңету және тереңдету; осы білімдердің көмегімен ғылыми- диалектикалық- материалистік көзқарастың қалыптасуына, алынған қимыл тәжірибесін объективті бағалай білуге, оны талдап, тиімді пайдалана білуге жағдай туғызу; таным белсенділігін, ақыл- ой сапасын және қимыл әрекетінен шығармашылық қабілетті дамыту; өзін-өзі тәрбиелеуге ынтаны туғызу.

Дене ақыл-ой және эстетикалық тәрбиенің өзара байланысы

Эстетикалық тәрбие эстетикалық қабылдау, эстетикалық көңіл- күй күйзелісін, жоғары талғамды, адамның өмірге, өзіне-өзі эстетикалық жағынан қатынасын түсінуді қалыптастыруға бағытталған. Дене тәрбиесі процесіндегі эстетикалық дамудың негізгі міндеттері мыналар: дене мәдинеттерінде және өмірдің басқа салаларында эстетикалық қабылдау, әдемілікті сезіну және дұрыс бағалау қабілетін тәрбиелеп, дененің шынығуын жетілдіру жолында шығармашылық ізденіске эстетикалық кемелденген ынтаны қалыптастыру; шұғылданушылардың арасындағы күнделікті қатынаста эстетикалық сергектікті ынталандыру; шұғылданушыларды әдемілік әлемін терең де кең түсінуге мүмкіндік беретін біліммен байыту.

Дене тәрбиесі процесінде тәрбиеленушілердің эстетикалық сезіміне әсер ету дене тәрбиесіне тән әдістермен жүзеге асырылып, олар эстетика талаптарына сай келуі керек. Ең алдымен көрнекті әдістерге негізделген әдістер. Әсіресе сөз әдісінің рөлі үлкен. Мұндай сөз дәл және мазмұнды болып қана қоймай ашық, әсем әрі бейнелі болуы керек.

Дене және еңбек тәрбиесінің өзара байланысы

Еңбек тәрбиесі шын мәнінде тәрбиенің барлық басқа түрлерін біріктіріп, адамды негізгі әлеуметтік қызметке-шығармашылық еңбекке даярлайды. Дене тәрбиесінің советтік жүйеде еңбекке бағытталуы оның мақсатты міндеттерінде айқын көрсетіліп, бағдарламалық- мөлшерлік негіз болып табылатын- РГО комплексінде көрініс тапқан.

Дене және еңбек тәрбиесінің өзара тығыз байланысын мына жағдайлардан көруге болады: дене тәрбиесі өзара тығыз байланысын мына жағдайлардан көруге болады: дене тәрбиесі еңбек қызметі үшін жалпы даярлық және тікелей қолданбалы мәнге ие болады; дене тәрбиесі басқа түрлерімен байланысты бола отырып еңбексүйгіштікке тәрбиелеуде үлкен роль атқарып, шығармашылық қабілетті дамытады; советтік дене тәрбиелеу мәдениеті қозғалысының тәжірибесінде қоғамдық пайдалы еңбекке ерікті және тегін қатысуға ерекше мән беріледі; жаттығулармен айналысу процесінде еңбекке тәрбиелеуде даярлық үстінде өзіне өзі қызмет көрсету де пайдалы әсер етеді.

Дене тәрбиесі процесіне жеке адамды бағыттай калыптастырудың шешу факторлары мен шарттары

Коллектив тәрбиесінің объектісі ғана емес, субъектісі де. Жеке адамға физкультура коллективі ықпалы әсер етеді. Өзара ынтымақты қызмет, жеке адамдар арасындағы іскер қатынас, ортақ мақсат жолындағы өзара көмек пен жауапкершілік-осының бәрі коллектив мүшелерінің бойына саналы тәртіпті, жеңіске деген жігерді тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

Білім беру және тәрбие міндеттерін шешуде тәрбиеленушілердің саналы белсенділігін жоғары көрінісі саналылықпен өзін-өзі тәрбиелеу болып табылады. Тәрбие өзін өзі тәрбиелеу дәрежесіне жеткенде ғана тиімді болуы мүмкін.

Өзін өзі тәрбиелеу мақсатындағы құралдар, әдістер мен тәсілдер әртүрлі болып келеді. Алдымен өзінді тәрбиелеу үшін өзінді білуің керек, ал бүгін өзінің білімін жетілдіру, жүйеле түрде өзін өзі бақылау және талдау игі әсер етеді; теріс қылықтарын жеңіп, белгілі бір шекте ұстаусыз өзін өзі тәрбиелеу мүмкін емес; өзін өзі тәрбиелеудің маңызды бөлігі арнаулы әдіс- тәсілдердің көмегімен сөзімдік, еріктік, қимылдық әрекеттерді өз бетімен реттеу болып табылады. Өзін өзә тәрбиелеуді ұстаз үнемі бақылап отыруы керек. Мұнда бақылаудың сипаты біртіндеп тікелей бақылаудан жанамаға ауыстырған жөн.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Ботағариев Т.А., Кубиева С.С Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері // Оқу құралы. – Орал: Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті, 2010. – Б. 7-16, 26-29.
2. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 6-13.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту ерекшеліктері

Мақсаты – қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

- 1 Дене адамгершілік, идеялық саяси, ақыл-ой, эстетикалық, еңбек тәрбиенің өзара байланысы
- 2 Қазіргі кезеңде жеке тұлғаны дене шынықтыру құралдары арқылы қалыптастыру
- 3 Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіптік шеберлік негіздері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Дене адамгершілік, идеялық саяси, ақыл-ой, эстетикалық, еңбек тәрбиенің өзара байланысын анықтаңыз.
2. Қазіргі кезеңде жеке тұлғаны дене шынықтыру құралдары арқылы қалыптастыру ерекшеліктерін анықтаңыз.
3. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіптік шеберлік негіздерін анықтаңыз.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелері мен шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелері.

2. Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелері мен шешу жолдары.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелерін шешу жолдарың ашып көрсетіңіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі үдерісінің барысында әр түрлі тәрбиелердің байланысының ерекшеліктері
2. Дене тәрбиесі үдерісінің жүзеге асыру барысында оқытушымен жеке тұлға тәрбиелеудің технологиясы

№3 модуль бойынша білімдерді бақылау түрлері: тестілеу, фронталдық сұрау, «дөңгелек стөл» ретінде баяндамаларды талқылау

Постреквизиттер (шығудың сипаттамасы): дене тәрбиесі тәжірибесінде қимыл қозғалыс әрекетіне үйрету, дене қуаты қасиеттерін дамыту әдістемесі, дене шынықтыру құралдары арқылы жеке тұлғаны қалыптастыру туралы білімдері мен ептіліктері

Үшінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар

1. «Оқушыларға үйренетін жаттығу туралы түсінік беру және соны үйретуге ынтасын ояту» міндеті қимыл іс - әрекетке үйретудің қай кезеңіне тән?

- A) Таныстыру
- B) Үйрету
- C) Жетілдіру
- D) Жеңу
- E) Көну

2. Жеке қозғалыстарға емес, нақты әрекет нәтижесіне бағытталған қимыл іс - әрекетін автоматтандыра орындай алу қабілеттілігін қалай атаймыз?

- A) Қимыл ептілігі;
- B) Қимыл дағдысы;
- C) Жоғары қимыл ептілігі
- D) жаттығу;
- E) дене жаттығу

3. Қимыл дағдысын жетілдіру оқу әдістерінің ішінде жетекші орынды қандай әдістер алады?

- A) Ойын
- B) Тұтас үйрету
- C) Бөлшектеп үйрету
- D) Ойын және тұтас үйрету
- E) Сөз қолдану әдістері

4. Оқушыларға тәсіл негізін үйрету, оны тұрақты орындауға жеткізу және осылар арқылы қимыл ептілігін қалыптастыру міндеттері қимыл әрекетке үйретуден қай кезеңге тән?

- A) таныстыру;
- B) үйрету;
- C) жетілдіру;
- D) бағалау;
- E) нұсқау

5. Ертерек қалыптасқан дағды келесі дағдының қалыптасу процесіне жеңілдетуін не деп атайды?

- A) орындау жобасын құру;
- B) дағды дамуының ақырындауы;
- C) жағымды ауысу;
- D) жағымсыз ауысу;
- E) жоғары қимыл ептілігі

6. Адамның дене қуатын және психологиялық жетілуіне бағытталған арнаулы білім жүйесі мен қимыл әрекетке үйрету, оны меңгеру процесі не болып табылады?

- A) теориялық материалдарды оқыту;
- B) дене тәрбиесіне оқыту;
- C) орындау жобасын құру;
- D) қимыл ептілігі;
- E) қимыл дағдысы

7. Оқушының әрбір қозғалысқа ықылас сала орындайтын қимыл әрекетін не деп атайды?

- A) қимыл ептілігі;
- B) қимыл дағдысы;
- C) жоғары қимыл ептілігі;
- D) жағымды ауысу;
- E) жағымсыз ауысу

8. Оқушылардың тапсырма алып жеке өз бетімен дербес орындауын оқушылардың қимыл әрекетінің ұйымдастырудың қандай әдісіне жатады?

- A) фронтальдық;
- B) топтық;
- C) жекелік;
- D) фронтальдық топтық;
- E) топтық, жекелік

9. «Дене қуатының қасиеттерін тәрбиелеу» дейтін ұғым немен сипатталады?

A) Адам мен белсенді қозғалтқыш әрекетті жасауға, оның дене даярлығын айқындайтын нақты әлеуметтік қажеттілік пен пайда болған соның билогиялық және психологиялық қабілеттердің қоры

B) Қозғалтқыш қимылды іске асыру тиімділігін анықтайтын организмнің органдар мен құрылымдардың туғаннан бастап және өмірдің бойында пайда болған шамамен тұрақты функциональдық ерекшеліктердің өзара байланысы

C) Адамның белсенді еңбекті жасау және Отанды қорғауға дене даярлығын анықтайтын биологиялық және психологиялық қабілеттердің нақты қорын қалыптастыру педагогикалық процесі

D) Қабілет педагогикалық әсер ету арқасында сапаға айналады;

E) Барлық аталған жағдайлар

10. Бұлшық ет жұмысы тәртібінде «бұлшық ет жиырылатын» әрекетінде орындалатын күш жұмысы қандай тәртіпке жатады?

- A) Жеңу тәртібі
- B) Көну тәтібі
- C) Қозғалмайтын (статистикалық) тәртібі
- D) динамикалық тәртібі;
- E) изометрикалық тәртібі

11. «Бұлшық ет жұмысы тәртібінде бұлшық еттің ұзындығы өзгерілмейтін» әрекетінде орындалатын күш жұмысы қандай тәртібіне жатады?

- A) жеңу тәртібі;
- B) көну тәтібі;
- C) Қозғалмайтын (статистикалық) тәртібі;
- D) динамикалық тәртібі;

- Е) изометрикалық тәртібі
12. Белгілі – бір уақыт ішіндегі жылдам қозғалыс әрекетін қалай атайды?
- А) жылдамдық;
 - В) Жалғыз қимыл жылдамдығы
 - С) қимыл жиілігі;
 - Д) күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы;
 - Е) жай қозғалыс жауабы
13. Күрделі қозғалыс жылдамдығын тәрбиелеу қандай негізгі әліс қолданылады?
- А) Ойын
 - В) Сенсомоторлық
 - С) Жарыстық
 - Д) Қайталау
 - Е) Үйрету
14. Қимыл жиілігін тәрбиелеу үшін қандай жаттығулар пайдаланады?
- А) Жоғары шапшандықта орындауға болатын жаттығулар (10 сек. жүгіру)
 - В) Кенеттен пайда болатын дыбысты сезіну
 - С) Қозғалыс жауабының ұзақтығы спортшыларда орташа 0.10 – 0.20 сек. орындайтын
 - Д) 1000 м жүгіру;
 - Е) 5000 м жүгіру
15. Жоғарғы сынып оқушыларында жылдамдықты тәрбиелегенде қандай жаттығулар қолданылады?
- А) Аз уақытта тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті қимылдары бар әртүрлі жаттығулар
 - В) Жылдам күш жаттығулары
 - С) Өз жылдамдығын, күш жылдамдығын және төзімділік жылдамдығын дамыту жаттығулары;
 - Д) 1000 м жүгіру;
 - Е) 5000 м жүгіру
16. Белгілі әрекетке арналған спорт түріне бейімделген төзімділіктің түрі қалай аталады?
- А) арнайы;
 - В) аэробты;
 - С) жалпы;

D) анаэробты;

E) фронтальды

17. Анаэробты төзімділікті дамытудың амалдары қандай?

A) шегіне дейінгі және шегіне жақын күшпен орындалған, циклді немесе ациклді сипаттағы жаттығулар;

B) ұзақтығы 1- ден 3 минутке дейін жаттығулар;

C) 10 – нан 30 минутқа дейінгі жаттығулар;

D) ұзақтығы 5-10 сек. жаттығулар;

E) ұзақтығы 0,1-5 сек. жаттығулар;

18. Ептілікті тәрбиелеудің негізгі амалдары қандай?

A) Жаңа немесе жаңадан пайда болған элементтері бар спортты қозғалмалы ойындар, гимнастика акробатика жаттығулары

B) Ұзақ және қатты қарқынды орындалатын жаттығулар

C) Күш жылдамдығы дамытатын жаттығулар

D) жарыстық жаттығулары;

E) жылдамдық жаттығулары

19. Ептілікті мектеп жасының қайсысында дамытқан тиімді?

A) бастауыш;

B) орта;

C) жоғары;

D) бастауыш және орта мектеп жастарында қозғалыс, көру, есту, дене арқылы сезіну анализаторлары екіпінді өсуі кезінде;

E) бастауыш, жоғары мектеп жастарында

20. Сыртқы орта әрекеті күшімен, үлкен амплитудамен қоғалысты орындау қабілеттілігін не деп атайды?

A) белсенді икемділік;

B) енжер (бәсең) икемділік;

C) икемділік;

D) ептілік;

E) күш;

21. Дене қуатының қасиеттерін тәрбиелеу қажеттігі немен сипатталады?

A) қоғаммен қойылатын талаптардың денесі жан жақты дамыған, дене қуатының қасиеттері жоғары деңгейі мен еңбек әрекетін іске асыруға функционалдық дайындығы бар азаматармен қанағаттандыру;

B) адаммен белсенді қозғалтқыш әрекетті жасауға оның дене даярлығын айқындайтын нақты әлеуметті қажеттіліктен пайда

болған соның биологиялық және психологиялық қасиеттердің қоры;

С) адамның белсенді еңбекті жасау Отанды қорғауға дене даярлығын анықтайтын биологиялық және психологиялық қабілеттердің нақты қорын қалыптастыру педагогикалық процесі;

Д) адамның сана сезімі;

Е) барлық аталған жағдайлар

22. Сыртқы қарсылықты жеңу мен бұлшық ет көмегі арқылы оған қарсылық көрсету не деп аталады?

А) жылдамдық;

В) күш;

С) икемділік;

Д) төзімділік;

Е) ептілік

23. Адамның қозғалысқа өз дене салмағын есептемей көрсеткіш күш қалай аталады?

А) абсолютті күш;

В) салыстырмалы күш;

С) стастикалық күш;

Д) изометрикалық күш;

Е) динамикалық күш

24. «Күш» қасиетін тәрбиелеу әдістерінен жаттығу әбден болдырғанша немесе шамасы келмей қалғанынша орындалатын әдіс қалай аталады?

А) статистикалық (қозғалмайтын) күш салу әдісі;

В) қайталап күш салу әдісі;

С) максимальдық күш салу әдісі;

Д) интервалдық әдіс;

Е) өзгермелі әдіс

25. Жылдамдықтың қарапайым жауабын тәрбиелегенде жылдам және аз уақыт аралығын айыра білу қабілеттілігіне негізделген әдіс қалай аталады?

А) ойын;

В) жарыс;

С) қайталау;

Д) интервалдық;

Е) бөлшектеп үйрету

26. Белгізіз қоздырғышты сезіну, көру, жауап қайтару уақыты жылдамдықтың қандай түрі бар?

- A) қарапайым жауап жылдамдығы;
- B) күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы;
- C) жалғыз қимыл жылдамдығы;
- D) қимыл жиілігі;
- E) сенсорлық

27. Кіші және орта мектеп жасындағы балалардың күшін жетілдірудің негізгі міндеттері қандай?

- A) күшке бағытталған жаттығуларды жасау;
- B) барлық бұлшық ет топтарының үйлесімді дамуы;
- C) күш жаттығулардың комплексін орындау;
- D) барлық бұлшық еттерді дамыту;
- E) барлық аталған жаттығулар

28. Бастауыш мектеп жасында оқушыларда негізінен жылдамдықтың қандай жаттығулары берілуі тиіс?

- A) аз уақытта тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті қимылдары бар әртүрлі жаттығулар;
- B) жылдам күш жаттығулары;
- C) өз жылдамдығын, күш жылдамдығын және төзімділік жылдамдылығын дамыту жаттығулары;
- D) барлық бұлшық еттерді дамыту;
- E) барлық аталған жаттығулар

29. Адамның жұмысты ұзақ, қарқынды азайтпай орындай алу қабілеті қалай атады?

- A) күш;
- B) икемділік;
- C) төзімділік;
- D) жылдамдық;
- E) ептілік

30. Аэробты төзімділікті дамытудың әдістері қандай?

- A) интервальды жаттығу әдісі;
- B) қайталау;
- C) стандартты үздіксіз;
- D) өзгермелі;
- E) бөлшектеп үйрету

31. Бастауыш кластарда төзімділікті дамытқанда қандай міндеттер қойылады?

А) организмнің анаэробты мүмкіншілігіне үлкен талаптар қоймайтын, бірқалыпта орындалатын жаттығулар қолданылады;
В) 3-5 шақырымға жүгіру өзгермелі және қайталап жүгіру жаттығулар;

С) ойын жаттығуларын орындау;
D) күш жаттығуларын орындау;
E) ептілік жаттығуларын орындау

32. Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеттілігін не деп атайды?

А) күш;
В) икемділік;
С) төзімділік;
D) жылдамдық;
E) ептілік

33. «Дене қуатының қасиеті» немен сипатталады?

А) қоғаммен қойылатын талаптардың денесі жан жақтыдамыған, дене қуатының қасиеттері жоғары деңгейі мен еңбек әрекетін іске асыруға функционалдық дайындығы бар азаматармен қанағаттандыру;

В) адаммен белсенді қозғалтқыш әрекетті жасауға оның дене даярлығын айқындайтын нақты әлеуметті қажеттіліктен пайда болған соның биологиялық және психологиялық қасиеттердің қоры;

С) адамның белсенді еңбекті жасау Отанды қорғауға дене даярлығын анықтайтын биологиялық және психологиялық қабілеттердің нақты қорын қалыптастыру педагогикалық процесі;

D) қозғалыстың белсенділігімен;

E) барлық аталған жағдайлар

34. Бұлшық ет жұмысы тәртібінде «Бұлшық ет созылатын» әрекетінде орындалатын күш жұмысы қандай тәртібіне жатады?

А) жеңу тәртібі;
В) көну тәртібі;
С) қозғалмайтын (статистикалық) тәртібі;

D) жағымды;

E) жағымсыз;

35. 1 кг адам салмағына келетін күш мөлшері қалай аталады?

А) абсолютті күш;

В) салыстырмалы күш;

С) статистикалық күш;

Д) максимальдық күш;

Е) қайталап күш салу

36. Жаттығуларды аса ауыр заттармен орындау сипаты, жүйкені бұлшық ет аппаратының жұмысын шегіне жете қолдануға сол арқылы күштің көп өсуіне мүмкіндік беретін әдіс қалай аталады?

А) максимальдық күш салу;

В) қайталап күш салу;

С) статистикалық (қозғалмайтын) күш салу;

Д) абсолюттік күш салу;

Е) салыстармалы күш салу

37. Спорт ойындарда, жеке сайыста жергілікті жаттығулар бұлшық ет жұмысы кезінде пайда болатын және қозғалыс реакциясы шапшаңдығымен қатар тәрбиелейтін жылдамдықтың қай түріне жатады?

А) қарапайым жауап жылдамдығы;

В) жалғыз қимыл жылдамдығы;

С) күрделі қозғалыс жауабының жылдамдығы;

Д) қайталау, қимыл жылдамдығы;

Е) барлығына

38. Қимыл жиілігін дамыту үшін қандай әдістер қолданылады?

А) қайталау;

В) ойын;

С) жарыстық;

Д) сенсомоторлық;

Е) қайталау, өзгермелі орындау, ойын, жарыс

39. Орта мектеп жасында жылдамдықты тәрбиелеуде қандай жаттығулар қолданылады?

А) аз уақытта тез жылжып, орын ауыстыратын жергілікті қимылдары бар әр түрлі жаттығулар;

В) жылдам күш жаттығулары;

С) өз жылдамдығын, күш жылдамдылығын және төзімділік жылдамдығын дамыту жаттығулары;

Д) күш жаттығулары;

Е) барлық жаттығулар

40. Жоғары шекте жылдамдық жаттығуларын көп рет қайталау нені тудырады?

- A) шапшаңдық кедергісі;
- B) қарапайым жауапты;
- C) күрделі қозғалыс жауапты;
- D) күш қарқындылығы;
- E) күштің көлемі

41. Адамның берілген қарқынды әрекетке және болдыруға қарсылық ете алу уақытын не деп атайды?

- A) жалпы төзімділік;
- B) арнайы төзімділік;
- C) төзімділік өлшемі;
- D) төзімділік көлемі;
- E) төзімділік қарқыны

42. Адамның жаңа күрделі үйлесімділігін тез меңгеру, өзінің қозғалыс әрекетін өзгертілген жағдайға байланысты тез басқаша құра алу қабілеттілігін не деп атайды?

- A) күш;
- B) төзімділік;
- C) ептілік;
- D) жылдамдық;
- E) икемділік

43. Ептілікті дамыту жаттығуларын сабақтың қай бөліміне кіргізген жөн?

- A) бірінші жартысында;
- B) екінші жартысында;
- C) ортасында;
- D) үшінші жартысында;
- E) төртінші жартысында

44. Өз бұлшық ет күшімен, үлкен амплитудамен қозғалысты орындау қабілеттілігін не деп атайды?

- A) Белсенді икемділік;
- B) енжар икемділік;
- C) икемділік;
- D) төзімділік;
- E) күш

45. Адамның биологиялық және әлеуметтік қасиеттердің арасында қандай байланысы бар?

А) жеке тұлға табиғат құбылысы болғасын, оның жүріс тұрысы оған тиісті туғаннан бері пайда болған қажеттіліктеріне, мүдделеріне байланысты;

В) адам туғаннан бастап биологиялық құбылыс ретінде болып саналығымен, өмірдің барысында ол әлеуметтік топтармен қарым қатынастың арқасында әлеуметтендіріледі;

С) адамның психологиялық процестері (сезім, қабылдау, ойлау, және басқалар) биологиялық табиғатымен сипатталады;

Д) биологиялық қасиеттер әлеуметтіктен туындайды;

Е) барлық аталған жағдайлар;

46. Спорттық жаттығулардың құралы не болып табылады?

А) дене жаттығулары, табиғи жаратылыс күші, гигиеналық факторлар, жай рефлексдер;

В) жарыстық жаттығулар, арнайы факторлар, табиғи жаратылыс күші;

С) көрсету, әңгіме, жаттығу, табиғи жаратылыс күші;

Д) күшті дамытатын жаттығулар, шыдамдылықты дамытатын жаттығулар;

Е) массаж, жай рефлексдер, қалпына келтіру процедуралары, дене жаттығулары

47. Негізгі дене қасиеттері не болып табылады?

А) күш

күштік жылдамдық қасиеттері

шыдамдылық

В) физиологиялық көрсеткіштер

анатомиялық белгілері

биологиялық реакциялары

С) жеке қозғалыстың жылдамдығы

реакцияның латенті уақыт темпі

Д) қарсыластың қозғалысына қарсы реакция

ұстау жылдамдығы

лақтырыс амплитудасы

Е) жаңа қозғалыстарға үйрену іскерлігі

қозғалыс жұмысын ауыстыру қабілеті

жарыққа тез жауап беру

48. Шыдамдылықтың қандай түрлері бар?

А) арнайы, жалпы

- В) жалпы, жеке
 - С) арнайы, универсалды
 - Д) активті, пассивті
 - Е) тез, жай
49. Икемділік қалай бөлінеді?
- А) физиологиялық
 - В) модельді, тұрақты
 - С) бұлшық еттікі, буындікі
 - Д) жалпы, спецификалық
 - Е) физиологиялық, жалпы спецификалық.
50. Төмендегі компоненттердің қайсысы шапшаңдыққа жатады?
- А) жеке қозғалыстың жылдамдығы
 - В) қозғалыс іскерлігінің жылдамдығы
 - С) кеңістікте қимылын реттей білу іскерлігі
 - Д) қозғалыс дағдысы
 - Е) жұмысты максималды күштің 95 %- ін істеу іскерлігі
51. Өз қызметін және оқушылардың іс - әрекетін ұйымдастыру, алға қойған жоспарларды орындау оның қандай шеберлігіне жатады?
- А) жоспарлау;
 - В) ұйымдастыру;
 - С) гностикалық;
 - Д) қимыл;
 - Е) коммуникативтік
52. Мұғалімнің өзінің оқушыларын жан – жақты тануы, ғылыми - әдістемелік және оқу кітаптарын пайдалануы, зерттеу жүргізуі қандай оның шеберлігіне жатады?
- А) жоспарлау;
 - В) ұйымдастыру;
 - С) гностикалық;
 - Д) қимыл;
 - Е) коммуникативтік
53. Мұғалімнің дене тәрбиесі жаттығулары тәсілін орындауы,оның қандай шеберлігіне жатады?
- А) жоспарлау;
 - В) ұйымдастыру;
 - С) гностикалық;
 - Д) қимыл;

Е) коммуникативтік.

54. Педагогикалық процесті ұйымдастырудың негізгі түрі не болып табылады?

А) экскурсия;

В) қосымша сабақтар;

С) үй тапсырмасы;

Д) сабақ;

Е) жаттығу;

55. Мұғалімнің өзінің оқушыларын жан – жақты тануы, ғылыми - әдістемелік және оқу кітаптарын пайдалануы, зерттеу жүргізуі қандай оның шеберлігіне жатады?

А) жоспарлау;

В) ұйымдастыру;

С) гностикалық;

Д) қимыл;

Е) коммуникативтік

Модуль №4 Сәби, мектепке дейінгі, мектепте және мектептен тыс дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру ерекшеліктері

Пререквизиттер (кірісудің сипаттамасы): «анатомия», «психология», «педагогика», т.б. пәндерден балалардың жас ерекшеліктерінің заңдылықтары туралы білімдер.

Интегралдық дидактикалық мақсаты: сәби, мектепке дейінгі, мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктерінің ескере отырып, олардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктерін анықтау. Мектепте және мектептен тыс дене тәрбиесі жүйесінің заңдылықтарын нақтылау.

ОЭ 1

Дәріс № 1

Тақырып: Сәби, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негіздері

Мақсаты – Сәби, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негіздерін анықтау.

Жоспар: 1. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері

2 Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы

3 Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің амалдары, сабақтарының, жаттығуларының түрлері, оларды жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктері

4 Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері

5 Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы

Дәрістердің тезистері

Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері

Адам баласының өмірге келуі мен мектепке оқуға баруы арасындағы алғашқы жеті жыл уақыты оның келешек өміріне өте үлкен маңызы бар. Өйткені, осы кезеңде адамның

денсаулығы, әр түрлі қабілеттері, адамгершілік қасиеттері, мінез-құлқы қалыптаса бастайды.

Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттері үш үлкен топқа бөлінеді:

Сауықтыру міндеттері:

1. Бала ағзасын шынықтыру арқылы, сыртқы ортаның зиянды әсерлеріне қарсы тұра алу қабілеттіктерін жетілдіру. Табиғаттың табиғи күштерін, ауаны, суды, күн қызуын дұрыс пайдалану арқылы бала денесі шынығады.

2. Қозғалыс-тірек аппаратын нығайту және дұрыс мүсін қалыптастыру. Қозғалыс белсеңділігі көлеміне әсер ететін жалпақтабан болмауы үшін, табан және сирақ бұлшық еттеріне арналған жаттығуларға көңіл бөлу.

3. Вегетативтік органдардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарлату. 4 Жылдамдық, үйлесімдік, төзімділік секілді дене қуаты қасиеттерін тәрбиелеу.

Білім беру міндеттері:

1 Өмірге керек негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдыларын қалыптастыру. Жүйке жүйесінің икемділігі арқасында мектеп жасына дейінгі балалар жаңа қозғалыс түрлерін тез және оңай үйреніп алады.

2 Дене тәрбиесі сабағында деген тұрақты қызығушылықтарын қалыптастыру.

Тәрбиелік міндеттері:

1. Балаларды моралді-жігерлік қасиеттерге тәрбиелеу. Ол қасиеттер: адалдық, батылдылық, тәуекелшілдік, қайсарлылық, табандылық т.с.с.

2. Дене тәрбиесі арқылы балалардың ақылдылық, өнегелік, эстетикалық, еңбек тәрбиелеріне әсер ету, көмектесу.

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы

Биологиялық белгілеріне байланысты мектепке дейінгі балалардың жастары мынандай кезеңдерге бөлінеді:

1. Жана туған сәби – алғашқы 1 ай өмір уақыты.

2. Емшектегі сәби – 1 айдан 1 жасқа дейінгі уақыт

3. Балбөбек немесе ясли жасы кезеңі – 1 жастан 4 жасқа дейінгі уақыт.

4. Мектепке дейінгі кезең – 4 жастан 7 жасқа дейінгі уақыт.

Баланың тірек-қимыл жүйесі. Мектеп жасына дейінгі балалардың омырқалары ұзарып, жуандайды. 5-6 жастағы балалардың омыртқа жотасы тез қисаяды(патологиялық сколиозге акеледі, бір жақ бүйіріне қарай қисаю).

Бала туғаннан үш жасқа дейінгі жас кезінде баланың жүйке-бұлшық ет аппаратының аздап қозуы мен лабильдігі байқалады, бұлшық еттері әлі әлсіз болады.

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің амалдары, сабақтарының, жаттығуларының түрлері, оларды жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктері

Дене жаттығулардың арасында үш топ дене тәрбиесі жаттығулары қолданылады: 1)негізгі гимнастика; 2)қозғалмалы ойындар; 3)спорттық түрі жаттығуларының қарапайым түрлері

Негізгі гимнастика жаттығулары.

1) балалардың әр мүшелеріне арналған жалпы дамыту жаттығулары. Ол жаттығулар спорт құралдарымен (доптар, кубиктер, тулар, гимнастикалық таяқтар, булавалар т.с.с.) және құрал-дарсыз орындалады;

2) әр түрлі жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, еңбектеу, тепе-теңдік сақтау, асылу түрлері;

3) саптық жаттығулар (сапқа тұру және қайта тұрулар, бұрылулар, жинақталу және созылулар);

4) би жаттығулары. Би жаттығуларының сипаты жаттығуды жүргізушінің таңдауына байланысты,олар мүсін, сымбат түзулігіне, дене қуаты қасиетіне, әр түрлі бұлшық ет топтарына арналуларына болады.

Қозғалмалы ойындар. Барлық амалдардың ішінде негізгі орынды қозғалмалы ойындар алады. Ойындар кезінде дене қуаты қасиеттерін кешенді дамыту жағына көп көңіл аударған дұрыс болады. Бала ағзасының барлық жүйесінің қызметтік мүмкіншілігінің дамытуға да көп көңіл бөлу қажет.

Спорттық түрі жаттығуларының қарапайым түрлері. Бес жасқа толған балалардың спорт түрі жаттығуларының қарапайым кіргізуге болады. Ол түрлері:шаңғы мен жүгірудің

қарапайым тәсілдері, суда жүзу, доппен ойын түрлерінің қарапайым тәсілдері т.с.с. Спорт түрлерінің жаттығуларын орындау білім беру және денсаулықты нығайту міндеттерін орындаумен қатар, спорт түрлеріне деген қызығушылықтарын қалыптастыра бастайды.

Табиғаттың сауықтыру күштері. Бала ағзасы мүмкіншілігіне байланысты тұрақты, жүйелі күн қызуын, ауа температурасын, су процедураларын пайдалану ағзадағы дене қызуын реттеу механизмдеріне, психикалық үрдістерін қалыптастыруға, денелерін шынықтыруға көмектеседі.

Гигиеналық факторлар. Дұрыс тамақтану мен ұйқы толық болған кезде ғана дене тәрбиесі ғана жаттығулары ағзаға тиімді әсер береді. Жаттығатын жердің, әр түрлі спорттық жабдықтардың тазалығы әр түрлі микробтар, ағзаға жат инфекциялық таяқшалардың болуына кедергі жасайды, бала ағзасын кездейсоқ ауырулардың қорғайды.

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі сабақтарының, жаттығуларының түрлері.

Қозғалыс әрекет түрлерінің негізгілері мектепке дейінгі мекемелердегі тәрбиешінің, үйдегі ата-аналардың басшылығымен орындалатын күнделікті дене тәрбиесі жаттығулары сабақтары, әр түрлі түрдегі ойындар және өз бетімен орындалатын балалардың қозғалыс әрекеттері.

Қозғалыспен және массаждың дербес сеанстары. Олар баланың екі айлығынан басталады.

Дене шынықтыру сабағы. Олар 3-6 жастағы балалармен өткізледі. Кіріспе бөлімінің міндеті – балаларды ұйымдастыру, олардың назарын жасасайтын тапсырмаларға аударту және организмді негізгі бөліміне даярлау. Негізгі бөлімінде қозғалтқыш ептіліктерді және жетілдіру жүзеге асырлады, дене қасиеттер тәрбиеленеді. Қорытынды бөлімінде әрекеттің басқа түріне кошу жоспарланады. Ол үшін жүру, жай қимыл ойындар қолданылады.

Тәнертенгі гимнастика. Ол арқылы балалардың қозғалтқыш тәртібі тиімді болады, балалардың денсаулығына және білімдеріне жақсы әсер етеді.

1 кіші топта ккешеннің ішіне 3-4 ойындық және соған ұқсастық жаттығулар кіргізледі. Олар жүрумен, жүгіріспен,

секірумен қатар 5-минуттын ішінде болып өтеді. Жөғары топта жаттығулардың саны 6-дейін кобееді, ұзақтығы – 12 минутқа дейін.

Ауда қыдыру мезгіліндегі қимыл ойындары және дене жаттығулар.

Сыртта қыдыру күннің 1 және 2 жартысында 30 минуттан 2 сағатқа дейін болнеді. Олардың міндеті – ауда болуынын кезінде қимыл ойындармен, жаттығулармен айналасуға және балаларды табиғи шартта қозғалтқыш ептіліктерді дурыс қолдануға үйрету.

Дене шынықтыру минуткасы. Ол жөғарғы жастағы балалармен өткізледі. Оның міндеті – санау, сөйлеу дамуына арналған сабақтардың кезінде ойлану қабілеттерің көтеру немесе сол күйінде сақтау, жқмысқабілеттің төмендетпеуне қарсыласу.

Дене шынықтыру мирамдары. Олар кем дегенде бір жылда екі рет орта және жөғары топтарда өткізледі. Олардың міндетіне жататын балалармен жаттығуларды, ойындарды игерудің табыстарың көрсету

Өз бетімен орындалатын баллалардың қозғалыс әрекеттері. Бұл әрекет балалардың ықылас және ынтасына байланысты құрылады. Бұл әрекетті тиімді іске асыру үшін топтардың аландарында арнайы құралдармен атрибуттар болу қажет.

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің әдістемелік ерекшеліктері

Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің ұйымдастырудың екі түрі бар. Бірінші түрі – мемлекеттік, балалардың дене тәрбиесі жұмыстары балабақшаларында ұйымдастырылады. Екінші түрі – дербес – өз беттерімен, бұл кезде дене тәрбиесі жұмыстары отбасында жүргізледі.

Дене тәрбиесі жұмыстарын мемлекеттік түрде ұйымдастыру мектепке дейінгі балалар мекемелерінде міндетті түрде ұйымдастырылуы керек. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі сабақтары балабақшаларындағы балаларды оқыту дене тәрбиелеуге арналған мемлекеттік бағдарламаның «Дене тәрбиесі» бөліміндегі міндеттер, дене тәрбиесі жаттығуларының

түрлері мен мазмұнына сай өткізледі. Дене тәрбиесі сабақтарын балабақшасының тәрбиешелері мен дене тәрбиесі әдіскерлері өткізеді.

Дене тәрбиесі сабақтарының әдістемесі балалардың жастарына, қозғалыс мүмкіншілігіне және балабақшасының базасы мен спорттық құрал-жабдықтарына байланысты жүргізіледі.

Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері

Мектеп жасындағы балалардың денсаулығына, дене қуаты дайындығына, өмірге қажет әр түрлі қозғалыс шеберлігі мен дағдысының қалыптасуына дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Осы кезеңде оқушылар дене тәрбиесі және спорттық қимыл әрекеттермен белсенді шұғылданбаса, олардың денесі жан-жақты, толық дамымайды

Мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері;

Сауықтыру міндеттері:

1. Денсаулықты нығайту, дұрыс мүсін қалыптастыру, ағзаның барлық жүйелері мен функцияларын дамыту, жүрек-қан айналу, тыныс алу, орталық жүйке жүйесін нығайту, зат алмасу үрдістерін белсендірлендіру.

2. Сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне ағзаның қарсылық күшін жоғарылату.

3. Ағзаның жалпы жұмысқабілеттілігін жоғарылату және гигиена дағдыларын қалыптастыру.

4. Жынысына, мектептегі жас кезеңдеріне байланысты дене қуаты қасиеттері дамыту.

Білім беру міндеттері:

1. Өмірге қажетті қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыру және жетілдіру.

2. Дене мәдениеті мен спорт саласында керекті білімді қалыптастыру.

Тәрбие беру міндеттері:

1. Дене тәрбиесі жаттығуларын саналы түрде демалыс, жаттықтыру, жұмыс қабілеттілігін арттыру, денсаулықтарын

нығайту кездерінде қолдану қажеттілігі мен біліктілігін тәрбиелеу.

2. Психикалық үрдістерді дамытуға көмектесетін өнегелілік, эстетикалық, жігерлілік, еңбексүйгіштік, батылдылық қасиеттерін тәрбиелеу.

Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы

Балалар мен жасөспірімдердер 7 жастан 17-18 жас аралығындағы кездерінде мектеп қабырғасында білім алады. Осы кездерінде олардың денсаулықтары нығаяды, дене келбеті, түзу тұлғасы, әр турлі қимыл-қозғалыс шеберліктері қалыптасады, негізгі жан-жақты дене қуаты қасиеттері дамиды.

Ғалымдардың дәлелдеулерінше, осы кезеңдегі негізгі денсаулық белгісі - оқушылардың дене дамуы. Балалардың бойы мен салмағына қарап олардың өмірсүру жағдайы мен сыртқы ортаның бала ағзасына жағымды, жағымсыз әсерін білуге болады.

Ғылыми зерттеулердің нәтижелері бойынша, баланың бойы орташа көрсеткіштерден жоғары болса, оларды тұрақты дәрнерлік бақылаудан өткізіп, ағзасының жүктемеге төзімділігін тексеру қажет болады.

Орта көрсеткіштерден бойы мен салмағы жоғары балалар мен жасөспірімдердің жүйке жүйелерінің қозу үрдісі тез болады, олар ашуланса көп уақыт сабаларына түсе алмай отырады. Ойын сабақтары, эмоциялық әсерлер көп пайда болатын кездерде, ондай оқушыларға мұғалімдер көбірек тынығулар беруге тырысуы керек. Салмақтары өте аз оқушыларға тыныс алу, кеуде демалу бұшық еттерін дамытатын жаттығуларды көбірек беру қажет болады.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 6-13.
2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі. 1 кітап мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі. Алматы, «Үш Қиян», 2009.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері

Мақсаты – қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене тәрбиесінің амалдары, сабақтарының, жаттығуларының түрлері, оларды жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктері

2. Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене тәрбиесінің амалдары, сабақтарының, жаттығуларының түрлері, оларды жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің амалдарын, сабақтарының, жаттығуларының түрлерін дәптерге жазыңыз. Балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты оларды жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктерін анықтаныз.

2. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің амалдарын, сабақтарының, жаттығуларының түрлерін дәптерге жазыңыз. Балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты оларды жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктерін анықтаныз.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар:

1. Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелері

2. Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелерінің шешу жолдары

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелерін дәптерге жазыңыз.

2. Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелерінің шешу жолдарың анықтаныз.

СӨЖ

3.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1 Сәби және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктері

2 Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктері

ОЭ-2

Дәріс № 2

Тақырып: Мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру, педагогикалық бақылау, бағалау

Мақсаты – мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру, педагогикалық бақылау, бағалау анықтау.

Жоспар:

1. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру түрлері
2. Оқу сабағы – дене тәрбиесінің жұмыстарының негізгі түрі, оның мазмұны мен құрылымы
3. Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесі
4. Сабақтарды жүйелеу
5. Қолданбалы дене мәдениеті және оны ұйымдастыру әдістемесі
6. Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындалуы
7. Сабақта жүктемені мөлшерлеу
8. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау
9. Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысыны өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргізу
10. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау, бағалау

Дәрістердің тезистері
Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын
ұйымдастыру түрлері

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі және спорт жұмыстары арнайы ұйымдастырылған екі түрде жүргізіледі. Ол дене тәрбиесі сабағы және басқа жаттықтыру жұмыстары деп аталады.

Дене тәрбиесі үрдісін орындайтын негізгі түрі - дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы мұғалімнің басшылығымен, арнайы мемлекеттік бағдарлама, белгіленген сабақтар кестесі бойынша, 1 – 11 сынып оқушыларына міндетті түрде жүргізіледі.

Жаттықтыру жұмыстары оқушылардың қозғалыс белсенділіктерін жоғарлату, денсаулықтарын нығайту, дене жаттығуларына деген қызығушылықтарын арттыру, жаттығулардың ағзаға керектігін қанағаттандыру мақсатында төмендегідей топтарға бөлініп жүргізіледі:

1. Күн тәртібі ішіндегі сауықтыру жұмыстары. Бұл жұмыстар сабаққа дейін, сабақ кезінде, сабақтар арасында жүргізілетіндіктен күн тәртібі ішінде деп аталады. Олар: сабаққа дейінгі гимнастика, теориялық сабақтар кезіндегі сергектік сәттер, ұзақ үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындар мен әр түрлі дене тәрбиесі жаттығулары, ұзартылған күн топтарындағы спорт сағаты.

2. Сыныптан тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстары. Ол жұмыстар спорт түрлерінен жаттықтыру сабақтары, туристік жорықтар, спорт жарыстары, спорттық мерекелер, Президенттік сынама және т.б.

3. Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар. Бұл жұмыстар мектептен басқа, тыс жерлерде орналасқан мекемелерде жүргізіледі. Ол мекемелер: спорт мектептері, аула клубтары, спорт сауықтыру кешендері, бассейндер, шаңғы, су базалары, спорт сарайлары, стадиондар, жазғы сауықтыру лагерлері және т.б.

4. Жанұяда орындалатын дене тәрбиесі жаттығулары. Олар: таңертеңгі бой жазу жаттығулары, шаңғы, коньки, велосипед тебу, жүгіру, спорттық және қозғалмалы ойындар, дене тәрбиесі сабағынан үй тапсырмаларын орындау және т.б.

Оқу сабағы – дене тәрбиесінің жұмыстарының негізгі түрі, оның мазмұны мен құрылымы

Оқу сабағы жалпы білім беретін мектептерде басқа пәндермен қатар сабақтар кестесі бойынша аптасына үш рет жүргізіледі. Дене тәрбиесі сабағының бір-біріне байланысты сабақтың мазмұны және сабақтың құрылымы деген екі түрі болады.

Сабақтың мазмұны төрт негізгі элементтен тұрады:

Оқу сабағына кіретін дене тәрбиесі жаттығуларының құрамы.

Оқушылардың іс-әрекеті. Оқушылардың іс-әрекетінің ұсынылған жаттығуларды орындауымен байланысы. Олар: мұғалімді тындау, жаттығуды орындау, орындау техникасын бақылау, көрген неме естігенді түсіне білу, орындайтын әрекеттің ойша жобасын құру, оны орындау, өз әрекетін бақылау, бағалау т.б. көптеген оқушылардың әр түрлі әрекеттерінен тұрады.

3. Мұғалімнің қызметі. Сабақ міндетін қою, оны орындауды ұйымдастыру, жаттығушылардың әрекетін бақылау, қатарларын түзеу, орындауын бағалау, баға қою, талдау, жүктемені реттеу т.б.

4. Сабақ кезінде оқушылардың ағзасында болып жатқан физиологиялық, психологиялық үрдістермен жаттығушылардың көңіл-күйлері. Физиологиялық үрдістер: жүрек соғу, тыныс алу жиіліктері, зат алмасу жүйесінің жұмыстары.

Кіріспе бөлім. Кіріспе бөлімнің өзі сабақ өткізуге дайындық және таза кіріспе бөлімнен тұрады. Дайындық бөліміне: киім ауыстыру, спорттық жабдықтарды орналастыру, кезекшіге тапсырма беру, спортзалға кіріп сапқа тұру т.б. сабаққа дайындық әрекеттері жатады. Сабақ басталарда рапорт беру, сабақ міндеттерін хабарлау арқылы сабақтың кіріспе бөлімі басталады.

Кіріспе бөлімнің негізгі міндеті оқушылардың ағзасын сабақтың негізгі бөлімінің қимыл әрекетіне дайындау, денелерін қыздыру. Кіріспе бөліміне сабақтың жалпы 45 минут уақытының 20-30 пайызы, яғни оқу сабағына 10-12 мин, жаттықтыру сабағына 20-30 мин дейін уақыт бөлінеді.

Негізгі бөлім. Сабақтың негізгі бөлімінде оқу бағдарламасы және сабақ міндетіне сәйкес білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру міндеттері орындалады. Жаңа материалды меңгеру, жаттығулар техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру секілді күрделі міндеттер сабақтың негізгі бөлімінің басында орындалады, соңында дене қуаты қасиетін дамытатын жаттығулар беріледі. Бұл бөлімде алға қойған міндеттерді орындау үшін әрбір сыныпта оқу бағдарламасында белгіленген әр спорт түрінің негізгі жаттығулары кеңінен қолданылады. Негізгі бөлімнің ұзақтығы оқу сабағында 28-30 мин, жаттықтыру сабақтарында 90 мин дейін созылады.

Қорытынды бөлім. Сабақтың қорытынды бөлімінде оқушы ағзасының функционалдық белсенділігі ақырындап төмендейді, келесі теориялық сабаққа дайын жайбарақат күйге әкелінеді. Қорытынды бөлімде орындалатын жаттығулар сипаты: жүру, мүсін түзулігі және ағзаны калпына келтіру, босаңсыту жаттығулары, арнайы назар аудару жаттығулары, би жаттығулары, жай қарапайым сипаттағы ойындар т.б. Қорытынды бөлімге 3-5 мин уақыт бөлінеді.

Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесі

Денсаулықтары және дене қуаты дайындығы деңгейіне байланысты мектеп оқушылары үш топқа бөлінеді: негізгі, дайындық және арнайы.

Негізгі топқа денсаулықтары мықты, дене қуаты дайындықтары жақсы әр түрлі спорт түрлерімен тұрақты айналысатын, айналыспайтын, мектептегі дене тәрбиесі сабағына қатысатын оқушылар жатады.

Дайындық тобына денсаулықтары аздап қана нашарлаған және дене қуаты дайындығы төмен оқушылар жатқызылады. Олар негізгі топтағылармен бірге дене тәрбиесі сабағына қатыстырылады.

Арнайы дәрігерлік топқа денсаулықтары әлсіз оқушылар жатқызылады да, олар негізгі мектеп бағдарламасымен оқу оқитын дене тәрбиесі сабағынан босатылады. Бұл топтағы оқушылар ауруларының сипатына байланысты осы топта тұрақты және уақытша болуы мүмкін.

Арнайы дәрігерлік топтардың негізгі жұмыс міндеттері: денсаулықты нығайту, тыныс алу органдарының жұмыстарын

жақсарту, ағзаны шынықтыру, дене тәрбиесі жаттығулары арқылы дене қуаты жұмыс қабілеттілігін.

Сабақты екі жолмен жүргізуге болады. Бірінші жолы, бірнеше жақын сынып оқушыларын біріктіріп, ауруларына байланысты А, Б, В топтарына бөліп, денсаулықты нығайту топтарын ұйымдастыру.

Екінші негізгі түрі - дене тәрбиесі сабағы. Дене тәрбиесі сабағы жақын сынып 1-2, 3-4, 5-8, 9-11 оқушыларын біріктіріп, аптасына үш рет, 30-45 минуттан жүргізіледі. Арнайы дәрігерлік топтарына жүгізілетін жылдық оқу мерзімі екі кезеңге бөлінеді. Бірінші кезең уақыт бірінші тоқсанды, екінші кезең уақыты екінші, үшінші, төртінші тоқсан уақыттарын қамтиды. Бірінші дайындық кезеңінде дене тәрбиесі сабағының уақыты 35 минутқа созылады. Ол 35 минут уақыт берілетін себебі, дене тәрбиесі мұғалімінің оқушыларға жүктемені байқап, азырақ беруі үшін, ауырған ағзаның берген жаттығулар санына, ұзақтығына әсерін байқап, бақылауы үшін беріледі. Екінші негізгі кезеңде сабақтың ұзақтығы - 45 минут. Негізгі қағида - әрбір оқушының ауруын, ауруының ерекшеліктерін, ауру сипатын білу.

Сабақтарды жүйелеу

Сабақтарды дене тәрбиесі бағыты бойынша топтау

Бұл бағытта барлық сабақтар бес топқа бөлінеді:

Жалпы дене қуаты дайындығы сабақтары. Бұл сабақтардың мақсаты - жалпы дене қуатын дамыту, негізгі қимыл әрекетке үйрету, білім беру, тәрбиелеу (әсіресе бала жасынан).

Спорттық жаттықтыру сабақтары. Бұл сабақтар балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі, мектептегі спорттық секциялардағы спортшыларды спорт түрлерінен жоғарғы жетістікке жеткізудің арнайы түрі болып табылады.

Қолданбалы дене тәрбиесі сабақтары. Мектептің жоғары сынып оқушыларының, кәсіптік техникалық училище оқушыларының, колледждердің, жоғары оқу орнындағы студенттердің болашақ кәсіптік әрекеті дайындығына негізделген.

Сауықтыру дене тәрбиесі сабақтары. Бұл сабақтарда ауырған немесе жарақат алған адам ағзасы мүшелерінің қызметтері дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен қалпына келтіреді.

Әдістемелік сабақтар. Бұл сабақтар дене мәдениеті мен спорт оқу орындарында, арнайы орта, жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі кафедраларында, әр түрлі әдістемелік кеңестерде, мамандық жоғарылату институттарында жүргізіледі. Ол әр түрлі сабақтарды оқыту, үйрету, жетілдіру және тәжірибе алмасу мақсатында өткізіледі.

Сабақтарды мазмұнына байланысты топтау

Барлық сабақтар мазмұнына байланысты құрама және пәндік сабақтар деп екі үлкен топқа бөлінеді.

Пәндік сабақтардың негізгі бөліміне оқу бағдарламасында берілген бір спорт түрінің негізгі жаттығулары кіргізіледі. Мысалы, шаңғы спорты, гимнастика, спорт ойыны волейбол және т.с.с.

Құрама сабақтарда, бір сабақтың негізгі бөліміне әр түрлі спорт түрлерінің негізгі жаттығулары кіргізіледі. Бұл сабақтардың бір ерекшеліктері бір спорт түрінің жаттығулары негізгі болып, басқа спорт түрлерінің жаттығулары қимыл ептілігі мен дағдысын қалыптастыруға және дене қуаты қасиеттерін дамытуға көмектесетін көмекші болып қатыстырылады.

Сабақтарды міндеттеріне байланысты топтау

Пәндік және құрама сабақтар орындайтын міндеттеріне байланысты оқу, жаттықтыру, бақылау, құрастырылған сабақтар деп бөлінеді.

Оқу сабақтарында жаңа оқу материалын үйрену және теориялық мағлұматты хабарлауға көп көңіл бөлінеді.

Жаттықтыру сабақтары үйренген жаттығу техникасын жетілдіруге және дене қуаты қасиетін тәрбиелеуге арналған.

Бақылау сабақтары дене қуаты қасиеттерін және оқу материалдарын меңгеруді бақылау міндеттерін орындайды. Олар негізінен сынақтар, нормативтер алу түрінде өткізіледі.

- **Құрастырылған сабақтар.** Дене тәрбиесі тәжірибесінде оқу, жаттықтыру, бақылау сабақтары таза түрде өте сирек өткізіледі. Көбінесе олар құрастырылып, сабақта бірнеше міндеттер қойылып жүргізіледі.

Қолданбалы дене мәдениеті және оны ұйымдастыру әдістемесі

Қолданбалы дене мәдениеті (ҚДМ) дегеніміз - дене тәрбиесінің түрлерін, амалдарын, әдістерін бағытты пайдаланған арнайы педагогикалық үрдіс. Қолданбалы дене мәдениеті әскери және кәсіптік деп екіге бөлінеді.

Кәсіптік қолданбалы дайындық екі түрде орындалады. Бірінші- жұмыс үрдісі кезінде, екінші - жастарды жұмыс мамандықтарына оқыту кездерінде.

Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындалуы

Сабақтың ойдағыдай өтуі мұғалімнің жақсы даярлығына байланысты. Дайындық төмендегідей іс-әрекеттер арқылы орындалады:

Сабақтың міндетін анықтау. Дене тәрбиесі әдістемесінде барлық сабақтардың міндеттері бағытына байланысты білім беру, сауықтыру және тәрбиелеу деп үш топқа бөлінеді.

Осы міндеттерді басшылыққа ала отырып әр сабаққа жеке міндеттер қойылады.

Қойылған міндеттерді орындау жолдарын таңдау. Мұғалім әр міндетті орындау үшін спорт түрінің негізгі жаттығуларының техникасын үйретуге, жетілдіруге керек жақындататын, дайындық, бейнелеу жаттығуларын көп білуі қажет. Ол жаттығуларды орындату үшін дене тәрбиесі әдістерін, амалдарын тиімді қолдана білуі шеберлігі мен іскерлігін меңгеруі керек.

Әдістемелік-ұйымдастыру шараларын белгілеу. Мұнда мұғалім оқушылардың әрекеттерін тиімді ұйымдастыру түрлері мен әдістерін таңдайды. Олардың тұратын, отыратын орындарын, қозғалыс жолдарын белгілейді. Снарядтарды орнату, жинау жолдарын, сақтандыру әдістерін көрсетеді.

Жоспар-конспекті жазу. Сабақтың жоспар-конспектісі жалпы ұстанылған үлгі бойынша, оқушы дәптерінің қос бетіне көлденеңінен жазылады. Жоспардың төрт бағанасы дұрыс, сауатты жазылып, толық толтырылуы керек. Конспектіде көрсетілген жаттығулар, әдістемелік нұсқаулар қысқа, нақты, түсінікті жазылғаны дұрыс.

Қимыл-қозғалыс дайындығы. Мұғалім мектеп бағдарламасында кездесетін барлық жаттығуларды көрсете алуы керек. Сондықтан да мұғалім сабақта үйренетін жаттығуларды қайталап, өз мүмкіншілігін әрдайым тексеріп отыруы қажет.

Теориялық және сөйлеу дайындығы. Мұғалім оқушыларға берілетін теориялық білімді жақсы білуімен қатар, шешен сөйлей алуы да керек (әңгімені дұрыс жүргізу, баяндау, команда беру, талдау жасау т.б.).

Сабақты материалдық жағынан қамтамасыз ету. Керек құрал-жабдықтарды дайындау, жаттығуларды үйрету жолдарын техникалық құралдармен жабдықтау, сабақты спорттық снарядтармен толық қамтамасыз ету т.б.

Көмекшілерді даярлау. Төрешілермен, команда капитандарымен, спорт мамандарымен тұрақты жұмыс істеу.

Сабақтан босатылған оқушылармен жүргізілетін жұмыстарды ұйымдастыру шаралары. Ол оқушылар мұғалімнің теориялық мәліметтерді баяндауын, әр жаттығудың ағзаға қалай әсері, ойын ережелері, дене қуаты қасиеттерін дамыту әдістемесі туралы түсіндірген сөздерін тындаулары керек.

Мұғалімнің өзінің сыртқы түріне, киім киісіне ұқыпты қарауы.

Оқушылардың қимыл-әрекеттерін ұйымдастыру әдістері. Оқу барысын басқару қызметін орындай отырып, мұғалім оқушылардың сабаққа белсенді қатысуына, жаттығу техникасын дұрыс үйренуіне барлық жағдай жасауы керек.

- **Фронтальдық әдіс.** Бұл әдіс кезінде жаттығушылардың бәрі бір мезгілде, бір тапсырманы орындайды.

- **Күрделі жаттығуларды тереңдете үйренгенде топтық әдіс қолданылады.** Бұл кезде барлық жаттығушылар жынысына, дене қуаты дайындығы деңгейіне байланысты бірнеше ұсақ топтарға бөлінеді.

Оқушылардың тапсырма алып, жеке өз бетімен дербес орындауын *дара ұйымдастыру әдісі* дейміз. Көбінесе жеке тапсырма дене қуаты дайындығына, денсаулығына байланысты беріледі.

Шенберлі немесе айналмалы орындау әдісімен ұйымдастыру деп жаттығушылар топтарға бөлініп, берілген

тапсырманы бір «станциядан» келесі «станцияға» шеңбер бойымен ретті ауыса отырып орындауларын айтамыз. Бұл әдіс өткен материалдарды бекіту үшін және дене қуаты қасиеттерін дамыту үшін қолданылады.

Сабақта жүктемені мөлшерлеу

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығы, ол оқушыларға мүмкіншілік (болғанынша көбірек жаттығулар орындату, оларды бос, тыныштық күйінде көп болдырмау. Дене тәрбиесі мен спорт тәжірибесінде сабақтың жалпы және қозғалтушы тығыздығы болады. *Сабақтың бүкіл ұзақтығы кезінде педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылған уақытты сабақтың жалпы тығыздығы дейміз.* Педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылған уақытқа жататындар: дене тәрбие жаттығуларын орындау, мұғалімді тыңдау, көрсетілген жаттығуды бақылау, түсінгенді ұғыну, сабақ өтер орынды дайындау, шынығу және т.б.

Педагогикалық ақталмаған уақытқа жататындар: мұғалімнің немесе оқушылардың сабаққа кешігуі, снарядтарға ауысқан кездерде болатын ұзақбос тұрып қалушылықтар, тәртіп бұзуға байланысты үзілістер, құрал-жабдықтардың істен шығуы, мұғалімнің спортзалдан себепсіз шығуы және т.б. Бұл кемшіліктер ұйымдастыру түрінің нашарлығына жатады. Толық дұрыс өткізілген дене тәрбиесі сабағының жалпы тығыздығы 100% болуы керек, сондықтан да уақытты тиімді пайдаланған дұрыс.

Сабақтың жалпы ұзақтығы кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға кеткен уақытты қозғалтушы тығыздық дейміз. Қозғалтушы тығыздық - сабақтың негізгі бір өнімділігін, көрсететін керсеткіш. Біз оның жоғары болуына ұмытыламыз. Қозғалтушы тығыздық жаттықтыру сабақтарында - 70-80%, оқу сабақтарында - 60-70% болуы керек. Сабақтың қозғалтушы тығыздығын көбейту үшін мұғалімдер түсіндіру мен көрсетуді біріктіреді, жаттығуларды толассыз орындау әдісін, шеңберлі жаттықтыру әдісін қолданады, сыныпты топтарға бөледі, барлық оқушы бірден жаттығуға мүмкіншілігі

бар жабдықтарды пайдаланады, сабақта сынып белсенділерін көмекке тартады.

Сабақтың тығыздығын анықтау хаттамасы сынып оқушыларының ішіндегі белсенді, тәртіпті, дене тәрбиесі сабағында орташа үлгіретін оқушының қимыл-әрекеттерін тіркеу арқылы жүргізіледі. Сабақ тығыздығын анықтауға қатысар алдында біз ақ қағазға толық дұрыстап жазып, сызып, хаттаманы дайындап алуымыз керек. Хаттама жүрізген кезде хаттама жүргізуші жазып, келесі бақылаушы адам секундомерді қоса отырып, бақылаудағы оқушының орындаған барлық іс әрекеттерін жаздырып отырады. 1 бағанаға оқушының әрекеттерінің мазмұны, 2 бағанаға секунд бойынша қимыл-әрекеттердің аяқталған уақыттары жазылып отырылады.

Оқушының мынандай қимыл әрекеттері хаттамаға тіркеледі:

1. Жаттығуды орындауы. Барлық жаттығуларды орындау уақыттарын секундомермен дәл анықтау. Уақыты 4 бағанада көрсетіледі.

2. Жаттығуды орындағаннан басқа оқушының тыныштық күйде болу жағдайлары: мұғалімнің көрнекі құралдарды, жаттығуларды керсетуін бақылау, тындау, тынығу, келесі орындалатын тапсырманы тосу, қайта сап құру, сабақ орнын дайындау т.с.с. Уақыты 3 бағанада көрсетіледі.

3. Педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылмаған іс-әрекеттер; мұғалімнің немесе оқушылардың сабаққа кешігуі, снарядтарға ауысқан кездерде болатын ұзақ бос тұрып қалушылықтар, тәртіп бұзуға байланысты үзілістер, құрал-жабдықтардың істен шығуы, мұғалімнің спортзалдан себепсіз шығуы және т.б. Бұл әрекеттер арқылы уақыттар хаттаманың 5 бағанасында тіркеліп, олар мұғалімнің кінәсінен болған бос уақыттар деп аталады.

Әрбір әрекетке жұмсаған уақыт секундомер бойынша 2 бағанада белгіленген алдыңғы көрсеткен уақыттан кейінгі уақытты алу жолы арқылы анықталады. Сабақ аяқталғаннан соң 3, 4 бағаналардағы мақсатқа сәйкес орындалған уақыттар қосылады да, сабақтың жалпы қақытына бөлу, 100 пайызға көбейту арқылы сабақтың жалпы тығыздығы анықталады.

Мақсатқа сәйкес кеткен уақыт 45

Жалпы тығыздық = ----- x 100% = ----
x 100 % =

Жалпы сабақ уақыты 45

Біздің үлгі ретінде берілген бұл хаттама бойынша сабақтың жалпы тығыздығы - 100%. Мұғалімнің кінасынан болған бос уақыттар жоқ, сондықтан дұрыс өткізілген дене тәрбиесі сабағы деп есептеледі.

4 бағанадағы жаттығуды орындауға кеткен уақытты сабақтың жалпы уақытына бөлу, 100 пайызға көбейту арқылы сабақтың қозғалтушы тығыздығын анықтаймыз.

Жаттығуды орындауға кеткен уақыт 35

Қозғалтушы тығыздық = -----
- x 100% = ---- x 100 = 77,7

Жалпы сабақ уақыты 45

Біздің бұл жағдайымызда, хаттама бойынша қозғалтушы тығыздық – 77,7 пайыз. Ереже бойынша қозғалтушы тығыздық 60-70 пайыздан жоғары болуы қажет, сондықтан да 77,7 пайызбен өткізілген сабақтың қозғалтушы тығыздығы өте жақсы деп есептеледі.

Жалпы және қозғалтушы тығыздық көрсеткіштерін салыстыра отырып, әрбір мұғалім өз жұмысындағы сабақтың қанша пайыз сапалы өткенін біледі.

Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысын өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргізу

Сабақта белсенді, тәртіпті, дене тәрбиесі сабағында орташа үлгіретін бір оқушының тамыр соғуын әрбір 3-5 минут сайын 9-16 рет есептеп, хаттамаға тіркеп отырамыз. Тамыр соғысын сол қолдың немесе мойындағы күре тамырдың қан тамырын ортаңғы үш саусақтың ұшымен ақырын басып санау арқылы есептейміз. Тамыр соғысы 10 секунд бойы есептеледі де 6-ға көбейтіліп, бір минуттағы жүрек соғу жүйелігі анықталып отырады. Ол көрсеткіш хаттаманың № 2, № 3 бағанасына жазылады. № 4 «Қимыл-әрекет түрлері» бағанасына тамыр соғысын есептеу алдында оқушының орындаған әрекет түрі жазылады.

Әрбір 3 мин сайын тамыр соғысын өлшеулер орындалып, хаттама толық толтырылып, сабақ біткеннен кейін біз алынған мәліметтер бойынша оқушы ағзасындағы физиологиялық жүктеме өзгерістерінің қисық сызықтары графигін сызамыз.

Осы қисық сызықтарды көру арқылы біз дене тәрбиесі сабағының кіріспе, негізгі, қорытынды бөлімдерінде сабақ жүктемесі қалай берілгенін біліуімізге болады. Дұрыс өткізілген сабақтың кіріспе бөлімінде жүктеме біртіндеп көтеріледі, жүрек соғу жиілігі 130 – 140 соғу/минут деңгейінде, кіші және орта жүктемеде орындалады.

Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау, бағалау

Дене тәрбиесі мұғаліміне педагогикалық талдау және бағалау екі түрлі мақсатта қажет болады. Бірінші – өзінің сабақ беруін, қандай дәрежеде бере алатынын бағалау, қандай мәселелерге назарт аудару керек екенін білу. Екінші – әріптестерінің сабақ өткізулері талдау, бағалау.

Қазіргі кезде мектеп мұғалімдері білетін педагогикалық сабақ талдау әдістері бар, ол әдістер көптеген әдебиеттерде жазылған. Біздің ұсынылып отырған дене тәрбиесі сабағының гистограммасы ең бір оңай, дене тәрбиесі сабағының қалай өткенінің тез анықтайтын әдіс.

Сабақты бағалауға қатысқан кезде алдын ала дайындалған гистограммадағы 20 түрлі мәселелерге жауап беріп, баға жазылған бағаналарға «+» қойып отырамыз. Сабақ аяқталғаннан соң «+» бағаларды «балл» деп жазылып тұрған бағанаға 1-5 балл түрінде толтырамыз. Барлық баллдар санын қосып, 20 санына бөлу арқылы сабақтың орта арифметикалық бағасын шығарамыз. Бұл гистограмманың бір тиімділігі барлық мұғалімдерді бір түрлі ортақ мәселе, параметрлер арқылы бағалай аламыз.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 97-122.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері

Мақсаты – қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Мектептегі дене тәрбиесі түрлерін ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері
2. Дене тәрбиесі сабағының моторлық, жалпы тығыздығын, жүктеме мөлшерін анықтау ерекшеліктері
3. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау мен бағалау ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Мектептегі дене тәрбиесі түрлерін ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін анықтаңыз.
2. Дене тәрбиесі сабағының моторлық, жалпы тығыздығын, жүктеме мөлшерін анықтау ерекшеліктерін анықтаныз.
3. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау мен бағалау ерекшеліктерін анықтаныз

3.ОСӨЖ

3.1. Тақырып: Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау

Жоспар:

1. Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелері.
2. Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелерін шешу жолдарын анықтау.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелерін дәптерге жазыңыз.

2. Қазіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелерін шешу жолдарын дәлелденіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. «Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру» тақырыбы бойынша манжазба дайындау
2. Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері
3. Дене тәрбиесі сабағының моторлық, жалпы тығыздығын және организмге түскен жүктеменің мөлшерін анықтау ерекшеліктері
4. Дене тәрбиесі сабағын бағалау элементтері
5. Бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
6. Орта сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
7. Жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
8. Әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі
9. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәні бойынша жылдық жоспар-графикті, тоқсандық жоспарды, жоспар-конспектін құрастыру ерекшеліктері
10. Мектепте дене тәрбиесі сабақтардың түрлері және оларды өткізу ерекшеліктері
11. Мектепте дене тәрбиесі жұмыстарын алдын ала, ағымдық, қорытынды бақылау.
12. Мектепте дене шынықтыру мұғалімнің құжаттарына сипаттама
13. Мектепте сыныптан тыс жұмыстардың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері
14. Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстардың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері
15. Мектептегі дене шынықтыру ұжымы
16. Мектепте оқушылардан президенттік сынамаларды қабылдау ерекшеліктері

ОӘ 3

Дәріс № 3

Тақырып: Бастауыш, орта, жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі

Мақсаты: Бастауыш, орта, жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесінің ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі
2. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі
3. Жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі
4. Әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі

Дәрістердің тезистері

Тақырып: Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері

Бастауыш сынып оқушыларының қатарына I-IV сыныпта оқитын 7-11 жастағы оқушылар жатады.

Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

– денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақтабандылық ауруының алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыру;

– дене тәрбиесі жаттығулары, гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер;

– дене қуатын қасиеттерін дамыту. Бастауыш сыныпталды қимыл үйлесімділігі, ептілік, икемділік қасиеттерін дамытамыз;

– қозғалыс кезінде және қозғалмайтын статистикалық жаттығулар кезінде мүсін түзулігін, тұлғаны қалыптастыру.

– оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге, орындауға дайындай бастауымыз керек.

Мектептің міндеті – оқушылардың дене тәрбиесі жаттығулары мен мектепте ғана емес, үйде де тұрақты айналысуға әдеттендіру.

Бастауыш сынып оқушыларының дене дамуының марфофункционалдық және психологиялық ерекшеліктері

Бастауыш сынып жасы кездерінде балалардың бойлары, дене мүшелер тез өседі. Әсіресе аяқтары тез өседі. Бала жылына екі килограмм салмақ қосады. Осы жаста сүйек тез қатай бастайды. Бірақ сүйек тканьдарында әлі де органикалық заттар да көп те, минеральды тұздар аз. Сондықтан да сүйек икемді, созылмалы әлі толық қатаймай, шеміршекті түрде болады. Ол ерекшеліктерін ескеріп, бастауыш сынып оқушыларына қозғалмайтын статистикалық жаттығулар жүктемесін аз береміз. Үлкен биіктіктен секіру, қатты жерге секіру жаттығуларын бермеуге тырысуымыз керек.

Бастауыш сынып оқушылармен дене тәрбиесі сабағын жүргізудің әдістемелік ерекшеліктері

Оқушылар көп қимылдағысы келеді. Біркелкі, ұзақ ойындар оларды жалықтырып жібереді. Сондықтан да ойындар, жаттығулар әр түрлі, қысқа дем алу аралықтары мен болса жақсы.

1-сынып оқушылары шыдамсыз, өздерін тоқтата алмайды, ықыластары тұрақты емес. Бірте-бірте оларға жаттығуларды кеңістікте орындау түрінде бергенде ойланып, еске сақтап орындауға қызығып, ықыластана бастайды.

Бастауыш сынып оқушыларына дене қуаты дамыту жаттығуларын бергенде, ұл балалар мен қыз балалардың дене дамуы ерекшеліктерін ескеру қажет. Бұлшық ет күштері қыздарға қарағанда дамыған. Олар тез жүгіреді, ұзаққа, биікке секіреді, алысқа лақтырады, олар күшті, әрі шыдамды. Сондықтан 2-сыныптан бастап ұлдарға ауырлық көтергенде, ұзаққа жүгіргенде, секіргенде, лақтырғанда көбірек жүктеме беруге болады. Қыздарға 3-сыныпта ұлдарға қарағанда көбірек бірқалыпты, ырғақты, би жаттығуларын беруге болады.

Дене тәрбиесі сабағын жүргізудің төмендегідей ерекшеліктері бар: 1) бастауыш сынып оқушыларына негізгі үйрететін жаттығулар табиғи қимыл әрекеттерді жетілдіру түрінде болып келеді. Олар: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу т.с.с.; 2) бір сабақ кезінде оқу материялын меңгеру мен жетілдіру үрдісінен 2-3 міндетін ғана орындаса жеткілікті болады.; 3)

сынып төмен болған сайын табан бұлшық еттерін нығайту және түзу тұлға қалыптастыру жаттығуларын беруге айрықша көңіл бөлу қажет; 4) әрбір сабақта міндетті түрде қозғалмалы ойындар ойнату керек. 4-ші сынып оқушылары мен сабақ өткізгенде ойын жаттығулары сабақтарын 50% уақытын алса дұрыс болады; 5) Оқушыларға негізгі жаттығуларын техникасын үйреткенде оны дұрыс және нақты орындауға көп көңіл бөлу керек. Оқу үрдісі кезінде жаттығуды үйрету және жетілдіру мен бірге дене қуаты қасиеттерін дамытуға бірден көңіл бөлген дұрыс болады.

Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері

Орта сынып оқушылары қатарына 5-8 сыныптарда оқитын 12-15 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денені жан-жақты, үйлесімді, дамыту, дұрыс дене түзулігі мен сыртқы ортаның жағымсыз әсеріне қарсылық әдеттерін, жеке бас гигиенасы мен салауатты өмір салтын сақтау әдеттерін қалыптастыру;

- негізгі базалық спорт түрлері жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу жаттығуларын ары қарай үйрену жетілдіру;

- дене қуаты қасиеттерін, кеңестікте үйлесімді, епті қозғалуды, жылдамдықты, күш-жылдамдығын, күшті, төзімділікті, икемділікті, әрі қарай дамыту.

- жеке бас гигиенасы, дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаның негізгі жүйелеріне әсері, өнегелілік және жігерлілік қасиеттерін дамыту, өзін-өзі бақылаудың тәсілдері туралы білім мағұлматтарын беру;

- негізгі спорт түрлері, жарыстар, снарядтар мен құрал-жабдықтар, сабақ кезіндегі техника қауіпсіздігі және жаракат алған кезде бірінші көмек көрсету туралы мағұлматтарды тереңдете оқыту, іскерлік дағдысын қалыптастыру;

- өзінің дене қуаты мүмкіншіліктерін бағалау білімділігін қалыптастыру;

- тәртіптілікке, жауапкершілікке, дербестікке, ынталыққа тәрбиелеу;

- психикалық үдерісті дамыту, психикалық өзін-өзі реттеу негіздерін үйрету.

Орта сынып оқушыларының дене дамуының ерекшеліктері

Орта мектеп жасындағы оқушылардың бойлары, денелері жылдам өседі. Бойларының ұзаруы негізінен аяқтары өсуіне байланысты болып жылына 4-7 см өседі. Салмақтарына жылына 3-6 кг қосылып отырады. Ұл балалардың ең тез өсетін кезі 13-14 жас, ол кезде бойлары жылына 7-9 см өседі. Қыз балалардың бойларының тез өсетін кезі 10-12 жас, ол жастарда қыздар орташа 7 см өседі.

Жасөспірім кезде аяқтың және қолдың ұзын сүйектері, омыртқа сүйектерінің биіктері жылдам өседі. Жасөспірімдердің омыртқалары өте жылжымалы болып келеді. Көп, жоғары жүктемелер сүйек қатаюларын тездетеді де қол, аяқтың ұзын, ортан жілік сүйектерінің өсуін азайтып жібереді.

Осы жас кезінде бұлшық ет жүйесі де жылдам дамиды.

Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері

Орта мектеп жасындағы оқушылар мен дене тәрбиесі сабақтарын жүргізу әдістемесі негізгі базалық спорт түрлерінің (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу) жаттығуларын тереңдете үйрету, жетілдіруге бағытталған.

Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт бапкері әсіресе дене қуаты дайындығы жоғары және төмен оқушыларымен жұмыс жүргізгенде жекелік, даралық әдістерді, қағидаларды қолдану қажет болады. Оларға сабақ кездерінде жеке тапсырмалар беру, үй тапсырмаларын бергенде ерекшеліктерін ескеріп, басқадай тапсырмалар беру секілді жұмыстарды дене тәрбиесі мұғалімдері ескерсе болады.

Орта мектеп жасындағы оқушылар мен жұмыс жүргізудің тағы бір әдістемелік ерекшелігі-олардың жыныс ерекшеліктерін ескеру. Қазіргі кезде ол ерекшеліктерге өте жоғары деңгейде мән берілуде.

Жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері

Жоғары сынып оқушылар қатарына 9-11 сыныптарда оқитын 16-18 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- Денені мақсатты түрде жан-жақты, үйлесімді дамыту; дене тәрбиесі жаттығуларын, гигиеналық және сыртқы орта әсерлерін денсаулықты нығайтуға қолдану іскерлігін, кобалуға (стресс) қарсылық мүмкіншіліктерін қалыптастыру;

- Негізгі базалық спорт түрлері (жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу) жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру, жоғарғы қимыл ептілігіне дейін меңгеру;

- Дене қуаты қасиеттерін, күшті, күш-жылдамдығын, төзімділікті, икемділікті, қозғалыс әрекеттерін тез басқадай құра алу ептілігін, ағзаның тез қалпына келе алу қабілеттілігін т.бт қасиет, қабілеттерді ары қарай дамыту.

- Қозғалыс белсенділігінің, спорттық жаттықтырудың заңдылықтары туралы, дене тәрбиесі жаттығуларының келешек өміріндегі еңбектеріне, әскер қатарында болатын кездеріндегі, әке-ана қызметтерін орындайтын кездеріндегі маңызы туралы білім негіздерін қалыптастыру;

- Өнегелік, көпшілік, өмірге дұрыс көзқарас, өзін-өзі бағалай білу қасиеттерін қалыптастыру, алдыға қойған мақсатқа ұмтылушылық, өзіне сенімділік, шыдамдылық, ұстамдылық, сабырлылық қасиеттерін дамыту;

- Тұлға ретіндегі психикалық және өзіндік қасиеттерін ары қарай дамытуға көмектесу, психикалық өзін-өзі реттеу негіздерін үйрету.

Жоғары сынып оқушыларының дене дамуының ерекшеліктері

Жоғары сынып жасындағы оқушылардың дене өсуі мен дамуы үрдісі біртіндеп ары қарай жалғаса береді. Оқушыға ағзасының мүшелері мен жүйелері бір қалыпты жағдайда дами береді. Жыныстық жетілу осы кезеңде толық аяқталады. Осы жас кезеңінде бой ұзындығының өсуі ақырындап, кеуде кеңдігі, дене салмағы көбірек өсе бастайды. Жасөспірім ұл балалар қыздарды бой және дене салмағы жағынан қуып жетіуі асып кетеді. Жігіттер мен салыстырған да қыздардың иық деңгейі бұлшық еттері аздап, жамбас бұлшық еттері жылдам қарқынды дами бастайды. Кеуде клеткасы, жүрек, өкпенің тіршілік

сыйымдылығы, тыныс алу бұлшық еттерінің күші, ауаны қабылдау көлемі де қыздарда жігіттерге қарағанда аз болып келеді. Сондықтан да қыздардың қан айналу және тыныс алу органдарының функционалдық мүмкіншіліктері төмен болады.

Дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері

Жоғары мектеп жасында дене тәрбиесі сабақтары қыздар мен жас жігіттер арасында бөлек жүргізіледі.

Қыздарға қарағанда жасөспірім жігіттердің жүктеме көлемі мен қарқыны ұзақ, жоғары деңгейде орындалуының функционалдық мүмкіншіліктері көп. Олар үлкен жүктемелерді жүрек соғу жиілігі аз, қан қысымы жоғары жоғары орындайды. Осы жүктемелерден кейінгі ағзаның қалпына келуі қыздарға қарағанда жас жігіттерде аз уақыт алады.

Жоғары мектеп жасындағы оқушыларға сабақ бергенде ең алдымен күш, күш жылдамдығы жаттығуларына күш төзімділігіне, аэробты төзімділікке көп көңіл аудару қажет. Қимыл үйлесімділігі қабілеттілігін дамыту жаттығуларының арасынан қимыл әрекетті тез, басқаша құра алу, тепе-теңдікті ұстай, бұлшық еттерді босаңсыта білу жаттығуларына назар аударса дұрыс болады.

Әр түрлі мектептердегі дене тәрбиесі

Аз комплектілі ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесі

Аз комплектілі мектептер дегеніміз - сыныптардағы бала саны толмауы, аз болуы. Сондықтан мектеп басшылары сыныптарды екі – екіден, кейде үш-үштен қосып оқытады. Олар бір кешенді, екі кешенді деп аталады. Бір кешенді кезінде бір мұғалім үш сынып оқушыларын, екі кешенді кезінде екі мұғалім үш сынып оқушыларын қосып оқытады.

Дене тәрбиесі сабағына байланысты ерекшеліктері:

1. Спортзал болмауы мүмкін, онда сабақтар көбіне таза ауада мектеп ауласына өткізіледі.

2. Сабақтарды ұйымдастыру күрделілігінде. Сабақтар аралас түрлерінде, көбінесе ойын түрінде жүргізіледі. Дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру кездерінде бұрыннан қолданып келген әдістер, көбінесе шеңберлі, топтық, жеке дербес тапсырма беру

әдістері қолданылады. Мысалы: дене қуаты деңгейіне байланысты бөліп жаттықтырғанда, кіші шеңберде әлсіз оқушылар, үлкен шеңберде күшті, мықты оқушылар жаттығады. Сапта оң жақ қатарда үлкен сынып, одан кейін төменгі сынып оқушылары тұрғызылады. Кіріспе бөлімінде жалпы бой қыздыру жаттығулары бірге жүргізіледі. Негізгі бөлімінде сыныптар бойынша топтарға бөлініп, оларға мектеп бағдарламасында материалдар бойынша спорт түрлері жаттығулары беріледі. Мұғалім барлық топтарға барып қателерін түзеп, әдістемелік нұсқаулар беріп отырады.

Сабактан тыс уақыттарда сынып, мектеп спорт белсенділерін, мұғалім көмекшілерін дайындауға күш салу керек.

Мектеп-интернаттағы дене тәрбиесі

Мектеп-интернаттарда оқушылар интернат жатақханасында тұрып оқу оқиды, үйлеріне, ата-аналарына демалыс кездерінде ғана барады. Қалалық интернаттарда оқитын оқушылар апта бойы жатақханада тұрып, оқу оқып, сенбі күні түстен кейін үйлеріне ата-аналарына қайтарылады. Осындай интернат жағдайларындағы оқушылар оқу сабақтары кезінде, сабаққа дайындық, дайындықтан бос уақыттарында күні бойы мұғалім мен тәрбиешілердің бақылауында болады.

Мектеп-интернаттарда күн тәртібі өте қатаң орындалады. Күн тәртібінде міндетті түрде таңғы гигиеналық гимнастика, сергектік сәттері, денсаулық сағаттары, ұзақ үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындар мен дене тәрбиесі жаттығулары және спорт түрлерінен секциядағы жаттығулар орындаулар қажет. Спортты насихаттау үшін дәрістер, әңгімелер, сынып сағаттары, диспуттар, спорт мекемелері, спорт кештері өткізіліп тұру керек.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 124-133.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлар

Мақсаты – қазіргі кезеңде бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың анықтау.

Жоспар:

1. Қазіргі кезеңде бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың анықтау.
2. Қазіргі кезеңде орта дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың анықтау.
3. Қазіргі кезеңде жоғары сыныптарда дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың анықтау.
4. Қазіргі кезеңде әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың анықтау.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың ерекшеліктерін анықтаңыз.
2. Қазіргі кезеңде орта дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың ерекшеліктерін анықтаңыз.
3. Қазіргі кезеңде жоғары сыныптарда дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың анықтаныз.
4. Қазіргі кезеңде әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлардың анықтаныз.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелері

Мақсаты – бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелерінің және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелері.

2. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелерің шешу жолдарын.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелерің дәптерге жазыңыз.

2. Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелерің шешу жолдарын дәлелденің.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

- 1 Бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
- 2 Орта сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
- 3 Жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
- 4 Әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі

ОӘ 4

Дәріс № 4

Тақырып: Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу

Мақсаты: Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу ерекшеліктерін анықтау

Жоспар:

1. Жоспарлау жұмыстарын ұйымдастыру
2. Дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жалпы жылдық жоспары
3. Мектептің дене мәдениеті ұжымы
4. Дене тәрбиесі сабағының жоспарлары
5. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын бақылау және есепке алу

Дәрістердің тезистері

Жоспарлау жұмыстарын ұйымдастыру

Барлық міндеттердің орындаудың негізгі амалы - дене тәрбиесі жаттығулары мен теориялық білім. Ол амалдар дене тәрбиесі сабағында, оқу күні ішіндегі дене тәрбиесі – сауықтыру шараларында (сабаққа дейінгі гимнастика, ұзақ үзілістегі қозғалмалы ойындар мен дене жаттығулар, сергектік, сәттер) және сабақтан тыс уақыттарындағы сыныптан тыс жұмыстар кезінде орындалады.

Жалпы білім беретін мектептердегі жоспарлау құжаттары: жалпы дене тәрбиесі мен спорт жұмыстары жоспары және дене тәрбиесі сабақтарының жоспары деп екіге бөлінеді.

Дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жалпы жылдық жоспары

Оны дене тәрбиесі мұғалімі оқу жылының басталуына дейін құрастырады. Жалпы жылдық жоспар мынандай бөлімдерге бөлінеді: 1) ұйымдастыру жұмыстары; 2) оқу жұмыстары; 3) күн тәртібіндегі дене тәрбиесі сауықтыру шаралары; 4) сабақтан тыс уақыттардағы спорттық көпшілік жұмыстары; 5) үгіт-насихат жұмыстары; 6) дәрігерлік бақылау және тазалық тексерулер; 7) шаруашылық жұмыстары

Жылдық жоспар-графикті құрастырудың бірізділігі келесі. Бұл жоспар-график әрбір сыныптардың параллеліне арналып құрастырлады.

Біріншіден, сағаттын кестесі құрастырлады /кесте 11/. Тәжірибеде кестеде корсетілген жылдық жоспар-график қалыптасты /кесте /.

1 графа – материалдың түрлері; 2 графа – сағаттардың саны; 3 блок – төқсандарға бөлінген сағаттардың саны; 4 блок – сабақтардың нөмірлері /оқу сағаттары/. Бұл жоспар-графикте 102 сағаттан негізгі бөліміне 64 сағат, өзгермелі бөліміне – 38 сағат берілді. Өзгермелі бөлімінде ұлттық ойындарға – 8 сағат; жалпы дене дайындығына – 10 сағат; спорттық ойындарға – 10 сағат; шанғы дайындығына – 10 сағат берілген.

Қазіргі бағдарламада білімнің негіздеріне 4 сағат беріледі, яғни әрбір тоқсанға 1 сағаттан. Бұл жоспар-графиктің ішінде

оқушылардың дене потенциалын төмендетпеу үшін бағдарламалық материал түрлерінің қандай бірізділігі қарастырылған.

1 Тоқсан – жеңіл атлетика, жалпы дене дайындығы, спорттық ойындар; 2 тоқсан – гимнастика, ұлттық ойындар; 3 тоқсан – спорттық ойындар; жалпы дайындығы; 4 тоқсан – спорттық ойындар, жалпы дене дайындығы, жеңіл атлетика.

Мектептің дене мәдениеті ұжымы Дене мәдениеті ұжымының мазмұны және оны ұйымдастыру

Дене мәдениеті ұжымының мүшелері - мектеп мұғалімдері мен оқушылар. Дене тәрбиесі жұмыстарын ұжым мүшелері сайлаған кеңес басқарады. Ұжым кеңесінің төрағасы - мектеп директоры. Ұжымның барлық жұмыстарын белгілейтін, ұйытқы болатын, жүргізетін – дене тәрбиесі мұғалімі.

Дене мәдениеті ұжымы ең алдымен өзінің жылдық, тоқсандық жұмыс жоспарларын дұрыс ойластырып, құрастыруы қажет. Әрбір ай - сайын өткізілетін ұжым кеңесінің отырысында осы жоспарлар, олардың орындалуы, адамдардың жауапкершіліктері қатаң бағалануы, жұмыстары дұрыс бағалануы керек. Дене тәрбиесі мұғалімі дене мәдениеті ұжымының барлық жұмыстарын жақсы білу, құжаттарын сауатты дұрыс жүргізуі қажет.

Дене мәдениеті ұжымының жалпы жиналысында мұғалімдер мен оқушылардың арасынан дене тәрбиесі мен спортқа қатысы бар, белсенді адамдар кеңес мүшелері болып сайланады. Кеңес құрамы - 7-10 адам. Кеңес мүшелері арасынан төраға, төраға орынбасары, хатшы сайланады. Дене мәдениеті кеңесі жанынан көпшілік дене тәрбиесі, спорт шаралары, дене тәрбиесі белсенділерін дайындау, насихаттау және шаруашылық жұмыстарының комиссиялары құрылады. Комиссия жұмысын басқару кеңес мүшелеріне жүктеледі.

Дене мәдениеті ұжымы кеңесінің құқығы

Дене мәдениеті ұжымы кеңесінің құқығы: мектеп оқушыларының балалар және жасөспірімдер спорт

мектептерінде алынуына ұсыныс қағаз береді; дене мәдениеті және спорт мекемелеріне, мектеп дирекциясына мектептің спорт белсенділерін, спортшыларын марапаттау туралы ұсыныстар береді; мектептің көпшілік жиындарында, спорт мекемелерінде спортшыларды, спорт торешілерін, спорт нұсқаушыларын, спорт жұмыстарына еңбегі сіңген адамдарды марапаттау, бағалы сыйлықтар, мақтау қағаздарын береді; дене мәдениеті ұжымының «Құрмет кітабына» дене мәдениеті жұмыстарының озаттарын жазады.

Дене мәдениеті ұжымы мүшелерінің құқығы мен міндеттері

Дене мәдениеті ұжымы мүшелерінің құқығы: спорт түрлері секцияларында, жалпы дене қуаты дайындығы қатарында жаттығу, жарыстарға қатысу; дене мәдениеті ұжымы кеңесіне сайлану, комиссия жұмыстарына араласуы; мектепте туристік, спорттық құрылыстарын, құрал-жабдықтарын пайдалану.

Дене мәдениеті ұжымы мүшелерінің міндеттері: дене тәрбиесі мен, спортпен тұрақты шұғылдануды және мектептегі білім алуды қатар ұшыратыру; өзін мәдениет және спорттық этика талаптарына сай ұстау.

Дене тәрбиесі сабағының жоспарлары

Мектептегі дене тәрбиесі сабағының жоспарлары төрт түрге бөлінеді:

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық жоспар кестесі
2. Токсандық жоспар кесте
3. Әр сабақтық жоспар
4. Жоспар конспект

Әр сабақ жоспары

Әр сабақ жоспарын екі нұсқада құрастыруға болады.

Тоқсандық жоспар графикалық және мәтіндік түрлерінде құрастырылады. *Графикалық жоспардың* ішінде келесі графалар болады: «Сабақтардың бөлімдері және мазмұны»; «Бөлімнің материалдарына ұсынылатын сағаттар» және «жылдың оқу апталары бойынша үйрететін жаттығуларды орналыстыру» /«+» белгімен белгіленеді/.

Тоқсандық жоспардың жылдық жоспар-графикпен байланысы қандай?

1 тоқсанда келесі материал жоспарланды: «Білімнің негіздері» - 1сағат; «женіл атлетика – 12 сағат»; «спорттық ойындар – 10 сағат»; «Жалпы дене дайындығы – 4 сағат». Барлығы – 27 сағат. Енді тоқсандық жоспарда осы жоспарланған материалдың қысқаша мазмұнын ашып корсету керек, яғни қандай сабақта не өтіледі, қаншама сағат оған жаспарланады, қандай бірізділікпен бұл материал өтіледі.

Мәтіндік жоспарда мазмұны мен қатар сабақтың барысында оқытудың әдістемесі, жоспарланатын жаттығатын жүктемелер және олардың біртіндеп жоғарлауы ұсынылады.

Кен таралған мәтіндік жоспардың келесі түрі бар: сабақтың номері, сабақтың негізгі міндеттерінің тұжырымдамасы; оқытудың мазмұны туралы қысқаша мәліметтері ұсынылады. Сонымен қатар жаттығулар жүктемесінің көлемі мен қарқындылығының параметрлері беріледі.

Мысалы ретінде кестеде корсетілген мәтіндік тоқсандық жоспар корсетілген. Яғни, бұл жоспарда тоқсанның әр сабағына оқытудың міндеттері карастырылған.

I тоқсанға арналған оқытудың міндеттері

Сабақ 1. 1.Танертенгі гигиеналық гимнастиканың жана кешеннің мазмұнымен таныстыру. 2. Спорттық аланда сабақты өткізу барысында қауыпсіздікті сақтау техникасы бойынша әнгімені өткізу /жүгіру, секіру, лактырулар, кедерлергі өту аланы/. 3. Бір қолға тіреліп старт жасау қайталау, төменгі стартқа үйрету. 4. Төзімділікті дамыту үшін 2 минутқа дийін жүгіру.5. Бақылау үш сайыс.

Сабақ 2. 1. Бір қолға тіреліп старт жасау техникасын қайталау. 2. Төменгі старттың техникасына үйретуды жалғастыру /бекіту/. 3. Жылдамдыққа бақылау үшін арналған тесті өткізу /жоғарғы старттан 30 м жүгіру/. 4. 100 м бір үдеумен 3 минутқа дейін жүгірісті өткізу.

Сабақ 3. 1. Төменгі старттың техникасын жетілдіру. 2. Орыннан ұзындыққа секіруді бақылау үшін арналған тесті өткізу. 3. «Аяқты бүгіп» тәсілмен ұзындыққа секіруге үйрету. 4. 50-60 м арағашылықта екі үдеулермен 4 минутқа дейін жүгірісті өткізу.

Яғни, алдындағы графикалық түрінде 27 сабақтың барысында өтуге тиісті материал /кесте/ ашып жазылады.

Жоспар-конспекті қурастырғанда біріншіден сабақтың негізгі бөлімі анықталады, содан кийін соған байланысты дайындық және қорытынды бөлімдерінің материалы.

13 кестеде жоспар-конспектісінің үлгісі корсетілген.

1. «Сабақтың бөлімдері» деген конспектінің бірінші графасында сандармен сабақтың бөлімдері белгіленеді /1-дайындық; 2- негізгі; 3-қорытынды/ және олардың ұзақтығы /минутамен/.

2. «Жеке міндеттер» графасында игріліп жатқан қозғалтқыш қимылды үйрету және жетілдіру міндеттері, сонымен бірге сабақтың негізгі материалын өтуімен қатар қосымша міндеттер жазлады. Кейбір жеке міндеттерді шешу сабақтың барлық үш бөлімінде қарастырады.

3. Жеке міндеттердің мысалдары. Сабақтың дайындық бөлімі: а/сабақтың міндеттерін баяндау; б/ кейбір саптық тәсілдерді үйрету; в/ дурыс келбетті қалыптастыруға көмектесу және т.с.с. Сабақтың негізгі бөлімі: а/ үйретіп жатқан қозғалтқыш қимыл туралы айналысушыларда қозғарасты қалыптастыру; б/ қозғалтқыш қимылдың кейбір элементтерін үйрету /мысалы, ұзындыққа секіру кезінде жүгіру және итерлу/;

4. «Жүктемені мөлшерлеу» графасында жаттығуларды қайталау, жаттығуға жойылатын уақыт жазлады /мин./

5. «Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар» графасында айналысушыларды ұйымдастыру тәсілдері, жаттығуларды орындау әдістері, оларды орындау үшін қойлатын талаптар,, және мынандай жазулар белгіленеді: «қателіктер туралы

баяндау», «сақтандыру қамтамасыз ету», «ойынның ережесін ескерту» және т.с.с.

Кесте 13 _____ сыныптын оқушыларына арналған дене тәрбиесі сабағының № __ жоспар-конспектісі

Сабақтың міндеттері

1. _____
2. _____
3. _____

Қажетті жабдықтар _____ Өткізу уқыты _____
Өткізу орны _____ Өткізу мерзімі _____

Сабақтың бөлімдері	Жеке міндеттер	Сабақтың мазмұны	Жүктемені мөлшерлеу	Ұйымдастыру-әдістемелік нұсқаулар
1. мин				
2. мин				
3. мин				

Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын бақылау және есепке алу Мектепте бақылау және есепке алу жұмыстарын ұйымдастыру

Дене тәрбиесі жұмысы дұрыс, жақсы ұйымдастыру үшін, жұмысты орнықты орындау үшін, орындаған жұмыстарды бақылау және есепке алуға, тіркеу жүргізуге өте үлкен мән беруіміз қажет. Бақылау, есепке алу, тіркеу оқу және сыныптан тыс жұмыстардың дұрыс орындалғанын білуге, оқу үлгерімін бақылауға көмектеседі.

Мектеп тәжірибиесінде есепке алу мен бақылау үш кезеңнен тұрады. Олар: алдын ала есепке алу, ағымдық есепке алу және қортынды есепке алу.

1. *Алдын ала есепке алу* оқушылардың денсаулығын, дене қуаты дайындығын білу үшін қолданылады. Ол жұмыстар: оқушының жеке құжатымен танысу, ата-анамен әңгімелесу, дәрігерлік бақылау кездерінде дене тәрбиесінің мұғалімінің қатысуы.

2. *Негізгі есепке алу түрі* - ағымдық есеп. Бұл есеп кезінде жалпы дене тәрбиесі жұмысының жүргізілуі, оқушылардың сабаққа, спорт түрінен жаттығуларға қатысуы, жарыс нәтежиелері бақыланып, есепке алынып отырады.

3. *Қортынды бақылау және есепке алу* әрбір тоқсанның және жылдың аяғында жүргізіледі. Оқушыларға тоқсандық, жылдық баға қойылады, оқу жоспарының қалай орындалғаны тіркеліп, бақылауға алынады.

Есепке алу жүйесінде жоғарыда айтылған негізгі түрлерінен басқа статистикалық, бухгалтерлік, қолма-қол тексеру түрлері қолданылады.

Негізгі есеп алу құжаты мектеп сынып журналы болып есептеледі. Журналда оқушылардың сабаққа қатысуы, оқу үлгерімі, өтілген сабақ міндеттері, үй тапсырмасы жазылады. Журналдағы оқушылардың фамилиясы тұсына тек қана сабақта жоқ болса «ж» әріпі және сабақтағы алған баға қойылады.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 116-123.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу

Мақсаты – мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу ерекшеліктерін анықтау

Жоспар:

1. Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау ерекшеліктері.
2. Мектепте дене тәрбиесі сабағын бақылау ерекшеліктері.
3. Мектепте дене тәрбиесі сабағын есепке алу ерекшеліктері.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау ерекшеліктерін анықтаңыз.
2. Мектепте дене тәрбиесі сабағын бақылау ерекшеліктерін анықтаңыз.
3. Мектепте дене тәрбиесі сабағын есепке алу ерекшеліктерін анықтаныз

3. ОСӨЖ

3.1. Тақырып: Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу мәселелері

Мақсаты – мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу мәселелері мен оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу мәселелері.

2. Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу мәселелерін шешу жолдары.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, бағалау, есепке алу мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу мәселелерін шешу жолдары дәлелденізі.

3.2. Тақырып: Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау

Мақсаты – жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық, тоқсандық жоспарды құрастыру ерекшеліктері
2. Жоспар конспекті құрастыру ерекшеліктері

Әдістемелік нұсқаулар

1. Дене тәрбиесі сабақтарының жылдық, тоқсандық жоспарды құрастыру ерекшеліктерін дәптерге жазыңыз.
2. Жоспар конспекті құрастыру ерекшеліктерін дәлелденізі.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәні бойынша жылдық жоспар-графикті, тоқсандық жоспарды, жоспар-конспектіні құрастару ерекшеліктері
2. Мектепте дене тәрбиесі сабақтардың түрлері және оларды өткізу ерекшеліктері
3. Мектепте дене тәрбиесі жұмыстарын алдын ала, ағымдық, қорытынды бақылау.
4. Мектепте дене шынықтыру мұғалімнің құжаттарына сипаттама

ОЭ 5

Дәріс № 5

Тақырып: Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын ұйымдастыру

Мақсаты: Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын ұйымдастыру ерекшеліктерін анықтау

Жоспар:

1. Мектептегі сыныптан тыс спорт, көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастыру
2. Оқу күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі – сауықтыру шаралары
3. Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстары

Дәрістердің тезистері

Мектептегі сыныптан тыс спорт, көпшілік спорт жұмыстарының түрлері

Сыныптан тыс жұмыстар төмендегідей түрлерге бөлінеді:

1. Спорт түрлерінен өткізлетін жаттықтырулар (секциялар)
2. Мектептегі жаттықтырулар ұйымдастырылған спорт түрлерінен өтетін жарыстар
3. Президенттік сынама сынақтарына дайындық және сынама нормаларын тапсыру шаралары
4. Жазғы және қысқы Президенттік көпсайыс.
5. Спорт түрлерінен өткізлетін жарыстар
6. Түристік жорықтар, саяхаттар
7. Денсаулық топтары
8. Спорт мерекелері

Мектепте сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру

Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыру екі бағытта жүргізіледі: көпшілік спортты дамыту және спортшылардың спорттық шеберліктерін жетілдіру.

Спорт түрлерінен спорт секцияларын ұйымдастыру жұмыстары.

- спорт түрлерінен ікемі бар оқушыларды шақыру, іріктеу, секцияда жаттығушылар құрамын, жаттықтыру кестесін бекіту;

- спорт секцияларында спорт түрлерінен спортшыларды даярлау жоспарын жасау;

- секцияларда, командаларда, топтарда жиналыстар өткізу, жалпы жоспармен, жаттықтыру кестесімен таныстыру, староста, команда капитанын сайлау.

Спорттық жарыстарға дайындалу, өткізу.

- сыныптарды, сыныптардың құрама командаларын спорт түрлерінен өтетін жарыстарға дайындау;

- спорттық жарыстарға алдын ала дайындалу: мәлімдеме құрастыру, спортзалды дайындау;

- аудандық, қалалық жарыстарға, мектеп құрама командасының мүшелерін іріктеу, дайындау, қатысу.

Президенттік сынама сынақтарына дайындық және тапсыру:

- Президенттік сынама жарыстарына дайындалу, дәрігерлік қамтамасыз ету, өткізу;

- жарыс құжаттарын толықтыру, есеп беру.

Ұйымдастыру және есепке алу жұмыстары:

- спорт түрлерінен жаттықтыру құжаттарын толтыру;

- спортшылар орындаған разряд пен атақтарының құжаттарын толықтыру, жоғары тұрған мекемелерге ұсыну, бұйрық шығарту.

Мұғалімдердің арасында денсаулық топтарын ұйымдастыру:

- спорт ойындарымен айналасатын топтар: волейбол, баскетбол, футбол т.с.с.

Көп, барлық адамдар қатысатын көпшілік спортшы насихаттау түрлері:

- туристік жорықтарға дайындалу, бару;

- спорт мерекелерін өткізу

Сыныптан тыс спорт, көпшілік спорт жұмыстарын жоспарлау

Сыныптан тыс спорт, көпшілік спорт жұмыстарын жоспарлаудың негізгі жоспарлау құжаты-көпшілік спорт шараларының жылдық күнтізбелік жоспары. Ол жоспар төмендегідей бөлімдерге бөлінеді:

1. Көпшілік жарыстар: шаңғы, жеңіл атлетика, кросстар, Президенттік сынамалар жарысы, әр түрлі конкурстар көңілді старттар («Ал қане жігіттер»)
2. Мектепте кең тараған спорт түрлерінен жарыстар
3. Басқа мектептермен өткізілетін жолдастық кездесулер
4. Аудан, қала біріншіліктері
5. Спорт түрлерінен іріктеу жарыстары
6. Спорттық мерекелер, көрнекті орындаулар (насихаттау)

Оқу күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі – сауықтыру шаралары

1. Оқушылардың жас ерекшеліктері мен дене қуаты деңгейін ескеру
2. Күні бойы орындалатын оқу, жұмыс, қозғалыс сипатын ескеру
3. Орындалатын жаттығулардың ағзаға әсерін ескеру
4. Жаттығуларды орындайтын жерді, уақытты, оқушылардың киім түрін

Сабаққа дейінгі гимнастика. Күнделікті бірінші сабақтың алдында 8-10 жаттығудан құрастырылып, төменгі сыныптарда 4-6 минут, жоғарғы сыныптарда 12-15 минут уақыт ұзақтығында жүргізіледі.

Міндеттері: а) оқу күнін ұйымшылдықпен бастау; ә) оқушылардың ағзасын оқу жұмысына белсенді дайындау; б) сабақта жақсы, дұрыс, көңілді, сергек отыруға дайындау негізінде орталық жүйке жүйесіне жақсы әсер ету.

Жаттығу жасайтын топтарды ұйымдастырғанда жас ерекшеліктеріне байланысты 1-2, 3-4, 6-8, 9-11 сыныптар деп, жастары жуық сыныптардың оқушыларын бірге топтастырған дұрыс. Жаттығулар 2-3 жеті орындалғаннан соң балалар жалығып кетпеуі үшін өзгертіліп отырылуы керек.

Сергектік сәттері. 3,4-ші теориялық сабақ өткізіліп жатқан кезде, 4-6 жаттығулардан тұратын, 2-3 минутта орындалатын қимыл әрекет түрлерін сергектік сәттері деп атайды.

Ұзартылған үзілістегі дене тәрбиесі жаттығулары мен қозғалмалы ойындар

Бұл жаттығуларды, қозғалмалы ойындарды үлкен үзіліс кезінде ашық аланда, күн жаңбырлы кезде, суық түскенде мектептің коридорында, кең жерлерде өткізледі.

Міндеттері: а) ағзаның жұмыс қабілеттілігін жоғарлату үшін белсенді қозғалу; б) сыныппен бірге белсенді қозғалысқа деген дұрыс көзғарас қалыптастыру; в) белсенді демалыс қимыл-қозғалыс дағдысын, білімін жоғарлату; д) оқушы санасын тәртіптілікке тәрбиелеу.

Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының түрлері

Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын мектеп ұжымы оқушылардың ата-аналарымен бірігіп, аудандық, қалалық халыққа білім беру басқармалары ұйымдастырады.

Мектептен тыс дене тәрбиесі жұмыстары әр түрлі ұжымды мекемелерде, жұмыс орындарында өткізіледі. Ол мекемелер: балалар және жасөспірімдер спорт мектебі, жаздық сауықтыру лагерлері, еңбек сауықтыру лагерлері, стадиондар, дене мәдениет сауықтыру кешендері, спорт клубтары, бассейндер, спорт базалары, жергілікті тұрғын жерлердегі аула спорт клубтары.

Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жүргізетін мекемелердің міндеттері:

- жүйелі түрде жаттығумен айналысуға оқушыларды көбірек тарту;

- оқушылардың денсаулықтарын нығайтуға, дене қуаты дайын-дығын жоғарылатуға көмектесу, уақыттарын пайдалы өткізулерін ұйымдастыру;

- дене мәдениеті саласының әрбір бөлімдерінде көпшілік спорттық жұмыстардың өтуіне қызығушылықтарын қалыптастыру;

- нұсқаушылық-және төрешілік дағдыларына дағдыландыру. Мектептен тыс мекемелер көптеген мектептің оқушыларын біріктіріп жаттықтырады.

Осы аты аталған мекемелердегі жұмыстар екі бағытта ұйымдастырыла жүргізіледі:

1. Арнайы бағыт. Ол бағыт - спорт түрлері бойынша жоғары жетістіктерге жету бағыты. Бұл бағытта жұмыс істейтін мекемелер денсаулықтары мықты, дене қуаты дайындығы жоғары, тұрақты оқушылар контингентімен жұмыс істейді. Ол мекемелер: балалар, жасөспірімдер спорт мектебі (БЖСМ); олимпиадалық ізбасарлар спорт мектебі (ОІСМ); жоғарғы спорттық шеберлік мектебі (ЖСШМ); спорттық мектеп-интернаттар.

2. Жалпы немесе көпшілік бағыты. Бұл бағыттағы жұмыстар балалардың қозғалысқа деген табиғи қажеттіліктерін қанағаттандыруы үшін жүргізіледі. Ол бағыттағы мекемелер:

жазғы сауықтыру лагері;

еңбек сауықтыру лагері;

стадиондар, су станциялары;

жас туристер станциялары;

мәдениет үйлері мен спорттық сауықтыру кешендері;

мәдени демалыс парктері; аула клубтары.

Жазғы демалыс лагерлеріндегі спорттық-сауықтыру жұмыстары

Ата-аналар балаларының денсаулықтары мықты, шыныққан, күшті, болуын қалайды. Сол үшін оқу мерзімі кездерінде мектептерде дене тәрбиесі және сыныптан тыс спорттық-сауықтыру жұмыстары жүргізіледі. Дене тәрбиесі, спорт мамандары оқушылармен ол жұмыстарды жүргізіп, баланың күндік қозғалыс белсенділігі 14 сағаттан кем болмауына ұмтылады.

Күн тәртібіндегі дене тәрбиесі шаралары. Күн тәртібінде деп аталатын себебі ол шаралар күнделікті, міндетті түрде орындалатын жұмыстар құрамына кіреді. Оған жататындар: таңертеңгілік гимнастика, күн және ауа ванналары, суда жүзулер.

Отрядтардағы дене тәрбиесі жұмыстары. Олар: отряд ішін жүргізілетін әр түрлі жаттықтырулар; лагерлік жарыстарға, конкурстарға дайындықтар; дене тәрбиесі тақырыбына еткізілетін әр түрлі тақыптардағы әңгімелер; серуендер; аралаулар (экскурсия); жоры тар; жер жағдайына байланысты ойындар.

Көпшілік спорт жұмыстары. Бұл түрге жататындар: спорттық конкурстар, әр түрлі спорт түрлерінен жарыстар, қозғалмалы, үлгі қозғалмалы және спорттық ойындар, көпсайыс жарыстары, ұлттық спорт түрлерінің жарыстары, стол үсті теннисінен, бадминтоннадан, городкиден, тоғызқұмалақтан, шахматтан, дойбыдан өткізілетін турнирлер, жолдастық кездесулер, спартакиадалар.

Әр түрлі спорт түрлерінен өткізілетін үйірмелер, оқу-жаттықтыру сабақтары.

Еңбектің қоғамдық қажет түрлері. Көптеген лагерлер белгілі бір жерге салынып, орнын өзгертпей ондаған жылдар сол жерде тұра береді. Ол лагерлер жыл сайын әр түрлі спорттық құрылыстар салып өздерінің материалдық базаларын жетілдіре береді.

Үгіт-насихат жұмыстары. Қазіргі кездегі оқушылар қоғамдық, өнеркәсіптік жұмыстардың механикаландырылған, техникалық прогрестің дамыған кезінде өмір сүргендіктен, олар қимыл тапшылығы (гиподинамия), салауатты өмір салты, дене жаттығуларының адам ағзасына әсері туралы жақсы білуі тиісті.

Сауықтыру лагерлерінде жүргізілетін жұмыс құжаттары:

1. Сауықтыру лагеріндегі дене тәрбиесі, спорт жұмыстарының жоспары;

2. Көпшілік спорт жұмыстарының күнтізбелік жоспары;

3. Отряд жетекшілерімен өткізілетін семинар жоспары;

4. Спорт түрлерінен төрешілер семинарының жоспары;

5. Есепке алу құжаттары:

- жүргізілген шараларды тіркеу журналы;

- президенттік сынама тапсырушылардың көрсеткіштері жазылған журнал;

- денсаулықтары нашар оқушыларды есепке алу журналы.

Балалар және жасөспірімдер спорт мектептеріндегі спорттық жаттықтыру дайындықтары

Міндеттері: оқушылардың денсаулықтарын нығайту, таңдап алған спорт түрлерінен қабілеттіліктерін дамыту, халықаралық аренада спорт түрлерінен халқының, отанының намысын қорғайтын мықты ұл, қыздар өсіру, дене тәрбиесі мен спорт бағытында белсенді оқушылар дайындау, жалпы білім беретін мектептерге көпшілік спорт бағытында көмек беру, спортты насихаттау.

Спорт мектептері спорт түрлері бағыты бойынша арнайы және кешенді болып екіге бөлінеді. Арнайы спорт мектептері: қысқы спорт түрлері, спорт ойындары, жеке сайыс спорт түрлері мектептері - деп, спорт түрлерінің бағыт ұқсастығына байланысты бөлінеді. Кешенді спорт мектептеріне, аудандардағы көп балалар жақсы көріп қатысатын спорт түрлері кіргізілген мектептер жатады. Ол спорт түрлері әр түрлі бағытта бола береді.

Спорт мектептері «Спорт мектептерінде оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастырудың тәртібі туралы ереже-регламент» бойынша жұмыс істейді.

Спорт мектебін оның директоры басқарады. Спорт мектебінде жұмыс істеушілер құрамына: оқу жұмысының меңгерушісі, әдіскер-нұсқаушы, спорт түрлерінің жаттықтырушылары, дәрігер, шаруашылық меңгерушісі жатады.

Жаттықтырушылар өз спорт түрлерінен жүргізілетін жаттықтыру-ларға, жоспарлау, есепке алу құжаттарының дұрыс сауатты толтыруларына, балалардың спорт түрлерінен жарыстарға қатысып, спорттық дәрежелері тұрақты жоғары өсіп отыруларына, жоғары спорттық жетістіктерге жетуіне жауап береді.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 153-170.

3.ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының мәселелері

Мақсаты – мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының мәселелерін және оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының негізгі мәселелері

2. Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының мәселелерін шешу жолдары

Әдістемелік нұсқаулар

1. Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының негізгі мәселелерін дәптерге жазыңыз.

2. Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының мәселелерінің шешу жолдарының ерекшеліктерін анықтаныз

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1 Мектепте сыныптан тыс жұмыстардың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері

2 Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстардың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері

3 Мектептегі дене шынықтыру ұжымы

4 Мектепте оқушылардан президенттік сынамаларды қабылдау ерекшеліктері

ОЭ – 6

Білімдерді бақылау

№ 4 модуль бойынша білімдерді бақылау түрлері: тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек стөл» ретінде баяндамаларды талқылау

Постреквизиттер (шығудың сипаттамасы): сәби, мектеп жасына дейінгі, мектептегі балалардың дене тәрбиесінің амалдары, әдістері, дене тәрбиесін ұйымдастыру түрлері туралы білімдері мен ептіліктері

Төртінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар

1. Сабақты бөлімдерге бөлу сабақты құрудың қай кезеңіне жатады?
 - A) бірінші;
 - B) екінші;
 - C) үшінші;
 - D) төртінші;
 - E) бесінші;
2. Дене қуаты дамуының, білім берудің, тәрбиелеудің негізін қалау қандай сабақтарға тән?
 - A) жалпы дене қуаты дайындығы;
 - B) спорт жаттықтырулары;
 - C) қолданбалы дене қуаты;
 - D) дене тәрбиесі сауықтыру;
 - E) әдістемелік
3. Әр түрлі сабақтарды оқыту және жетілдіру, тәжірибе алмасу мақсатында өткізілетін қандай сабақтардың түрлеріне тән?
 - A) жалпы дене қуаты дайындығы;
 - B) спорт жаттықтырулары;
 - C) қолданбалы дене қуаты;
 - D) дене тәрбиесі сауықтыру;
 - E) әдістемелік
4. Әрбір топ мұғалімнің бақылауымен әр түрлі тапсырмаларды орындау оқушылардың қимыл әрекетін ұйымдастырудың қай әдісіне жатады?
 - A) фронтальдық;
 - B) топтық;
 - C) жекелік;
 - D) фронтальдық, топтық;
 - E) топтық, жекелік
5. Күн тәртібі ішінде физкульт – сәттер, кіріспе гимнастик, жаттығу арасындағы тынығу, класстан тыс спорт түрлерімен жаттықтыру сабақтары сабақтың қандай түріне жатады?
 - A) оқу сабағы;
 - B) жаттықтыру сабағы;
 - C) арнайы сабақтар;
 - D) аралас сабақтар;

- Е) гимнастика сабақтары
6. Сабақтың ұзақтығы кезінде педагогикалық тұрғыдан дұрыс пайдаланылған уақытты не деп атаймыз?
- А) сабақтың қозғалтушы тығыздығы;
 - В) сабақтың жалпы тығыздығы;
 - С) күш түсіру қарқыны;
 - Д) күш түсіру көлемі;
 - Е) педагогикалық тығыздық
7. Мектептегі жоғары сынып оқушыларының, кәсіптік училище оқушыларының, жоғары оқу орындары студенттерінің болашақ кәсіптік әрекетінің дайындығына негізделген қандай сабақтар түрі?
- А) жалпы дене қуаты дайындығы;
 - В) спорт жаттықтырулары;
 - С) қолданбалы дене қуаты;
 - Д) дене тәрбиесін сауықтыру;
 - Е) әдістемелік
8. Жаттығушылардың бәрімен бір тапсырманы орындау оқушылардың әрекетін ұйымдастырудың қандай әдісіне жатады?
- А) фронтальдық;
 - В) топтық;
 - С) жекелік;
 - Д) фронтальдық, топтық;
 - Е) топтық, жекелік
9. Дене жаттығулар, оқушылар әрекеті, оқушының әрекеті, оқытушының әрекеті сабақтың нәтижесінен тұратын элементер нені құрайды?
- А) сабақтың құрылымы;
 - В) сабақтың мазмұнын;
 - С) сабақтың бөлімдерін;
 - Д) сабақтың тәртібін;
 - Е) сабақтың бірізділігін
10. Сабақ кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға кеткен уақытты не деп атайды?
- А) сабақтың жалпы тығыздығы;
 - В) сабақтың қозғалтушы тығыздығы;
 - С) күш түсіру қарқыны;

D) күш түсіру көлемі;

E) төзімділік

11. Ауырған немесе жарақат алған организм функцияларын дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен қалпына келтіруге қандай сабақтардың түрлері арналған?

A) жалпы дене қуаты дайындығы;

B) спорт жаттығушылары;

C) қолданбалы дене қуаты;

D) дене тәрбиесі сауықтырушы;

E) әдістемелік

12. Сабақтың құрылысы қандай бөлімдерге бөлінеді?

A) дайындық, негізгі, қорытынды

B) жалпы дайындық, арнайы дайындық, базалық

C) жеке, жалпы, аралас

D) күш тәріздес, саты тәріздес, толқын тәріздес

E) көп дәрежелі, тұрақты жеке

13. Дене тәрбиесі сабағының мазмұнының не құрайды?

A) дайындықтың бірінші дәрежесі

негізгі дәрежеге мұғалімнің дайындығы

B) кіріспе дайындық

негізгі бөлім

қорытынды

C) дене жаттығулары

D) жаттығулардың бірізділігі

оқушылар жұмысының регламенті

оқу міндеттерін ашу

E) жаттығудың мазмұны

жаттығудың құрамы

жүктемеге педагогикалық бақылау

14. Дене тәрбиесі сабағына педагогикалық бақылау неден тұрады?

A) методикалық талдау

хронометраж

пульсометрия

B) дайындық бөлімі

негізгі бөлім

қорытынды бөлім

- С) жаттығудың құрамы
уақытты тиімді пайдалану
жүктемені реттеу
- Д) сабақ сөйлемдерінің байланысын анықтау, мұғалімнің орнын таңдау, сабақтың
жоспар-конспектісі болуы
15. Мектептерде оқушылардың үлгерімін бақылаудың қандай түрлері бар?
- А) алдын- ала бағалау
күнделікті бағалау
қорытынды бағалау
- В) баға тестілеу
сабақ сайын дайын бағалау
- С) тоқсандық бағалау
жарты жылдық бағалау
жылдық бақылау
- Д) қозғалыс дағдысының дамуын бағалау
қозғалыс іскерлігінің дамуын бағалау
дене қасиеттерінің дамуын бағалау
- Е) өз қимылдарын реттей білу қабілеттілігін бағалау
жылдық бағалау
тоқсандық бағалау
16. Дене тәрбиесі сабақтарның қандай классификациясы бар?
- А) сауықтыру, шыңдау, реабилитациялық
- В) дағдының, іскерліктің, білімнің дамуы
- С) негізгі сабақтар, дайындық, көмекші
- Д) гигиеналық, бақылыу, тәрбиелік
- Е) жалпы дене дайындықтары, спорттық жаттығулар, емдік гимнастикасы.
17. Күн тәртібі ішінде физкульт – сәттер, кіріспе гимнастик, жаттығу арасындағы тынығу, класстан тыс спорт түрлерімен жаттықтыру сабақтары сабақтың қандай түріне жатады?
- А) оқу сабағы;
- В) жаттықтыру сабағы;
- С) арнайы сабақтар;
- Д) аралас сабақтар;
- Е) гимнастика сабақтары

18. Ауырған немесе жарақат алған организм функцияларын дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен қалпына келтіруге қандай сабақтардың түрлері арналған?

- A) жалпы дене қуаты дайындығы;
- B) спорт жаттықтырушылары;
- C) қолданбалы дене қуаты;
- D) дене тәрбиесі сауықтырушы;
- E) әдістемелік

19. Дене тәрбиесі сабағына педагогикалық бақылау неден тұрады?

- A) методикалық талдау
хронометраж
пульсометрия
- B) дайындық бөлімі
негізгі бөлім
қорытынды бөлім
- C) жаттығудың құрамы
уақытты тиімді пайдалану
жүктемені реттеу
- D) сабақ сөйлемдерінің байланысын анықтау,
мұғалімнің орнын таңдау,
сабақтың жоспар-конспектісі болуы

20. Жаттығушылардың бәрімен бір тапсырманы орындау оқушылардың әрекетін ұйымдастырудың қандай әдісіне жатады?

- A) фронтальдық;
- B) топтық;
- C) жекелік;
- D) фронтальдық, топтық;
- E) топтық, жекелік

21. Дене жаттығулар, оқушылар әрекеті, оқушының әрекеті, оқытушының әрекеті сабақтың нәтижесінен тұратын элементтер нені құрайды?

- A) сабақтың құрылымы;
- B) сабақтың мазмұнын;
- C) сабақтың бөлімдерін;
- D) сабақтың тәртібін;
- E) сабақтың бірізділігін

22. Сабақ кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға кеткен уақытты не деп атайды?

- А) сабақтың жалпы тығыздығы;
- В) сабақтың қозғалтушы тығыздығы;
- С) күш түсіру қарқыны;
- Д) күш түсіру көлемі;
- Е) төзімділік

23. «Денсаулықтары аздап қана нашарлаған және дене қуаты дайындығы төмен оқушыларының» мектеп оқушыларының қандай тобына жатады?

- А) негізгі;
- Б) дайындық;
- В) дайындық және арнайы;
- Г) арнайы;
- Д) негізгі және дайындық

24. «Денсаулықтары әлсіз, негізгі мектеп бағдарламасымен оқу оқитын дене тәрбиесі сабағынан босатылатын оқушылар» мектеп оқушыларының қандай тобына жатады?

- А) негізгі;
- Б) дайындық;
- В) дайындық және арнайы;
- Г) арнайы;
- Д) негізгі және дайындық

25. «Денсаулықты нығайту, тыныс алу органдарының жұмыстарын жақсарту, ағзаны шынықтыру, дене тәрбиесі жаттығулары арқылы дене қуаты жұмыс қабілеттілігін, ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін жоғарылату, ағзаның аурудан әлсіреген ағзаның дене қимыл белсенділігін арттыруға бағытталған» міндеттері мектеп оқушыларының қандай тобында шешіледі?

- А) негізгі;
- Б) дайындық;
- В) дайындық және арнайы;
- Г) арнайы;
- Д) негізгі және дайындық

26. «Жататын оқушыларға жүктеме қарқыны мен көлемі аздау беріліп, сынақ жаттығуларын тапсырғанда дайындық тобында екендігі ескеріледі. Оларға тапсырма толық және жеке әдіс түрлерінде

берілуі мүмкін» деген анықтама мектеп оқушыларының қандай тобына тән?

- А) негізгі;
- Б) дайындық;
- В) дайындық және арнайы;
- Г) арнайы;
- Д) негізгі және дайындық

27. «Сыртқы ауда қимыл ойындармен, жаттығулармен айналасып ұзақ болуы және балаларды табиғи шартта қозғалтқыш ептіліктерді пайдалануға ұйрету» міндеті мектепке дийінгі жасындағы балалар дене тәрбиесінің қай түрлерінде шешледі?

- А) дене шынықтыру сабағы;
- Б) ауда қыдыру мезгіліндегі қимыл ойындары және дене жаттығулар;
- В) дене шынықтыру минуткасы;
- Г) ден шынықтыру мирамы;
- Д) балалардың дербес қозғалтқыш әрекеті

28. «Санаудын, сөйлеуден дамуы оқулардың кезінде ойлану қабілеттерің көтеру немесе сол күйінде сақтау, дененің қозмалмайтың кесірінен болатың қозғалтқыш функцияларың белсенді бағытқа келтіру» міндеті мектепке дийінгі жасындағы балалар дене тәрбиесінің қай түрлерінде шешледі?

- А) дене шынықтыру сабағы;
- Б) ауда қыдыру мезгіліндегі қимыл ойындары және дене жаттығулар;
- В) дене шынықтыру минуткасы;
- Г) ден шынықтыру мирамы;
- Д) балалардың дербес қозғалтқыш әрекеті

29. «Балалармен жаттығуларды, ойындарды әрбір тезендікте ұғынып алған табыстарын көрсету» міндеті мектепке дийінгі жасындағы балалар дене тәрбиесінің қай түрлерінде шешледі?

- А) дене шынықтыру сабағы;
- Б) ауда қыдыру мезгіліндегі қимыл ойындары және дене жаттығулар;
- В) дене шынықтыру минуткасы;
- Г) ден шынықтыру мирамы;
- Д) балалардың дербес қозғалтқыш әрекеті

30. Дене шынықтыру сабағында тек қана бір түрлі материалды (мысалы, гимнастика) пайдаланудың сабағы қалай аталады?

А) біртекті материалмен өткізлетің сабақ;

Б) кешенді сабақтар;

В) бекіту сабақтары;

Г) жетілдіру сабақтары;

Д) тексеру сабақтары

31. Дене тәрбиесінің сыныптан тыс жұмыстарың жүзеге асыру үшін үш жағдайды есепке алу керек: арнайы әдістемелік-ұйымдастыру ерекшеліктері; шешлетің дене тәрбиесінің міндеттері; осы жұмысты жақсы ұйымдастыру үшін жағдайларды жасау. Төмендегі анықтамалардың қайсысы «арнайы әдістемелік-ұйымдастыру ерекшеліктеріне» жатады?

А) сыныптан тыс жұмысты ерікті түрінде құру; оқуларды ұйымдастырудың мазмұны және түрлері оқушылардың мүдделері мен мектептің жағдайларына байланысты болу керек; осы жұмыс оқушылардың белсенділігінің негізінде ұйымдастырлады;

Б) дене тәрбиесінің міндетті курсына алған білімдерді, ептіліктерді, дағдыларды, қозғалтқыш және басқа сапаларды жетілдіру;

В) дене шынықтыру мен спортпен айналысуға көп оқушыларды қызықтыруға мүмкіндік беретің оқулардың жолашықтығы және түрлерінің әртүрлігі;

Г) жөғары жетістектерге арналған спортқа бағыттау;

Д) барлық аталған жағдайлар

32. Дене тәрбиесінің сыныптан тыс жұмыстарың жүзеге асыру үшін үш жағдайды есепке алу керек: арнайы әдістемелік-ұйымдастыру ерекшеліктері; шешлетің дене тәрбиесінің міндеттері; осы жұмысты жақсы ұйымдастыру үшін жағдайларды жасау. Төмендегі анықтамалардың қайсысы «шешлетің дене тәрбиесінің міндеттері» жатады?

А) сыныптан тыс жұмысты ерікті түрінде құру; оқуларды ұйымдастырудың мазмұны және түрлері оқушылардың мүдделері мен мектептің жағдайларына байланысты болу керек; осы жұмыс оқушылардың белсенділігінің негізінде ұйымдастырлады;

Б) дене тәрбиесінің міндетті курсына алған білімдерді, ептіліктерді, дағдыларды, қоғалтқыш және басқа сапаларды жетілдіру

В) дене шынықтыру мен спортпен айналысуға көп оқушыларды қызықтыруға мүмкіндік беретін оқулардың жолашықтығы және түрлерінің әртүрлігі;

Г) жоғары жетістіктерге арналған спортқа бағыттау;

Д) барлық аталған жағдайлар

33. Дене тәрбиесінің сыныптан тыс жұмыстарың жүзеге асыру үшін үш жағдайды есепке алу керек: арнайы әдістемелік-ұйымдастыру ерекшеліктері; шешлетің дене тәрбиесінің міндеттері; осы жұмысты жақсы ұйымдастыру үшін жағдайларды жасау. Төмендегі анықтамалардың қайсысы «осы жұмысты жақсы ұйымдастыру үшін жағдайларды жасау» жатады?

А) сыныптан тыс жұмысты ерікті түрінде құру; оқуларды ұйымдастырудың мазмұны және түрлері оқушылардың мүдделері мен мектептің жағдайларына байланысты болу керек; осы жұмыс оқушылардың белсенділігінің негізінде ұйымдастырлады;

Б) дене тәрбиесінің міндетті курсына алған білімдерді, ептіліктерді, дағдыларды, қоғалтқыш және басқа сапаларды жетілдіру

В) дене шынықтыру мен спортпен айналысуға көп оқушыларды қызықтыруға мүмкіндік беретін оқулардың жолашықтығы және түрлерінің әртүрлігі;

Г) жоғары жетістіктерге арналған спортқа бағыттау;

Д) барлық аталған жағдайлар

34. Дене мәдениеті кеңесі жанынан көпшілік дене тәрбиесі, спорт шаралары, дене тәрбиесі белсенділерін дайындау, насихаттау және шаруашылық жұмыстарының комиссиялары құрылады. «Күн тәртібі ішіндегі сауықтыру шараларын (сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттері, ұзақ үзілістегі қозғалмалы ойындар мен дене жаттығулар) ұзартылған күн топтарындағы дене тәрбиесі сабақтарын, Президенттік сынама сынақтарын, Президенттік көп сайыс жарыстарын өткізу, дайындау жұмыстарына жауапты» қандай комиссия?

А) көпшілік дене тәрбиесі комиссиясы;

- Б) спорт шаралары комиссиясы;
- В) дене тәрбиесі белсенділерін дайындау комиссиясы;
- Г) дене тәрбиесін, спортты, туризмді насихаттау комиссиясы;
- Д) шаруашылық жұмыстар комиссиясы

35. Орындалған жұмыс көлеміне жұмсалған уақыт – бұл?

- А) Күш түсіру:
- Б) Күш түсіруді мөлшерлеу;
- В) Күш түсіру көлемі;
- Г) Күш түсіру қарқыны;
- Д) Күш түсіру қарқынының көрсеткіштері

36. Жүректің соғу жиілігінің шамасы – бұл?

- А) Күш түсіру:
- Б) Күш түсіруді мөлшерлеу;
- В) Күш түсіру көлемі;
- Г) Күш түсіру қарқыны;
- Д) Күш түсіру қарқынының көрсеткіштері

Модуль № 5 Жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың, ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі

Пререквизиттер (кірісудің сипаттамасы): «педагогика», «психология», «жас ерекшеліктер физиология» пәндерден 16-90 жастағы адамдардың дамуы заңдылықтары туралы білімдер.

Интегралдық дидактикалық мақсаты: жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың, ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктерін анықтау.

ОЭ 1

Дәріс № 1

Тақырып: Жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі

Мақсаты: жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Жоғары оқу орнындағы студенттердің дене тәрбиесі
2. Арнайы орта оқу орындарының, колледждердің оқушыларының дене тәрбиесі
3. Кәсіптік техникалық училищелердегі дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар
4. Ересек адамдардың дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері
5. Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі
6. Ересек, орта және үлкен жастағы адамдармен күнделікті тұрмыс жағдайында сауықтыру жаттықтыруларының ұйымдастыру

Дәрістердің тезистері

1. Жоғары оқу орнындағы студенттердің дене тәрбиесі

Дене тәрбиесі жұмыстарының мақсаты мен міндеттері, оларды ұйымдастыру

Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесінің мақсаты – жоғарғы дәрежелі мамандардың жан-жақты дайындығына өз үлесін қосу,

жағымды әсер ету, көмектесу. Жоғары оқу орнының оқыту үрдісінде дене тәрбиесі төмендегідей міндеттерді орындайды:

- Отан қорғауға, еңбек етуге дайындау үшін қажетті өнегелілік, жигерлілік және дене қуаты қасиеттеріне студенттерді тәрбиелеу;

- студенттерді жан жақты, үйлесімді дамыту, денсаулықтарын сақтау және нығайту, оқу үрдісі кезінде қажет жұмыс қабілеттіліктерін жоғарылату;

- жоғары оқу орнының бағдарламасының талаптарына, нормаларына сай дене қуаты дайындығын дамыту және Президенттік сынама нормаларына дайындау, тапсырту;

- келешек мамандықтарының ерекшеліктеріне сай кәсіптік қолданбалы дайындықтан өткізу;

- студент спортшылардың спорттық шеберліктерін жетілдіру;

- дене тәрбиесі және спорттық жаттықтыруға қажет дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінен теориялық білім беру, спорт жарыстарында төрелік етуге, спорт нұсқаушылары ретінде жұмыстар атқара білуге үйрету.

Дене тәрбиесі жұмыстарын орындау жоғары оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы мен спорттық клубқа жүктеледі.

Студенттердің дене тәрбиесі жұмыстарының түрлері

Дене тәрбиесі жұмыстарының негізгі түрі – оқу сабақтары болып табылады. Оқу сабақтары барлық мамандықтардың оқу жоспарларына кіргізіліп, оқу үрдісінің 1-2 курстарында жүргізіледі. Дене тәрбиесі сабақтары үш түрлі оқу бөлімдерінде жүргізіледі. Олар: негізгі дене тәрбиесі сабақтары, спорттық педагогикалық жетілдіру жаттықтырулары, арнайы медициналық топтардағы сабақтар деп бөлінеді.

Негізгі топтардағы дене тәрбиесі сабақтарына дәрігерлік байқаудан өтіп, денсаулықтары тексеріліп, негізгі және дайындық топтарына жатқызылған студенттер жіберледі. Дене тәрбиесі сабағы жетісіне екі рет өткізіледі. Оқу курстарындағы сабақтар жоғары оқу орындарының мемлекеттік бағдарламасы негізінде жүргізіледі. Бағдарламаның оқу материалы теориялық және іс-тәжірибелік деген екі бөлімге бөлінген.

Спорттық педагогикалық жетілдіру жаттықтырулары. Ол сабақтар түріне студенттердің әр түрлі спорт түрлерінен

жаттықтырулары кіргізледі. Жаттықтырулар студент спортшылардың өздері айналысқан спорт түрлерінің жоғарғы жетістіктерге жетулеріне бағытталған.

Арнайы медициналық топтардағы сабақтар. Арнайы медициналық топтардағы сабақтарға дәрігерлік комиссия денсаулықтары нашар деп таныған, тұрақты немесе уақытша ауыратын студенттерді жібереді. Оларға сабақтар негізгі оқу тобынан бөлек уқыттарда жүргізледі.

2 Өз беттерімен жаттықтыру түрлері студенттердің өз еріктерімен сабақтан бос уақыттарында жүргізіледі. Ол жаттықтырулар спорт ойындары түрлері: волейбол, футбол, баскетбол, хоккей; жүгіру түрлері; атлетикалық гимнастика, гир спорты; ұлттық ойын түрлері болуы мүмкін.

3 Күн тәртібі ішіндегі дене жаттығуларына жататындар: тәнертенгілік гигиеналық гимнастика, күн тәртібіндегі гимнастикалық жаттығулар т.б. қозғалыс түрлері.

4 Көпшілік-сауықтыру және спорттық шаралар түріне жататындар:

спорттық жарыстар, денсаулық топтары, жүгіруді жақсы көрушілер топтары, спорттық мерекелер

Жоғары оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы мен спорт клубының жұмыстары

Осы жоғарыда көрсетілген барлық жұмыстарды жоғарғы оқу орнының дене тәрбиесі кафедрасы оқытушылары мен спорт клуб жүргізеді. Дене тәрбиесі кафедрасы оқу сабақтары түрлеріне, сабақтың бағдарлама, оқу жоспары, кестесі арқылы өтуіне жауап береді. Жоғары оқу орнының факультеттерімен оқу жоспары негізінде оқу кестесін құрастыру, сабақ өткізетін спортзалдарын белгілеу, сабақтың дұрыс жүргізілуін қадағалау – дене тәрбиесі кафедрасының міндеті.

Арнайы орта оқу орындарының, колледжердің оқушыларының дене тәрбиесі

Арнайы орта оқу орындарының, колледжердің оқушыларының дене тәрбиесінің мақсаты – дене тәрбиесі жаттығулармен тұрақты шұғылдануға және оны кәсіптік,

әлеуметтік, мәдени-спорттық қызметтерге қолдана білу қабілеттілігіне қалыптастыру.

Колледждердегі дене тәрбиесі сауықтыру, білім беру, тәрбиелеу жұмыстарын шешуге бағытталып төмендегідей міндеттерді орындайды:

- дене қуатын жетілдіру, салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігіне деген дұрыс түсінікке тәрбиелеу;

- дене тәрбиесі мен спорт саласындағы теориялық білім мен іс-тәжірибелік дағды жүйелерін қалыптастыру;

- келешек мамандардың кәсіптік дайындығына қажет дене қуаты қасиеттерін, психоқозғалыстық қабілеттерін дамыту, дене қуаты дайындықтары деңгейін жоғарылату;

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 182-188.

СӨЖ

2.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1 Студент жастардың дене тәрбиесі

2 Арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі

ОЭ 2

Дәріс № 2

Тақырып: Ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі

Мақсаты: ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Ересек адамдардың дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері

2. Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі

3. Ересек орта және үлкен жастағы адамдармен күнделікті тұрмыс жағдайында сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру

Дәрістердің тезистері

1. Ересек адамдардың дене тәрбиесінің алеуметтік маңызы мен міндеттері

Біздің мемлекетімізде адамдар жалпы және кәсіптік білімді 17-21 жастағы кезінде алады. Оқуларын аяқтаған соң олар әр түрлі ұызметтерге кіріседі. Осы кезенде олардың денсаулықтарына жағымды әсер беретін дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Ол төмендегідей мәселелерде айқын көрінеді.

1 Еңбек етінің қандай түрлерінде болмасын адамдар дене және психикалық күштерін жұмсап шаршайды, жұмысқа қабілеттіліктері төмендейді

2 Көптеген еңбек түрлері арнайы дене қуаты дайындығын керек етеді. Ол дайындықтар арнайы амалдар және дене дайындығы әдістерімен іске асырылады.

3 Қандай сақтанғанымызбен, ХХІ ғасырдың өзінде көптеген кәсіптік аурулар бар. Дене тәрбиесі амалдары олардың алдын алады, сауықтырады.

4 Техника дамыған дәуірде көптеген еңбек түрлерінде жұмыс істейтін адамдарда қимыл тапшылығы – гиподинамия бар. Дене тәрбиесі мен спорт жаттығулары ол қимыл тапшылықтарының орнын толтырып, денсаулықты нығайтады.

Дене тәрбиесінің міндеттері:

Жастық шақ, ересек кез - I кезең:

- ағзаны жан-жақты дамыту, жоғарғы денсаулық деңгейіне жеткізуағзаның жұмыс қабілеттілігін жоғарылату;

- қозғалыс ептілігі мен дағдысын жетілдіру, жігер-күші қасиеттерің дамыту;

- жеке өз бетімен жаттықтыруларға қажетті білім, біліктілік пен дағдыны қалыптастыру;

- спорттық жаттықтулармен белсенді айналысуға, жоғарғы спорттық жетістіктерге жетуге қызығушылықтарын арттыру.

Ересек кез – I – II кезең, орта жас:

- денсаулық деңгейін, сыртқы әсерге ағзаның тұрақты бейімділігін сақтау, ағзаның ақылдық және дене қуаты, жұмысқа қабілеттілік деңгейін сақтау;

- еңбек ету және тұрмыс жағдайы кезінде қажетті күш-жігері, дене қуаты қасиеттерін, қимыл ептілігі мен дағдысын жоғары деңгейде тұрақтату;

Үлкен жас, қарттық кезең:

- қозғалыс белсенділігін, ағзаның жақсы денсаулық деңгейін, шығармашылық жас кезеңінің шамаң келген деңгейде сақтау;

- күнделікті тұрмыс жағдайларына керек қимыл ептілігі мен дағдысы деңгейін төмендетпей тұрақты ұстау

Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі

Дене тәрбиесі ұжымының жұмыстарының міндеттері:

- ұжым мүшелерінің санын көбейту;

- жаттықтырышулар, денсаулық топтарын, жарыстар, саяхаттар, туристік жорықтар, спорт мерекелерін ұйымдастыру.

Дене тәрбиесі ұжымының құжаттары: жылдық жоспар; әрбір үш айға жоспарланатын жұмыс жоспары; істелген жұмыстарды есепке алу журналы; мәжілістер хаттамасы; бұйрықтар кітабы; ұжым мүшелерінің тізімі; статистикалық есептер; дене тәрбиесі мамандарын есепке алу кітабы; көпшілік дене мәдениеті және спорт жұмысының жылдық күнтізбе жоспары; бес жылдық даму жоспары және т.б.

Еңбек қызметтері кезінде дене тәрбиесі жұмыстарының жүргізілуі ғылыми зерттеулер негізінде дәлелденген. Ол дене тәрбиесіндегі зерттеулер еңбекті ғылыми ұйымдастыру (ЕҒҰ) жүйесіне кіргізілген.

Ересек орта және үлкен жастағы адамдармен күнделікті тұрмыс жағдайында сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру

Сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру әдістемесі

Сауықтыру жаттығулары адамға тиімді әсер еті үшін мынандай әдістемелік ережелерді сақтау керек:

1 Жүктеме көлемі мен қарқындылығын біртіндеп арттыру. Бұл мынандай жолдармен іске асырылады: жаттықтырулардың бір жеті ішіндегі санын көбейту; жаттықтырудың уақыт ұзақтығын көбейту; жаттықтырудың тығыздығын жоғарлату; жаттығуларды орындау қарқындылығын жоғарлату.

2 Қолданылатын амалдардың әр түрлігі.

3 Сабақтардың жүйелілігі

Ересек және орта жастағы адамдар өздерінің жаттықтыруларын жетісіне үш рет 1-1,5 сағат ұзақтығында орындаулары керек.

Сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесі амалдарының сипаты

Сауықтыру бағытында дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің жаттығуларын таңдағанда негізгі орынды аэробты тәртіптегі циклдік жаттығулар алады. *Сауықтыру жүрісі..* Жүру кезінде бұлшық ет, жүрек-қан тамыры, тыныс алу жүйесі жаттығады. Жүру арқылы жүйке ширығуын ақырындатып, жүйке жүйесін тыныштандыруға болады.

Жүру шапшандығына байланысты сауықтыру жүрісінің мынандай түрлері бар: ақырын жүру; орта шапшандық 71-90 қадам/мин (сағатына 3-4 км.) ; жылдам жүру. Қарқыны 91-110 қадам/мин (сағатына 4-5 км.). Дені сау адамдарға жаттықтыру әсерін береді; өте жылдам жүру. Қарқыны 111-130 қадам/мин. Бұл жүру түрі өте күшті жаттықтыру әсерін береді. Бірақ денсаулығы мықты, жаттықпаған адамдар бұл қарқынмен ұзақ уақыт жүре алмайды.

Сауықтыру жүгірісі. Женіл атлетика мамандары сауықтыру жүгірісі кезіндегі жылдамдық қарқыны 7-11 км/сағат мөлшерінде болу керек деп есептейді..

Суда жүзу. Суда жүзу жаттықтырулармен шұғылдану тұлға түзулендіреді, бұлшық еттерді үйлесімді дамытады, тыныс алу және жүрек-қан тамыры жүйесінің қызметтерін жақсартады.

Сауықтыруға арналған суда жүзу жаттықтыруымен айналысу екі кезеңге бөлінеді. Бірінші кезеңде жаттықтырулар жүзу жаттығуларының техникасын үйрену, жетілдіру түрінде жүргізіледі. Екінші кезеңде біртіндеп жүзу қашықтығын өту, ағзаның жалпы төзімділік қасиетін дамыту түрінде жүргізіледі..

Шанғы тебу. Шанғымен жүгірген кезде ағзаның бүкіл бұлшық еттері симетриялы, біркелкі дамиды. Біркелкі ырғақты қимыл, жұмысқа қатысатын көп бұлшық ет топтары, таза ауда жаттығу ағзаның тыныс алу, қан айналу жүйесіне жағымды әсер етеді. Өкпенің тіршілік сиымдылығы жоғарылайды.

Шанғымен жүгіру кезінде үлкен энергия күші жұмсалады.

Велосипед тебу. Велосипед тебу жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйесін нығайтады. Денсаулықты нығайту үшін жетісіне 3 рет, ең аз дегенде 30 минут уақыт, тоқтамай велосипед теуіп отыру керек.

Аэробика. «Аэробика» сөзі гректің аэро – ауа, биос - өмір деген сөзінен алынған. Оны ең алғаш Американ физиологі, профессор Кеннет Купер өзінің «Аэробика» деген 1968 жылғы шыққан кітабында жазған. Негізгі аэробты сауықтыру жаттығулары: жүру, жүгіру, сұға жүзу, велосипед тебу, шанғымен жүгіру және т.б.

Жаттықтыру кездерінде денсаулықтарын және дене қуаты дайындығын бақылау әдістері

Жылына үш рет арнайы бақылау түрлері жүргізледі. Ол бақылаулар: бой, салмақ, кеуде клеткасы көлемі, тамыр соғысы, қан қысымы, өкпенің тіршілік сыйымдылығы, тыныс жиілігі (Штанге, Генче сынамасы), саусақ, қол күші, орнынан ұзындыққа секіру, етпетінен жатып еденнен итерілу, жүруден, жүгіруден, сұға жүзуден, шанғы тебуден Купер тестері, ағзаның қалпына келуін бақылау сынақтары.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 192-205.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері

Мақсаты – студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін анықтау

Жоспар:

1. Студент жастардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері.
2. Ересек адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Студент жастардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін анықтаңыз.
2. Ересек адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін анықтаңыз.

3.ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелері

Мақсаты – Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелері мен оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелері.

2. Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелерін шешу жолдары

Әдістемелік нұсқаулар

1. Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелерін шешу жолдары дәлелденіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

- 1 Ересек жастағы адамдардың дене тәрбиесі
- 2 Ұлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі

ОӘ – 6

Білімдерді бақылау

№ 5 модуль бойынша білімдерді бақылау түрлері: тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек стөл» ретінде баяндаламарды талқылау

Постреквизиттер (шығудың сипаттамасы): жоғары мен арнайы орта оқу орындарындағы жастардың, және ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесінің амалдары, әдістері мен ұйымдастыру түрлері туралы білімдері мен ептіліктері

Модуль № 6 Спорттың теориясы мен әдістемесі

Пререквизиттер (кірісудің сипаттамасы): «дене шынықтыру тарихы», «физиология», «психология», «педагогика» спорт пен балалардың жас ерекшеліктерінің заңдылықтары туралы білімдер.

Интегралдық дидактикалық мақсаты: Спорттың теориялық және әдістемелік негіздерін балаладың спорттық дайындығында жүзеге асыру ерекшеліктерін анықтау.

ОӘ 1

Дәріс № 1

Тақырып: Спорт түрлері және спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстары

Мақсаты: спорт түрлері және спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстары ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Спорт түрлері, олардың топталуы
2. Спорттағы бағдарлаумен іріктеу

Дәрістердің тезистері

1 Спорт түрлері, олардың топталуы

Қазіргі кезде олардың топталуының 7 түрлі нұсқасы бар:

1. Бәсекелесу түріне, сипатына байланысты спорт түрлері бес топқа бөлінеді: спортшының дене қуаты қасиеті деңгейінің анықталуына байланысты топталатын спорт түрлері; техника құралдарын басқару арқылы қозғалу спорт түрлері; спорттық қарумен нысана ату спорт түрлері; спортшының әр түрлі заттардан қозғалатын құралдар (модельді) құрастыру қызметіне байланысты спорт түрлері; логика, ақыл-ой мүмкіншіліктерін қолдана отырып бәсекелесетін спорт түрлері.

2. Жеңімпазды анықтау ерекшеліктеріне байланысты спорт түрлері екі топқа бөлінеді: спортшылардың бәсекесін құралдармен өлшеп, анықтайтын спорт түрлері; спортшылардың бәсекесін көру, бақылау арқылы анықтайтын спорт түрлері.

3. Қозғалыс құрылысы ерекшеліктеріне байланысты спорт түрлері үш топқа бөлінеді: циклді спорт түрлері; ациклді спорт түрлері; аралас спорт түрлері.

4. Қозғалыс әрекетінің күрделілігіне байланысты спорт түрлері екі топқа бөлінеді: қарапайым спорт түрлері; күрделі қозғалыс спорт түрлері.

5. Жыныс ерекшеліктеріне байланысты спорт түрлері екіге бөлінеді: ерлер жаттығатын спорт түрлері; әйелдер жаттығатын спорт түрлері.

6. Жыл мезгіліндегі жаттығу мүмкіншіліктеріне байланысты спорт түрлері екі топқа бөлінеді: жазғы спорт түрлері; қысқы спорт түрлері.

7. Олимпиадалық ойын бағдарламасына кіруіне байланысты спорт түрлері үш топқа бөлінеді: жазғы олимпиада ойындарының бағдарламасына кіретін спорт түрлері; қысқы олимпиада ойындарының бағдарламасына кіретін спорт түрлері; олимпиадалық емес спорт түрлері.

2 Спорттағы бағдарлау мен іріктеу

Дене тәрбиесі мұғаліміне спортшы дайындаудың негізгі сипаттама-сын, оқушылардың дене тәрбиесі жүйесіндегі спорттың орнын білуі, спорттық бағдарлау мен іріктеуге белсене қатысуы қажет. Спорт дайындықтары бірнеше бағыттарға бөлінеді:

1. Әрбір спорт түріне дарынды балаларды қызықтырып, тарта білу.

2. Спорттық жаттықтыру үрдісін ұйымдастыру.

3. Жарысқа қатысу.

Спорттағы бағдарлау және іріктеу кезінде баланың өз басының ерекшеліктеріне, қабілеттілігіне, спорт түрінің талаптарына көңіл аударған жөн.

Қабілеттілік - баланың өзі таңдап алған спорт түрінің қимыл-әрекеттерін тез және нәтижелі меңгере алуы және сол әрекеттердің оған ұнауы.

Спорттағы дарындылық дегеніміз - бала қабілеттілігінің оның анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен үйлесуі. Сол арқылы спорт әрекеттерінің нәтижелі орындалуы.

Баланың қабілеттілігін, қызығушылығын, ұмтылысын, спорт түрімен шұғылданғысы келуін ескеріп, сол спорт түріне бағыттау шараларын спорттағы бағдарлау дейміз.

Оны бірнеше түрге бөлуге болады.

1. Үгіт, насихат, спорт түрлерінен мағлұматтар беру.
2. Спорт туралы кеңес, әңгіме.
3. Оқушылардың спорт түрлеріне қабілеттілігін анықтау.
4. Оқушыларды қабілеттілігіне байланысты нәтижелі айналысуға болатын спорт түріне бағыттау.

Оқушының дарындылығын, спорттық көрсеткіштерін ескеріп, нақтылы спорт түріне іріктеуді спорттық іріктеу дейміз.

Спорттық көрсеткіштер: спорт түрлері жаттығуларының техникасын жақсы меңгере білуі, дене қуаты дайындығын анықтайтын сынақ жаттығуларынан жақсы көрсеткіштер көрсетуі, сол спорт түріне қажет дене қуаты қасиеттерінің даму деңгейі т.с.с.

Жаттықтырушы дарынды балаларды іріктеп алып, оларды жоғарғы жетістіктерге жеткізуді жауапкершілігіне алады. Спорттағы іріктеу бірінші және екінші іріктеу деген екі кезеңге бөлінеді.

Бірінші іріктеу - келешек спортшымен танысу, оны жан-жақты зерттеу. Ол мынандай әр түрлі іріктеу түрлерінен тұрады:

- қозғалыс қасиеттерін әр түрлі сынақтар арқылы бағалау;
- дене құрылысы ерекшеліктерін көру, бағалау;
- психо-физиологиялық тексерулер (сұрақ қою әдісі);
- ата-аналарымен танысу.

Екінші іріктеу кезеңінде жас спортшының қабілеттілігі және бастапқы мамандану кезіндегі кемшіліктері анықталады. Іріктеу кезінде баланың морфологиялық ерекшеліктеріне назар аударған жөн (ағзаның құрылысы және дене мүшелері). Спорт түрлері адамның морфологиясына әр түрлі талаптар қояды. Мысалы, найза, граната, диск лақтырушылардың ұзын бойлы, ауыр салмақты болуымен бірге айналу амплитудасы мен үшу жылдамдығы үшін қолдары да ұзын болуы шарт. Жеңіл атлетикамен айналысушылардың аяқтарының ұзын болуы қажет т.с.с.

Физиологиялық ерекшеліктер. Физиологиялық ерекшеліктер ағзаның қозғалысын ғана емес, вегетативтік (қызметтік) жүйесінің сипаттамасын да көрсетеді. Жүгіру, шаңғы, коньки спорттарын іріктеу кезінде оттегін (ауаны) барынша керек ету деңгейін арнайы аппаратпен тексеру арқылы зерттейміз.

Психологиялық ерекшеліктер. Оқушылар нерв, жүйке жүйелері-не байланысты мықты және шапшаң психикалы спортшылар деп бөлінеді. Күрделі жағдайларда жүйке жүйелері мықты спортшылар, ал бірқалыпты, ұзақ жұмысты керек ететін спорт түрлерінде шапшаң жүйке жүйелі спортшылар көп жетістіктерге жететіні дәлелденген.

Тұқым қуалаушылық факторлары. Қазіргі кезде тұқым қуалаушылық факторларға ерекше назар аударылып отыр. Адам ағзасының құрылысы, салмағы ата-анадан балағатұқым қуалау арқылы берілетіні дәлелденген. Ата-ана мен баланың қозғалыс қабілеттілігінің арасында байланыс бар

Жаттықтырушылар іріктеу мен бағдарлау кезінде көптеген, әр түрлі амалдар қолданады:

1. Жарыс. Бұл амал ресми және әр түрлі бәсеке түрінде өткізіледі.

2. Жаттықтыру. Спортшының қабілеттілігін жаттықтыру сабақтары кезінде бағалау.

3. Бақылау сынақтары. Жаттықтыру кезінде қолданылатын негізгі жаттығу түрлерінен сынақтар алу.

4. Адам ағзасын зерттеу. Баланың қабілеттілігін әр түрлі аппараттар арқылы тексеру.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1 Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 212-237.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің ерекшеліктері

Мақсаты – қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің ерекшеліктерін анықтау

Жоспар:

1. Спортта бағдарлау мен іріктеудің негізгі ұғымдары.

2. Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің ерекшеліктері.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Спортта бағдарлау мен іріктеудің негізгі ұғымдарын дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің ерекшеліктерін анықтаңыз.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелері мен оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелері.

2. Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелерін шешу жолдары

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелерін шешу жолдарын дәлелденіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. Қазіргі кезеңде спорт түрлері және олардың сипаттамасы
2. Спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстарын анықтайтын факторлар

ОЭ 2

Дәріс № 2

Тақырып: Спорттық жаттықтыру негіздері

Мақсаты: спорттық жаттықтыру негіздерінің ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдары
2. Спорттық жаттықтырудың амалдары
3. Спорттық жаттықтырудың қағидалары
4. Спорттық жаттықтыруларының әдістері
5. Спорт жаттықтыруларының негізгі жақтары

Дәрістердің тезистері

1 Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдары

Спорттық жаттықтыру дегеніміз - қозғалыс шеберлігі мен дағдысын қалыптастыруда, арнайы білім беруде, дене қуатын, психологиясын дамыту барысында жоғары спорттық көрсеткіштерге жетуге бағытталған дене тәрбиесінің арнайы педагогикалық үйрету және тәрбиелеу үрдісі. Спорттық жаттықтырудың әсерін, нәтижесін, спортшы дайындығының деңгейін анықтағанда «*дайындалғандық*», «*жаттыққандық*» және «*спорттық бап*» деген ұғымдар қолданылады.

«*Жаттыққандық*» дегеніміз - жүйелі дене тәрбиесі жаттықтыру-ларын жасау арқылы спортшы ағзасының берілген жаттықтырудың жүктемесіне қалыптасуы және оның жұмыс қабілеттілігі деңгейінің жоғарылауы.

«*Дайындалғандық*» - спортшының дене қуаты қасиеттерінің, техникалық шеберлігінің, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейлерінің жоғары деңгейге жетуі. «*Дайындалғандық*» термині осы аталған дайындық жақтарының кез келгеніне жеке де арналуы мүмкін.

«*Спорттық бап*» - спортшының белгілі бір циклде спорттық жоғары нәтижелер көрсетуге дайын күйі.

2. Спорттық жаттықтырудың амалдары

Жаттықтырулардың негізгі амалы дене тәрбиесі жаттығулары үш топқа бөлінеді: а) жарыс жаттығулары; арнайы дайындық жаттығулары; в) жалпы дайындық жаттығулары.

Жарыс кезінде орындалатын негізгі жаттығуларды жарыс жаттығулары дейміз. Барлық жарыс жаттығулары жарыс ережесіне сәйкес орындалуы керек.

Арнайы дайындық жаттығулары спортшыларды жарыс жаттығуларына дайындау үшін қолданылады. Ол 5 топқа бөлінеді: жақындататын жаттығулар - негізгі жаттығуларды меңгеруді жеңілдететін қимыл-әрекеттер; дайындық жаттығулары - негізгі жаттығуларды меңгеруге қажет дене қуаты қасиеттерін (күш, жылдамдық, төзімділік т.б.); дамытатын жаттығулар; жарыс жаттығуларының бір бөлшегі түрінде орындалатын жаттығулар.

Жалпы дайындық жаттығулары спортшының айналысатын спорт түрінің негізгі жаттығуларына көп

ұқсамайды, спортшының қимыл-қозғалыс қорын көбейтуге, жалпы жаттыққандығын жоғарылатуға арналады.

3. Спорттық жаттықтырудың қағидалары

Спорт жаттықтыруының өзіндік ерекшелігі өзіне тән қағидаларын тудырады.

Айналысқан спорт түрін терең меңгеру, өз жеке бас мүмкіншіліктерін пайдалана білу, жоғары көрсеткіштерге жету қағидасы. Егер дене тәрбиесі жаттығуларын жай көңіл көтеру, денсаулықты нығайту мақсаттарында орындасақ, спорт түрлерінің жаттықтырулары, жоғарғы жетістіктерге жету мақсатында, адам ағзасының мүмкіншіліктері шегіне жақын немесе шегіне жету секілді жоғары деңгейлерде қолданып, орындалады. Бұл қағиданың негізгі мақсаты - спортшының санасында жоғары спорттық шеберлікке жету мақсатын қалыптастыру.

Біртіндеушілік қағидасы - жүктемені жоғары деңгейге дейін бір-тіндеп есіру.

Даралық қағидасы - спортшының талантына, жеке басы мүмкін-дігіне, өзіндік жаттығу техникасын орындау ерекшелігіне байланысты жаттықтыру әдістемесінің өзгеруі.

Жүйелілік қағидасы (немесе жаттықтыру процесінің үзіліссіздігі). Спортшының ағзасын жаттықтырып, жақсы спорттық жетістіктерге жеткізу үшін, спорттық жаттықтыру үрдісі бір жылға және көптеген жылдарға арналып құрастырылады.

Циклдік қағидасы. Жүйелік және біртіндеушілік қағидалары жаттықтыру циклдерін құрғанда айқын білінеді. Циклдік - дегеніміз белгілі бір уақыт ішіндегі жаттықтыру үрдісі бөлімдерінің аяқталған жиынтығы.

Жүктеме қозғалысының толқындылық қағидасы. Дене қуаты жүктемелері әр түрлі көлемде толқын түрінде өтеді. Олар кіші, орта және үлкен толқындарға бөлінеді.

Кіші толқындар - микроциклдегі жүктеме қозғалысының толқын түрінде өзгеру сипаты. Орта толқындар - мезоцикл көлеміндегі жүктеме қозғалысының өзгеру сипаты. Үлкен толқындар - макроцикл кезеңдеріндегі жүктеме қозғалыстарының өзгеру сипаты.

Жалпы және арнайы дайындықтардың бірігу қағидасы.
Спорт жаттықтыруының негізгі міндеті адам ағзасын жан-жақты дамыту болып табылады

4. Спорт жаттықтыруларының әдістері

Бірінші топ әдістері. Бірінші топ әдістері қозғалыс әрекеттерінің ерекшеліктеріне байланысты қатаң шектелген жаттығулар, ойын және жарыс жаттығулар әдістері деп бөлінеді.

Екінші топ әдістері. Жарыс жатығуларының техникасын меңгеру ерекшеліктеріне байланысты бұл топтың әдістері: бөлшектеп үйрету әдістері (жаттығу күрделі, үйреніп, жетілдіруге көп уақыт, күш кететін жағдайда қолданылады); тұтас үйрету әдістері (жаттығу қарапайым, үйреніп, жетілдіруге көп уақыт, күш керек етілмейтін жағдайда қолданылады).

Үшінші топ әдістері. Ағзаның қызметтік мүмкіншіліктерін жақсартуға әсер ететін әдістер: жеке, тандап әсер ету әдістері, арнайы ағзаның жеке функциялары мен механизмдерінің қызметтерін жасартуға қолданылады.

Төртінші топ әдістері. Жарыс әрекетін үлгілеу әдістері жарысқа үксата ұйымдастырылған жағдай кезінде қолданылады. Жарыс әрекетінің үлгілерін жеке қозғалыс әрекетін жетілдіруге немесе толық үлгілеу кездерінде қолданылады.

Бесінші топ әдістері. Спортшыларды дайындау түрлерінің ерешеліктеріне байланысты спорттық жаттықтыруда мынандай дайындық жақтарын дамыту әдістері қолданылады: дене қуаты; техникалық; тактикалық; психологиялық; теориялық.

Қозғалыс техникасын жетілдіру үшін *жалпы педагогикалық; көрнекі көрсету және сөз қолдану әдістері* жаттықтыру сабақтарында кең көлемде пайдаланылады.

5. Спорт жаттықтыруының негізгі жақтары

Спорт жаттықтырулары дене қуаты дайындығы, техникалық, тактикалық, психологиялық және теориялық дайындықтар деген спортшы дайындығының жақтарынан құралады.

Дене қуаты дайындығы. Спорттық жаттықтырудағы дене қуаты дайындығы спортшының ағзасының мүшелері мен

жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылатуға, дене қуаты қасиеттерін дамытуға бағытталған. Дене қуаты дайындығы жалпы және арнайы деп бөлінеді. *Арнайы дене қуаты дайындығы* алдыңғы және негізгі арнайы дайындық деген екі бөлімге бөлінеді. *Алдыңғы* арнайы дайындық бөлімі негізгі бөлімге фундамент ретінде қаланса, негізгі бөлімі спорт түріне бағытталған қимыл дайындығын кең мөлшерде қамтамасыз етуге қолданылады.

Жаттықтыру үрдісінің үлкен циклінде алдымен жалпы дене қуаты дайындығы жүргізіледі.

Техникалық дайындық. Техникалық дайындық деп жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісін айтамыз. Оның негізгі міндеті - спорттүріндегі негізгі қозғалысты шеберлікпен меңгеру, дағдышану.

Техникалық дайындық кезінде спортшылар мынандай талаптарды орындауы керек:

1. Техника нәтижелілігі - жарыс жаттығу техникасының нәтижелі орындалуы.

2. Тиімділігі - биомеханика заңдылықтарына сай тиімді қозғалыс құрылысын орындау.

3. Тұрақтылығы - тұрақты жоғары көрсеткіштер көрсетуге бағытталған қозғалыс техникасын құрастыру.

4. Бейімділігі - спортшының жетілдірілген қозғалыс техникасын барлық жарыс жағдайында орындай алуы.

5. Үнемділігі - энергияны неғұрлым аз жұмсайтын қозғалыс құрылысы

Тактикалық дайындық. *Тактикалық дайындық* дегеніміз, *жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу өнері.* Тактикалық дайындық екі кезеңнен тұрады: спорттық күресті жүргізу жолдарын өз мүмкіншілігіне, қарсыластарының ерекшеліктеріне, жарыс жағдайларына байланысты жоспарлау; осы жоспарды спортшының жарыстағы мүмкіншілігіне байланысты амалдар мен жолдар арқылы іске асыру.

Тактикалық дайындық кезінде мынадай әр түрлі жолдар қолданылады: алдын ала жасалған тактикалық жоспарды жаттықтыру сабақтарында, жарыс жағдайына ұқсас жағдайларда

қайталау; арнайы кітаптар оқу, әңгіме өткізу; бейне жазумен түсірілген жарыстарды көру, оны жан-жақты талдау.

Психологиялық дайындық. Спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті психологиялық дайындық дейміз. Психологиялық дайындық процесі екі бөлімнен тұрады: 1. Жалпы психологиялық дайындық. Ол спортшыны спортпен жүйелі түрде айналысуға, қиыншылықтарды жеңуге, еңбексүйгіш азамат ретінде тәрбиелеуге бағытталған. 2. Арнайы психологиялық дайындық. Жарысқа қатысуға дайындайтын бұл арнайы дайындық - жарыс болар алдындағы кезеңде спортшының спорттық күреске психикалық дайын күйге түсуіне бағытталған.

Спорттағы психодиагностика әдісі — КБС (К - көңіл күйі, Б - белсенділік, С - сергектік) әдістемесі бойынша еске сақтау, ықылас, қозғалыс жылдамдығын, алаңдаушылық деңгейін, көңіл-күй көрсеткіштерінің өзгеру деңгейін әр түрлі аспаптар, тәсілдер арқылы анықтау.

Теориялық дайындық. Теориялық дайындық кезінде спортшыларға дайындық жақтарының заңдылықтарын, олардың әдістемелерін үйретеміз.

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Қазіргі кезеңде спортшының техникалық, тактикалық, психологиялық, интегралдық дайындықтың ерекшеліктері

Мақсаты – қазіргі кезеңде спортшының техникалық, тактикалық, психологиялық, интегралдық дайындықтың ерекшеліктерін анықтау

Жоспар:

1. Қазіргі кезеңде спортшының техникалық, тактикалық дайындықтың ерекшеліктері.

2. Қазіргі кезеңде спортшының психологиялық, интегралдық дайындықтың ерекшеліктері.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде спортшының техникалық, тактикалық дайындықтың ерекшеліктерін дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде спортшының психологиялық, интегралдық дайындықтың ерекшеліктерін анықтаңыз.

3. ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелері

Мақсаты – спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелері мен оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар:

1. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелері.
2. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелерін шешу жолдары.

Әдістемелік нұсқаулар

1. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелерін шешу жолдарын дәлелдеңіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

- 1 Спорттық жаттықтыру өрісіне қатысты түсінік аппараты
- 2 Спорттық жаттықтырудың қағидаларының ерекшеліктері

ОЭЗ

Дәріс № 3

Тақырып: Спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау

Мақсаты: спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Спорттық жаттықтыру – көп жылдық үрдіс
2. Спорттық жаттықтыру кезендері
3. Жаттықтыру үрдісін жоспарлау
4. Арттық жаттығу болдыру. Оның себебтері
5. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері
6. Жасөспірім спортшыларды тәрбиелеу

1. Спорттық жаттықтыру - көп жылдық үрдіс

Жоғары спорттық көрсеткіштерге жету үшін спортшы көп жылдар бойы, 10 жылдан артық мөлшерде, үзіліссіз жаттығуы керек. Осы көп жылдық жаттығу шартты түрде төрт кезеңге бөлінеді.

Алғашқы дайындық кезеңі. Балалар спорт мектептерінің жас ерекшеліктеріне, спорт түріне байланысты бекітілген ережелері бойынша спорт топтарына бөлінеді. Мысалы, гимнастика 6 жастан, суда жүзу 7 жастан, футбол 8 жастан, хоккей 9 жастан, ескек есу 10 жастан, ат спорты 11 жастан т.с.с. Осы топтардағы оқушылар үш жыл бойы жалпы дене қуатын дамытумен, бастапқы техника негіздерін үйренумен айналысады да, әр түрлі сынақтар тапсырғаннан кейін оқу-жаттығу топтарына ауыстырылады.

Бастапқы мамандану кезеңі балалардың жасөспірім жас шағына сәйкес келеді. Бұл кезеңнің негізгі міндеті организмді жан-жақты дамыту және қимыл-қозғалыс ептілігі мен дағдысын жетілдіру болып табылады. *Тереңдете жетілдіру кезеңі.* Бұл кезең спортшының есейген кезіне сай келеді.

Спортта ұзақ жасау кезеңі.

Бұл кезең дайындалғандық деңгейін төмен түсірмей ұстап тұра алған кезге дейін созылады.

2. Спорттық жаттықтыру кезеңдері

Көп жылдық жаттықтыру үрдісі үлкен макроциклдерден тұрады. Олар жылдық, және жарты жылдық деп аталады. Әрбір жылдық немесе жарты жылдық цикл дайындық, жарыс және өтпелі деген үш кезеңнен тұрады.

Дайындық кезеңі. Дайындық кезеңі жылдық циклде 4-5 айға, жарты жылдық циклде 2-3 айға созылады. Бұл кезеңнің міндеті организмнің мүмкіншілігін жоғары деңгейге жеткізу. Дайындық кезеңі 2 бөлімге бөлінеді.

1. Жалпы дайындық бөлімінде спортшы ағзасының жалпы қызметтік мүмкіндіктерінің деңгейін көтеру, қозғалыс қасиеті мен қозғалыс шеберлігін, дағдысын жетілдіру мәселелері шешіледі

2. Арнайы дайындық бөлімінің міндеті - спортшының өзі айналысқан спорт түріне керектене қуаты қасиеттерін, техникасын, тактикасын дамыту.

Жарыс кезеңі. Бұл кезеңде спортшы өзінің негізгі жарыстарына қатысады. Бұл кезеңнің басты міндеті - алдыңғы кезеңде жақсы жаттыққан спортшы ағзасының жарысқа дейінгі күйін ұзақ уақытқа сақтау.

Өтпелі кезең. Бұл кезеңнің міндеті-жаттықтыру мен жарыстардан алған әсерін жоғалтпау, ағзаны қинамай уақытында босаңсытып, қалпына келтіру.

3. Жаттықтыру үрдісін жоспарлау

Жаттықтыру үрдісінің ұзақтығына байланысты жоспарлаудың үлкен кезеңдік (болашақтық) және кіші кезеңдік (жедел) деген екі түрі болады. Үлкен кезеңдік жоспарлау төрт жылға немесе бір жылға арналып жасалады. Ал кіші кезеңдік жоспарлау айлық (мезоцикл), апталық (микроцикл) және жеке жаттықтыру сабақтарына арналып жасалады.

Жылдық жоспар жасағанда спортшының шамасы, мүмкіншіліктері спорттық көрсеткіштерінің өсу қарқыны негізге алынады.

Микроцикл дегеніміз - бірнеше жаттықтыру сабақтары мен қалпына келу күндерінен құралған, жаттықтыру процесі түрінің толық біткен, бірақ қайталанатын апталық циклі.

Жаттықтыру сабағы жаттықтыру процесін ұйымдастырудың негізгі түрі болып келеді. Ол *дайындық*, *негізгі* және *қорытынды* бөлімдерден тұрады.

Спорт мектептеріндегі негізгі есепке алу құжаты - жаттықтыру тобының журналы.

4. Артық жаттығу, болдыру

Оның себептері. Артық жаттығу, шаршау, болдыру күйі екі түрлі жағдайда пайда болады. 1 Ұзақ психикалық қозудан, тынышсыздықтан, ағзаның демалып қалпына келмеуінен (мысалы, жиі өткен жарыстар). 2 Ұзақ психикалық тежелуден (мысалы, бір сарынды жаттықтыру, зорығу т.с.с.).

5. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері

Жас спортшылардың жаттықтыруларына төмендегідей талаптар қойылады: 1. Жаттықтыру кезінде спортшының дене қуаты қасиеттері жан-жақты дамытылуы, ағзасының жұмысқабілеттілігі жоғарылатылуы керек. 2. Психикалық ширығулар және дене қуаты жүктемелері, өсіп келе жатқан бала ағзасының мүмкіндігіне, жасына, жынысына, дайындық деңгейіне сай берілуі керек. Жаттықтыру жетісіне 3-6 рет өткізіліп, ол балаларды жалықтырмайтындай әр түрлі, әсерлі, көбінесе ойын түрінде болуы қажет.

6. Жасөспірім спортшыларды тәрбиелеу

Балалардың дене тәрбиесі екі бағытта жүргізіледі:

1. Ис-тәжірибелік жаттықтыру бағыты. Олар: дене қуаты қасиеттерін және қимыл шеберлігі мен дағдысын дамыту.

2. Тәрбие беру бағыты. Жас спортшыны көпшіл, қоғамшыл болуға, отан сүйгіштікке, патриоттыққа тәрбиелеу.

Жас спортшыны тәрбиелеу, сендіру және әдептілікке дағдыландыру атты әдістерден тұрады.

1. Сендіру әдісінің көмегімен спортшының ақыл-ойында қоғамның талаптарына сай мінез-құлық, жүріс-тұрыс тәртіптері қалыптастырылады. Оның жолдары: әңгімелесу, пікірталас, әр түрлі талаптар қою және т.б.

2. Спортшы қоғамдық орында өзін-өзі ұстауға дағдыланып, тәртіптілікке, ұжымның мүддесін ойлау сезіміне тәрбиеленіп, басқа да жақсы әдеттерді бойына сіңіру керек. Сонда ғана ол саналы азамат болып өседі

2 Семинарлық сабақтар

2.1 Казіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау және жарыстарды өткізу әдістемесі

Мақсаты – казіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау және жарыстарды өткізу әдістемесі ерекшеліктерін анықтау

Жоспар:

1. Казіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау ерекшеліктері.

2. Казіргі кезеңде жарыстарды өткізу әдістемесі ерекшеліктері .

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау ерекшеліктерін дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде жарыстарды өткізу әдістемесі ерекшеліктерін анықтаңыз.

3.ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелері

Мақсаты – спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелері мен оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар: 1. Спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелері.

2. Спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелерін шешу жолдары

Әдістемелік нұсқаулар

1. Спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелері дәптерге жазыңыз.
2. Спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелерін шешу жолдарын дәлелдеңіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. Спорттық жаттықтырудың құралдары, оларды қолдану ерекшеліктері
2. Спорттық жаттықтырудың әдістері, оларды қолдану ерекшеліктері
3. Спортшылардың дене дайындығы
4. Спортшылардың техникалық дайындығы
5. Спортшылардың тактикалық дайындығы
6. Спортшылардың психологиялық дайындығы
7. Спортшылардың интегралдық дайындығы

3.ОСӨЖ

3.1 Тақырып: Қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау мәселелері

Мақсаты – қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау мәселелері мен оларды шешу жолдарын анықтау.

Жоспар:

1. Қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау мәселелері.
2. Қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау мәселелерін шешу жолдары

Әдістемелік нұсқаулар

1. Қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау мәселелерін дәптерге жазыңыз.
2. Қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау мәселелерін шешу жолдарын дәлелдеңіз.

СӨЖ

4.1. Тақырыптар бойынша баяндамаларды дайындау:

1. «Спорттық бап» оны анықтайтын факторлар
2. Спорттық жаттықтырудың дайындық кезеңіне сипаттама
3. Спорттық жаттықтырудың жарыс кезеңіне сипаттама
4. Спорттық жаттықтырудың өтпелі кезеңіне сипаттама
5. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері

ОЭ 4

Дәріс № 4

Тақырып: Жарыс және жарысты өткізу әдістемесі

Мақсаты: Жарыс және жарысты өткізу әдістемесінің ерекшеліктерін анықтау.

Жоспар:

1. Спорт жарыстары, олардың топтары
2. Жарыс және жарыстық дайындық
3. Жарысты өткізу. Жарыс – спорттық жетістіктерді көрсететін алаң
4. Жарыстың қужаттары, оларды қурастыру әдістемесі

1. Спорт жарыстары, олардың топтары

Спорт дайындықтарының деңгейін анықтауға арналған адамдардың бәсекесін спорт жарыстары дейміз. Спорт жарыстары әр түрлі талаптарға байланысты төмендегідей топтарға бөлінеді:

1. Маңыздылығына байланысты - дайындық және негізгі жарыстар.

2. Мазмұнына байланысты - бір спорт түріне арналған жарыс және бірнеше спорт түріне арналған кешенді жарыс.

3. Көлеміне байланысты - аудандық, облыстық, республикалық жарыстар.

4. Қоғамдық, ведомстволық басқарылу жүйесіне байланысты - «Жастар», «Жігер», «Динамо», «Теміржолшы» қоғамдарының жарыстары.

2. Жарыс және жарыстық дайындық

Жарысқа дайындық күнтізбелік жарыс жоспарына өткізілетін жарысты кіргізіп, жарыс уақыты белгіленген күннен басталады.

Алдын ала дайындық кезеңіне жарыс уақыты күнтізбе жарыстар жоспарына кіргізіліп, өткізу уақытына 2-3 ай қалған уақыттан басталады

Жарыс алдындағы дайындық кезеңі жарысқа бір, бір жарым ай қалған кезден басталады.

3. Жарысты өткізу. Жарыс - спорттық жетістіктерді көрсететін алаң

Жарыс өткізілетін жер өте сәнді безендірілуі, ашылу, жабылу салтанаты жақсы ойластырылып өткізілуі қажет.

4. Жарыстың құжаттары, оларды құрастыру әдістемесі

Жарыстың құжаттары төртке бөлінеді. Олар:

1. Жарыстың мәлімдемесі.
2. Жарысқа қатысушының сұранысы.
3. Жарыстың хаттамалары.
4. Жарыстың бас төрешісінің есебі.

Жарыстың мәлімдемесін құрастыру, жазу

Барлық жарыс түрлерінің мәлімдемелері негізгі жеті түрлі бөлімдерден тұрады. Олар: *мақсаты мен міндеттері; жарыс өткізілетін орны мен уақыт; жарысты басқару; жарысқа қатысушы спортшылар мен командалар; жарыстың бағдарламасы мен кестесі; жарысты жүргізу, есептеу жолы мен марапаттау; сұраныс және оны беру уақыты.*

Жарыстың мәлімдемесін жазған кезде жарыстың атына, атауына үлкен мән берген дұрыс. Жарыстың атауында жарыс көлемі, масштабы, кімдер арасында өткізілуі нақты түрде көрініс табуы керек.

Ұсынылатын әдебиеттің тізімі

1. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы: Оқу құралы. – 3-ші басылым, өңделіп толықтырылған. - Өскемен: «Либриус» баспасы, 2010. – Б. 239-247.

ОӘ – 5

Білімдерді бақылау

№6 модуль бойынша білімдерді бақылау түрлері: тестілеу, фронталдық сұрау, «дөнгелек стөл» ретінде баяндаламарды талқылау

Постреквизиттер (шығудың сипаттамасы): спорт орісіндегі негізгі тұсініктер, спорттағы іріктеу, спорттық жаттықтырудың амалдары, әдістері, қағидалары, негізгі жақтары, жоспарлау, жарастарды өткізу әдістемесі туралы білімдері мен ептіліктері

Алтыншы модуль бойынша тестілік тапсырмалар

1. ”Спортшы даярлығының негізгі түрі, яғни жаттығулар әдістері көмегімен жүйелі құрылған және спортшының дамуын басқарудағы педагогикалық ұйымдақан процесті танытатын даярлық” қандай ұғымды білдіреді?

- А) дене тәрбиесінің қағидалары;
- В) спорттық даярлық;
- С) спорттық жаттығу ;
- Д) спорттық даярлықтың жүйесі
- Е) спорттық нәтиже

2. Спорттық жаттығулардың құралы не болып табылады?

- А) дене жаттығулары, табиғи жаратылыс күші, гигиеналық факторлар, жай рефлексстер;
- В) жарыстық жаттығулар, арнайы факторлар, табиғи жаратылыс күші;
- С) көрсету, әңгіме, жаттығу, табиғи жаратылыс күші;

Д) күшті дамытатын жаттығулар,шыдамдылықты дамытатын жаттығулар;

Е) массаж,жай рефлекстер,қалпына келтіру процедуралары,дене жаттығулары

3. «Жүйелі дене тәрбиесі жаттықтыруларын жасау арқылы спортшы ағзасының берілген жаттықтырудың жүктемесіне қалыптасуы және оның жұмыс қабілеттілігі деңгейінің жоғарылауы» атты анықтама қандай ұғымды білдіреді?

А) Жаттыққандық;

Б) Дайындалғандық;

В) Спорттық қалып, спорттық бап;

Г) Спорттық жаттықтыру;

Д) Жарыс

4. «Бала қабілеттілігінің оның анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен үйлесуі. Сол арқылы спорт әрекеттерінің нәтижелі орындалуы» деген анықтама қандай ұғымды білдіреді?

А) Қабілеттілік;

В) Спорттағы дарындылық;

С) Спорттағы бағдарлау;

Д) Спорттық іріктеу;

Е) Спорттық көрсеткіштер

5. Спорттық жаттығулардың қағидаларына не жатады?

А) жаттығу процесінің үздіксіз қағидасы жаттығу процесінің циклдік қағидасы, жалпы және арнайы дайындықтың бірлігі;

В) жаттығу процесінің мүмкіншілік қағидасы,жаттығу процесінің жүйелілік қағидасы,жаттығу процесінің тиімділік қағидасы

С) көрнекілік қағидасы, жаттығу процесінің тиімділік қағидасы,саналылық пен белсенділік қағидасы

Д) ғылыми негізделген модельдер қағидасы,практика мен теорияның байланыс қағидасы

Е) кондициондық және координациялық қабілеттері,дамуының бірлігі қағидасы, жаттығу процесінің тиімділік қағидасы,гигиеналық нормаларды ескерту қағидасы жаттығу процесінің тиімділік қағидасы

6. Спорттың түрімен айналысу үшін бірінші іріктеу критериялары қандай?:

- A) тесттің нәтижесі, психологиялық ерекшеліктер, дене қасиеттерінің дамуы;
- B) спорт түрін таңдау мотиві, морфологиялық ерекшеліктер, тұқым қуалау, физиологиялық ерекшеліктер, психологиялық ерекшеліктер;
- C) физиологиялық ерекшеліктер, психологиялық ерекшеліктер, спорттық форманы бағалау, кондиция дамуының нәтижесі;
- D) қозғалыс әрекетінің динамикалық құрылысы, қозғалыс әрекетінің хабарлық құрылысы;
- E) уақытша параметрлердің бағасы, кеңістікті параметрлердің бағасы, қозғалыстың уақытша параметрлердің бағасы, сыртқы дене күшінің бағасы, ішкі дене күшінің бағасы

7. Спорттың түрімен айналысу үшін екінші іріктеу критерилеріне не жатады?

- A) алғашқы нәтижелер дәрежесі, спорттық нәтижелер өсуінің темпі, спорттық жетістіктердің тұрақтығы;
- B) морфологиялық ерекшеліктер, тұқым қуалау, әлеуметтік экономикалық жағдайлар;
- C) физиологиялық, анатомиялық, психологиялық;
- D) қозғалыс функциясының даму дәрежесі, координациялық қабілеттердің даму ерекшеліктері, кондициондық қабілеттері дамуының дәрежесі
- E) дене қасиеттері дамуының дәрежесі, психологиялық қасиеттер дамуының дәрежесі

8. «Спорттағы сандық немесе сапалық көрсеткіштердің деңгейі» қандай түсінікті білдіреді?

- A) дене тәрбиесінің қағидалары;
- B) спорттық даярлық;
- C) спорттық жаттығу ;
- D) спорттық даярлықтың жүйесі
- E) спорттық нәтиже

9. «Жүйелі дене тәрбиесі жаттықтыруларын жасау арқылы спортшы ағзасының берілген жаттықтырудың жүктемесіне калыптасуы және оның жұмыс қабілеттілігі деңгейінің жоғарылауы» атты анықтама қандай ұғымды білдіреді?

- A) Жаттыққандық;
- B) Дайындалғандық;
- B) Спорттық қалып, спорттық бап;

Г) Спорттық жаттықтыру;

Д) Жарыс

10. «Спортшының дене қуаты қасиеттерінің, техникалық шеберлігінің, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейлерінің жоғары деңгейге жетуі» атты анықтама қандай ұғымды білдіреді?

А) Жаттыққандық;

Б) Дайындалғандық;

В) Спорттық қалып, спорттық бап;

Г) Спорттық жаттықтыру;

Д) Жарыс

11. «Спортшының белгілі бір циклде спорттық жоғары нәтижелер көрсетуге дайын күйі» атты анықтама қандай ұғымды білдіреді?

А) Жаттыққандық;

Б) Дайындалғандық;

В) Спорттық қалып, спорттық бап;

Г) Спорттық жаттықтыру;

Д) Жарыс

12. Өзіндік- жарыстық әрекет, оған арнайы дайындық, сонымен бірге рсы әрекеттер негізінде қалыптасқан адамдар арасындағы ерекше қатынастар, мінез – құлық нормалары не болып аталады?

А) спорттық жарыс

Б) спорт

В) жарыс әрекеті

Г) спорттық қозғалыс

Д) спорттық әрекет

13. Спорттық жетістіктерді көрсету, салыстыру және бағалау, спорт саласындағы бәсекені бергілі бір түрде реттеп отыру не болып аталады?

А) спорттық жарыс

Б) спорт

В) жарыс әрекеті

Г) спорттық қозғалыс

Д) спорттық әрекет

14. Спорттық әртүрлі түрлеріндегі спортшы мүмкіндігінің көрінісін, оған тән ережелер сәйкестігі мен қозғалыс әрекеттері,

жарыстық күрес тәсілдері және нәтижелер бағасының мәнін алдын ала ескеретін оқиға не болып аталады?

А) спорттық жарыс

Б) спорт

В) жарыс әрекеті

Г) спорттық қозғалыс

Д) спорттық әрекет

15. Адам әрекетінің көп қырлы белсенді жүйесі ретіндегі қимыл-қозғалыс дамуының ең жоғарғы түрі не болып аталады?

А) спорттық жарыс

Б) спорт

В) жарыс әрекеті

Г) спорттық қозғалыс

Д) спорттық әрекет

16. Спортшының машықтануы, оның жарысқа қатысуын қамтитын, машықтану және жарыс жүйесін ғылыми- әдістемелік және материалдық тәсілдік жағынан қамтамасыз ететін, оқу мен спортты, жарыс пен демалысты үлестіру үшін қажетті жағдайлар жасайтын көпжақты жүйе не болып аталады?

А) спорттық жарыс

Б) спорт

В) жарыс әрекеті

Г) спорттық қозғалыс

Д) спорттық әрекет

17. Спорт теориясының бастапқы ұғымдарына не жатады?

А) спорттық дайындық, спорттық машықтану

Б) спорттық жетістіктер, спорттық нәтиже, спорттық мамандану

В) спорт, спорттық жарыс

Г) спорттық машықтану, спорттық мамандану

Д) спорттық дайындық

18. Спорттық теориясының функционалды ұғымдарына не жатады?

А) спорттық дайындық, спорттық машықтану

Б) спорттық жетістіктер, спорттық нәтиже, спорттық мамандану

В) спорт, спорттық жарыс

Г) спорттық машықтану, спорттық мамандану

Д) спорттық дайындық

19. Спорттық теориясының қорытынды ұғымдарына не жатады?

- А) спорттық дайындық, спорттық машықтану
- Б) спорттық жетістіктер, спорттық нәтиже, спорттық мамандану
- В) спорт, спорттық жарыс
- Г) спорттық машықтану, спорттық мамандану
- Д) спорттық дайындық

20. Спортшының машықтануы, оның жарысқа қатысуын қамтитын, машықтану және жарыс жүйесін ғылыми-әдістемелік және материалдық тәсілдік жағынан қамтамасыз ететін, оқу мен спортты, жарыс пен демалысты үйлестіру үшін қажетті жағдайлар жасайтын көпжақты жүйе не болып аталады?

- А) Спорттық дайындық
- Б) Спорт мектебі
- В) Спорттық машықтану
- Г) Спорттық машықтану жүйесі
- Д) Спорттық дайындық жүйесі

21. Мамандар тобының күшімен дамытылатын шығармашылық қағидаға негізделген спортшы дайындығының бірыңғай жүйесі не болып аталады?

- А) Спорттық дайындық
- Б) Спорт мектебі
- В) Спорттық машықтану
- Г) Спорттық машықтану жүйесі
- Д) Спорттық дайындық жүйесі

22. Спорттық дайындықтың негізгі бөлігі және дене жаттығуларын спортшының өзі таңдаған спортында барынша жоғарғы көрсеткіштерге жетуіне ықпал ететін қасиеттер мен қабілеттерді дамыту әрі жетілдіру мақсатында дене жаттығуларын қолдануға негізделген дене тәрбиесі мамандығының арнайы жүйесі не болып табылады?

- А) Спорттық дайындық
- Б) Спорт мектебі
- В) Спорттық машықтану
- Г) Спорттық машықтану жүйесі
- Д) Спорттық дайындық жүйесі

23. Жүйелі дене тәрбиесі жаттықтыруларын жасау арқылы спортшы ағзасының берілген жаттықтырудың жүктемесіне

қалыптасуы және оның жұмыс қабілеттілігі деңгейінің жоғарлауы не болып аталады?

- А) Спорттық дайындық
- Б) Спорт мектебі
- В) Спорттық машықтану
- Г) Спорттық машықтану жүйесі
- Д) Спорттық дайындық жүйесі

24. Спортшының дене қуаты қасиеттерінің, техникалық шеберлігінің, тактикалық және психологиялық дайындық деңгейлерінің жоғары деңгейге жетуі не болып аталады?

- А) Спорттық дайындық
- Б) Спорт мектебі
- В) Спорттық машықтану
- Г) Спорттық машықтану жүйесі
- Д) Спорттық дайындық жүйесі

25. спортшының белгілі бір циклде спорттық жоғары нәтижелер көрсетуге дайын күйі не болып аталады?

- А) Спорттық дайындық
- Б) Спорт мектебі
- В) Спорттық машықтану
- Г) Спорттық машықтану жүйесі
- Д) Спорттық бап

26. Белгілі бір нәтижедегі спортшының шеберлігі мен қабілетінің көрсеткіші не болып аталады?

- А) Спорттық жетістіктер;
- Б) Спорттық нәтиже;
- В) Спорттық мамандану;
- Г) Спорттық бап;
- Д) Спорттық машықтану

27. Спорттағы көрсеткіштердің сандық және сапалық деңгейі не болып аталады?

- А) Спорттық жетістіктер;
- Б) Спорттық нәтиже;
- В) Спорттық мамандану;
- Г) Спорттық бап;
- Д) Спорттық машықтану

28. Велосипед, мотоцикл, автомобиль басқара жарысу спорт түрлері спорттың қандай түрлеріне жатады?

- А) спорттық қарумен нысана ату спорт түрлері
- Б) спортшының дене қуаты қасиеті деңгейінің анықталуына байланысты топталатын спорт түрлері
- В) техника құралдарын басқару арқылы қозғалу спорт түрлері
- Г) логика, ақыл-ай мүмкіншіліктерін қолдана отырып бәсекелесетін спорт түрлері
- Д) спортшының, әр түрлі заттардан қозғалатын құралдар (моделді) құрастыру қызметіне байланысты спорт түрлері.

29. Қазіргі таңда спорт түрлері географиялық таратылуына және әрбір спорт түрін жүзеге асыратын елдердің санына байланысты. Оларға не жатады?

- А) кейбір елдерде орын алған спорттың аймақтық түрлері (бейсбол, таэквондо, шөптегі хоккей);
- Б) циклді спорт түрлері;
- В) спортшылардың бәсекесін құралдармен өлшеп, анықтайтын спорт түрлері;
- Г) аралас спорт түрлері;
- Д) спортшылардың бәсекесін көру, бақылау арқылы анықтайтын спорт түрлері

30. Баланың қабілеттілігін, қызығушылығын, ұмтылысын, спорт түрімен шұғылданғысы келуін ескеріп, сол спорт түріне бағыттау шаралары не деп аталады?

- А) Қабілеттілік;
- Б) Спорттағы дарындылық;
- В) бағдарлау;
- Г) спорттық іріктеу;
- Д) Спорттық қалып, спорттық бап

31. Оқушының дарындылығын, спорттық көрсеткіштерін ескеріп, нақтылы спорт түріне іріктеу не деп аталады?

- А) Қабілеттілік;
- Б) Спорттағы дарындылық;
- В) бағдарлау;
- Г) спорттық іріктеу;
- Д) Спорттық қалып, спорттық бап

32. Баланың өзі таңдап алған спорт түрінің қимыл-әрекеттерін тез және нәтижелі меңгере алуы және сол әрекеттердің оған ұнауы не деп аталады?

- А) Қабілеттілік;

- Б) Спорттағы дарындылық;
- В) бағдарлау;
- Г) спорттық іріктеу;
- Д) Спорттық қалып, спорттық бап

33. Бала қабілеттілігінің оның анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерімен үйлесуі. Сол арқылы спорт әрекеттерінің нәтижелі орындалуы. Қ не деп аталады.

- А) Қабілеттілік;
- Б) Спорттағы дарындылық;
- В) бағдарлау;
- Г) спорттық іріктеу;
- Д) Спорттық қалып, спорттық бап

34. Негізгі жаттығуларды меңгеруді жеңілдететін қимыл-әрекеттер не деп аталады?

- А) жақындататын жаттығулар;
- Б) дайындық жаттығулары;
- В) жарыс жаттығулары;
- Г) бейнелеу жаттығулары;
- Д) арнайы дайындық жаттығулары

35. Спортшының айналысатын спорт түрінің негізгі жаттығуларына көп ұқсамайды, спортшының қимыл-қозғалыс қорын көбейтуге, жалпы жаттыққандығын жоғарлатуға арналған жаттығулар қалай аталады?

- А) жақындататын жаттығулар;
- Б) дайындық жаттығулары;
- В) жарыс жаттығулары;
- Г) бейнелеу жаттығулары;
- Д) арнайы дайындық жаттығулары

36. Циклдік жаттығуларды ұзақ уақытқа, тынығу аралығынсыз орындау түрінде қолданылатын әдіс қалай аталады?

- А) бірқалыпты орындау;
- Б) қайталау;
- В) стандартты-ағымды;
- Г) аралық орындау;
- Д) ойын әдісі

37. Бөлшектеп үйрету, тұтас үйрету, тұтас-бөлшектеп үйрету әдістердің қай тобына жатады:

- А) бірінші;

- Б) екінші;
- В) үшінші;
- Г) төртінші;
- Д) бесінші

38. Жарыс әрекетін үлгілеу әдістері жарысқа ұқсата ұйымдастырылған жағдай кезінде қолданылады. Олар қай топқа жатады?

- А) бірінші;
- Б) екінші;
- В) үшінші;
- Г) төртінші;
- Д) бесінші

39. Спортшының талантына, жеке басы мүмкін дігіне, өзіндік жаттығу техникасын орындау ерекшелігіне байланысты жаттықтыру әдістемесінің өзгеруі қағиданың қандай түріне жатады?

- А) біртіндеушілік;
- Б) жүйелілік;
- В) циклдік;
- Г) жүктеме қозғалысының толқындылық;
- Д) даралық

40. Жүктемені жоғары деңгейге дейін бір-тіндеп өсіру спорттық жаттықтырудың қандай қағидаларына жатады:

- А) біртіндеушілік;
- Б) жүйелілік;
- В) циклдік;
- Г) жүктеме қозғалысының толқындылық;
- Д) айналысқан спорт түрін терең меңгеру, өз жеке бас мүмкіншіліктерін пайдалана білу, жоғары көрсеткіштерге жету

41. Спортшының ағзасының мүшелері мен жүйелерін нығайтуға, олардың қызметтік мүмкіншіліктерін жоғарылатуға, дене қуаты қасиеттерін дамытуға бағытталған дайындық қалай аталады?

- А) дене қуаты дайындығы;
- Б) техникалық;
- В) тактикалық;
- Г) психологиялық;
- Д) теориялық

42. Жарыс жаттығуларын орындауды жоғары деңгейде меңгеру үрдісі қандай дайындыққа жатады?

- А) дене қуаты дайындығы;
- Б) техникалық;
- В) тактикалық;
- Г) психологиялық;
- Д) теориялық

43. Жарыс кезіндегі жеңіске жету үшін пайдаланылатын әдіс-амалдарды, айла-тәсілдерді қолдана білу өнері қандай дайындыққа жатады?

- А) дене қуаты дайындығы;
- Б) техникалық;
- В) тактикалық;
- Г) психологиялық;
- Д) теориялық

44. Спортшыға жарыс кезінде, жарыс жаттығуларын орындау кезінде кездесетін психологиялық қиындықтарды жеңуге тәрбиелейтін педагогикалық үрдісті қандай дайындыққа жатқызамыз?

- А) дене қуаты дайындығы;
- Б) техникалық;
- В) тактикалық;
- Г) психологиялық;
- Д) теориялық

45. «Осы топтардағы оқушылар үш жыл бойы жалпы дене қуатын дамытумен, бастапқы техника негіздерін үйренумен айналысады да, әр түрлі сынақтар тапсырғаннан кейін оқу-жаттығу топтарына ауыстырылады» деген анықтама қандай дайындықтың қандай кезеңіне тән;

- А) алғашқы дайындық кезеңі
- Б) бастапқы мамандану кезеңі
- В) тереңдете жетілдіру кезеңі.
- Г) спортта ұзақ жасау кезеңі
- Д) барлық кезеңдер

46. «Жылдық циклде 4-5 айға, жарты жылдық циклде 2-3 айға созылады. Бұл кезеңнің міндеті организмнің мүмкіншілігін жоғары деңгейге жеткізу» деген анықтама макроциклдің қай кезеңіне сай?

- А) дайындық;
 - Б) арнайы дайындық;
 - В) жарыс;
 - Г) өтпелі;
 - Д) дайындық, жарыс
47. Жарысқа бір, бір жарым ай қалған кезден басталатын кезен қалай аталады?
- А) дайындық;
 - Б) арнайы дайындық;
 - В) жарыс;
 - Г) өтпелі;
 - Д) жарыс алдындағы дайындық кезеңі
48. Қойылған міндетіне байланысты қандай жарыстар болады?
- А) бақылау, классификациялық (спорт дәрежелерін орындау), болатын үлкен жарысқа іріктеу, біріншілік;
 - Б) дайындық және негізгі жарыстар;
 - В) аудандық, облыстық, республикалық жарыстар;
 - Г) ашық және жабық жарыстар, тұрақты өткізілетін жарыстар және бір рет өткізілетін турнирлер;
 - Д) командалық, жеке, жеке-командалық
49. «Бұл спорттың негізгі белгісі мен ерекшеліктерін көрсетеді және спорттық жарыс категорияларымен, спорттық дайындықпен және спорттық машықтанумен тығыз байланысты» деген анықтама спорттың қандай қызметін білдіреді?
- А) Мөлшерлі;
 - Б) Диагностикалық;
 - В) Тартымдылық;
 - Г) Сауықтыру-реактивті;
 - Д) Дайындық қызметі
50. Тұрғындар мен спортшылар үгіт-насихат, басқа да шаралар өткізіп отыру жолымен іске асатын қызмет қалай аталады?
- А) Мөлшерлі;
 - Б) Диагностикалық;
 - В) Тартымдылық;
 - Г) Сауықтыру-реактивті;
 - Д) Ағартушылық;

51. Адамды өмірге дене жағынан дайындайды және қажетті дене дамуына жеткізуді мақсат етететін қызмет қалай аталады?

- А) Мөлшерлі;
- Б) Диагностикалық;
- В) Тартымдылық;
- Г) Сауықтыру-реактивті;
- Д) Дайындық

52. Спорттық қозғалыс бүгінгі дүниеде спорттың алатын орны мен атқаратын қызметі, спорттық дайындық пен жарысты ұйымдастыру мен әдістеме туралы хабарлар етіп отыратындығымен айқындалатын қызмет қалай аталады?

- А) Мөлшерлі;
- Б) Диагностикалық;
- В) Тартымдылық;
- Г) Сауықтыру-реактивті;
- Д) Спорттың ақпаратты қызметі

53. Спорттың бірқатар әлеуметтік мәселелерді әсіресе, денсаулықты шыңдау халықтың еңбек ету мүмкіндігін көтеру мәселелерін шешу құралы ретінде пайдалану заңдылықтарын танып білуге байланысты қызмет қалай аталады?

- А) Мөлшерлі;
- Б) Диагностикалық;
- В) Тартымдылық;
- Г) Сауықтыру-реактивті;
- Д) Спорттың ақпаратты қызметі

54. Дайындық және негізгі жарыстар қандай талаптарға байланысты топқа бөлінеді?

- А) мазмұнына байланысты;
- Б) маңыздылығына байланысты;
- В) көлеміне байланысты;
- Г) қойылған міндетіне байланысты;
- Д) сипатына байланысты

**«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі»
пәні бойынша «дене шынықтыру және спорт»
мамандығының студенттеріне арналған бірінші аралық
бақылау
СҰРАҚТАРЫ**

1. Кәзіргі кезеңде дене мәдениеті ілімінің түрлері мен әлеуметтік қызметтерінің жүзеге асырылуы
2. Қазақстан Республикасында дене мәдениетінің жүйесінің негіздерінің сипаттамасы
3. Қатынас қағидаларының сипаттамасы
4. Бағалау қағидаларының сипаттамасы
5. Сәйкестік қағидаларының сипаттамасы
6. Ғылыми қағидаларының сипаттамасы
7. Дене жаттығулардың сипаттамасы
8. Дене жаттығулардың техникасы, оның тиімділігін анықтайтын өлшемдері
9. Қозғалыс техникасының кеңестік, уақыт, кеңестікті-уақыт және қозғалыс тәрізді сипаттамалары
10. Дене жаттығулардың топтастырылуы
11. «Әдіс», «Әдістемелік тәсіл» және «әдістеме» деген ұғымдардың арасындағы өзара байланысы
12. Ойын және жарыс әдістерді қолдану ерешеліктері
13. Қатан шектелген жаттығу әдістерді қолдану ерешеліктері
14. Дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерді қолдану ерекшеліктері
15. Дене шынықтыру сабағында теориялық материалды оқыту ерешеліктері
16. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қимыл-әрекетін таныстыру кезеңі іске асыру ерекшеліктері
17. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қимыл-әрекетін үйрету кезеңі іске асыру ерекшеліктері
18. Дене тәрбиесі тәжіребесінде қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңі іске асыру ерекшеліктері
19. Дене қуаты қасиеттері дамытуға байланысты түсінік аппараты
20. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың күшін дамытудың анықтайтын факторлар

21. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың жылдамдығын дамытудың анықтайтын факторлар
22. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың төзімділігін дамытудың анықтайтын факторлар
23. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың ептілікті дамытудың анықтайтын факторлар
24. Кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың икемділікті дамытудың анықтайтын факторлар
25. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесі үдерісінің барысында әр түрлі тәрбиелердің байланысының ерекшеліктері
26. Дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру барысында оқытушымен жеке тұлға тәрбиелеудің технологиясы
27. Сәби және мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктері
28. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру ерекшеліктері

**«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі»
пәні бойынша «дене шынықтыру және спорт»
мамандығының студенттеріне арналған екінші аралық
бақылау
СҰРАҚТАРЫ**

1. «Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру» тақырыбы бойынша манжазба дайындау
2. Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері
3. Дене тәрбиесі сабағының моторлық, жалпы тығыздығын және организмге түскен жүктеменің мөлшерін анықтау ерекшеліктері
4. Дене тәрбиесі сабағын бағалау элементтері
5. Бастауыш сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
6. Орта сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
7. Жоғары сыныптарда дене тәрбиесі сабағын өткізу әдістемесі
8. Әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі
9. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәні бойынша жылдық жоспар-графикті, тоқсандық жоспарды, жоспар-конспектіні құрастыру ерекшеліктері
10. Мектепте дене тәрбиесі сабақтарының түрлері және оларды өткізу ерекшеліктері

11. Мектепте дене тәрбиесі жұмыстарын алдын ала, ағымдық, қорытынды бақылау.
12. Мектепте дене шынықтыру мұғалімнің құжаттарына сипаттама
13. Мектепте сыныптан тыс жұмыстардың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері
14. Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстардың түрлері және оларды жүзеге асыру ерекшеліктері
15. Мектептегі дене шынықтыру ұжымы
16. Мектепте оқушылардан президенттік сынамаларды қабылдау ерекшеліктері
17. Студент жастардың дене тәрбиесі
18. Арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі
19. Ересек жастағы адамдардың дене тәрбиесі
20. Ұлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі
21. Қазіргі кезеңде спорт түрлері және олардың сипаттамасы
22. Спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстарын анықтайтын факторлар
23. Спорттық жаттықтыру орісіне қатысты түсінік аппараты
24. Спорттық жаттықтырудың қағидаларының ерекшеліктері
25. Спорттық жаттықтырудың құралдары, оларды қолдану ерекшеліктері
26. Спорттық жаттықтырудың әдістері, оларды қолдану ерекшеліктері
27. Спортшылардың дене дайындығы
28. Спортшылардың техникалық дайындығы
29. Спортшылардың тактикалық дайындығы
30. Спортшылардың психологиялық дайындығы
31. Спортшылардың интегралдық дайындығы
32. «Спорттық бап» оны анықтайтын факторлар
33. Спорттық жаттықтырудың дайындық кезеңіне сипаттама
34. Спорттық жаттықтырудың жарыс кезеңіне сипаттама
35. Спорттық жаттықтырудың өтпелі кезеңіне сипаттама
36. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері
37. Жасөспірім спорт мектібінде спорттық жаттықтырудың ерекшеліктері
38. Мектепте жарыстарды өткізу ерекшеліктері

**«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі»
пәні бойынша «дене шынықтыру және спорт»
мамандығының студенттеріне арналған
ЕМТИХАН СҰРАҚТАРЫ**

1. Дене тәрбиесі жүйелерінің даму ерекшеліктері тарихи
2. Дене тәрбиесінің қалыптасу мен даму жолындағы объективтік және субъективтік себептер.
3. Дене мәдениетінің жүйесінің мақсаты мен міндеттері
4. Қазақстан Республикасының дене тәрбиесі жүйесі негіздеріне сипаттама
5. Қазіргі кезеңде дене тәрбиесіндегі негізгі бағыттардың жалпы сипаттамасы
6. «Дене мәдениеті», «дене тәрбиесі», «дене дамуы», «дененің жетілуі», «спорт», «дене дайындығы» арасындағы байланысы.
7. Қазіргі кезеңде дене мәдениетінің қызметтерін жүзеге асыру ерекшеліктері
8. Дене мәдениетінің түрлері
9. Қазіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің жалпы қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
10. Дене шынықтыру тәжірибесінде қағидалардың түрлері
11. Дене шынықтыру тәжірибесінде белсенділік және саналылық қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
12. Дене шынықтыру тәжірибесінде ғылыми, беріктілік, жекелік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
13. Дене шынықтыру тәжірибесінде қол жетерлік, қорнекілік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
14. Дене шынықтыру тәжірибесінде қайталау, жүйелілік, реттілік қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері
15. «Дене жаттығу» ұғымның сипаттамасы
16. Дене жаттығуларының айырмашылық белгілері
17. Дене жаттығулар дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде, оның мазмұны және құрылымы
18. Дене жаттығулардың әсерін анықтайтын факторлар
19. Дене жаттығуларының техникасы, оның бөлімдері мен фазалары
20. Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері
21. Дене жаттығуларының педагогикалық топтастырылуы
22. Дене жаттығуларының айырмашылық белгілері

23. Дене жаттығулар дене тәрбиесінің негізгі құралы ретінде, оның мазмұны және құрылымы
24. Дене жаттығулардың әсерін анықтайтын факторлар
25. Дене жаттығуларының техникасы, оның бөлімдері мен фазалары
26. Техника тиімділігінің педагогикалық өлшемдері
27. Дене жаттығуларының педагогикалық топтастырылуы
- 28 «Әдіс», «әдістемелік тәсіл», «әдістеме» ұғымдардың арасандығы өзара байланысы. «Күш түсіру» (стандартты, ауыспалы). «Тынығу» түрлері.
29. Дене тәрбиесі үдерісінде жүктеме мен демалысты қолданудың ерекшеліктері
- 30 Оқытудың әдістеріне қойылатын талаптар
31. Дене тәрбиесі тәжіребесінде практикалық әдістерді қолдану ерекшеліктері
32. Дене тәрбиесі тәжіребесінде сөзді қолдану әдістері және көрнекті ықпал ету әдісі пайдалану ерекшеліктері
- 33 «Дене тәрбиесіне оқыту», «теориялық материалды оқыту», «қимыл ептілігі», «қимыл дағдысы», «қимыл дағдысының жағымды ауысуы», «қимыл дағдысының жағымсыз ауысуы»,
34. Қимыл әрекетін таныстыру кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктері
35. Қимыл әрекетке үйрету кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктері
36. Қимыл-әрекетін жетілдіру кезеңінде қойлатын мақсаты мен міндеттерді шешуге арналған әдістер мен құралдардың ерекшеліктері
37. Дене қуатының қасиеттерін тәрбиелеу қажеттілігі. «Дене қуатының қасиеттері», «қозғалыс қасиеті», «дене қуатының қабілеттері», «дене қуатының қасиеттерін тәрбиелеу», «дене қуаты қабілеттерінің дамуы» ұғымдар.
38. Күшті дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар
39. Жылдамдық және оны дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар
40. Төзімділік және оны дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар
41. Ептілік және оны дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар

42. Икемділік және оны дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар
43. Дене адамгершілік және идеялық саяси тәрбиенің өзара байланысы
44. Дене, ақыл-ой және эстетикалық тәрбиенің өзара байланысы
45. Дене және еңбек тәрбиесінің өзара байланысы
46. Дене тәрбиесі процесіне жеке адамды бағыттай қалыптастырудың шешу факторлары мен шарттары
47. Дене тәрбиесі мұғалімінің кәсіптік шеберлік негіздері
48. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері
49. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы
50. Сәби және мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің амалдары, сабақтарының, жаттығуларының түрлері, оларды жүзеге асырудың әдістемелік ерекшеліктері
51. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің маңызы мен міндеттері
52. Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы
53. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру түрлері
54. Оқу сабағы – дене тәрбиесінің жұмыстарының негізгі түрі, оның мазмұны мен құрылымы
55. Денсаулықтары әлсіз оқушылардың дене тәрбиесі
56. Сабақтарды жүйелеу
57. Қолданбалы дене мәдениеті және оны ұйымдастыру әдістемесі
58. Мұғалімнің сабақ өткізуге дайындалуы
59. Сабақта жүктемені мөлшерлеу
60. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау
61. Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысыны өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргізу
62. Дене тәрбиесі сабағын педагогикалық талдау, бағалау
63. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі
64. Орта сынып оқушыларының дене тәрбиесі
65. Жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі
66. Әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі
67. Жоспарлау жұмыстарын ұйымдастыру

68. Дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының жалпы жылдық жоспары
69. Мектептің дене мәдениеті ұжымы
70. Дене тәрбиесі сабағының жоспарлары
71. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын бақылау және есепке алу
72. Мектептегі сыныптан тыс спорт, көпшілік спорт жұмыстарын ұйымдастыру
73. Оқу күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі – сауықтыру шаралары
74. Мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстары
75. Жоғары оқу орнындағы студенттердің дене тәрбиесі
76. Арнайы орта оқу орындарының, колледждердің оқушыларының дене тәрбиесі
77. Кәсіптік техникалық училищелердегі дене тәрбиесі және спорттық жұмыстар
78. Ересек адамдардың дене тәрбиесінің әлеуметтік маңызы мен міндеттері
79. Ересек адамдардың еңбек қызметтері кездеріндегі дене тәрбиесі
80. Ересек, орта және үлкен жастағы адамдармен күнделікті тұрмыс жағдайында сауықтыру жаттықтыруларын ұйымдастыру
81. Спорт түрлері, олардың топталуы
82. Спорттағы бағдарлаумен іріктеу
83. Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдары
84. Спорттық жаттықтырудың амалдары
85. Спорттық жаттықтырудың қағидалары
86. Спорттық жаттықтыруларының әдістері
87. Спорт жаттықтыруларының негізгі жақтары
88. Спорттық жаттықтыру – көп жылдық үрдіс
89. Спорттық жаттықтыру кезендері
90. Жаттықтыру үрдісін жоспарлау
91. Арттық жаттығу болдыру. Оның себебтері
92. Балалардың спорт дайындығының ерекшеліктері
93. Жасөспірім спортшыларды тәрбиелеу
94. Спорт жарыстары, олардың топтары
95. Жарыс және жарыстық дайындық
96. Жарысты өткізу. Жарыс – спорттық жетістіктерді көрсететін алаң

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз.....	3
Типтік бағдарлама.....	8
Модуль бойынша пәннің тақырыптық жоспары.....	24
Модуль №1 Дене мәдениеті бойынша ілімінің түрлері, әлеуметтік қызметтері және дене тәрбиесінің жүйесі.....	37
Дәріс №1 Дене мәдениеті ілімінің түрлері мен әлеуметтік қызметтері.....	37
Дәріс №2 Дене мәдениетінің жүйесі.....	43
2.1 Семинарлық сабақ Казіргі кезеңде дене тәрбиесі жүйесінің негізгі түсініктері, қызметтері, жалпы қағидалары.....	51
3.1 ОСӨЖ Казіргі кезеңде дене мәдениеті жүйесінің түсініктерін жүзеге асыру мәселелері.....	53
Бірінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар.....	53
Модуль №2 Дене тәрбиесінің қағидалары, құралдары және үйрету тәсілдері.....	79
Дәріс №1 Дене тәрбиесінің қағидалары.....	79
2.1 Семинарлық сабақтар Казіргі кезеңде дене тәрбиесі қағидаларын жүзеге асыру ерекшеліктері.....	88
3.1 ОСӨЖ Казіргі кезеңде оқыту қағидаларын жүзеге асыру мәселелері.....	89
Дәріс № 2 Дене тәрбиесінің құралдары.....	90
2.1 Семинарлық сабақтар Дене жаттығулар – дене тәрбиесінің негізгі құралдары ретінде.....	98
3.1 ОСӨЖ Казіргі кезеңде дене тәрбиесі құралдарын қолдану мәселелері.....	98
3.2 ОСӨЖ Қозғалыс техникасының ерекшеліктерін дене тәрбиесі тәжірибесінде қолдану мәселелері.....	99
Дәріс №3 Дене тәрбиесінің үйрету тәсілдері.....	100
2.1 Семинарлық сабақтар Дене тәрбиесі әдістерін тәжірибе барысында қолдану ерекшеліктері.....	106
3.1 ОСӨЖ Дене қуатының қасиеттерін дамыту әдістерін қолдану мәселелері.....	107
3.2 ОСӨЖ Дене тәрбиесінің жалпы әдістерін қолдану мәселелері.....	107
Екінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар.....	108
Модуль № 3 Іс қимыл әрекеттеріне үйрету, сапалығын дамыту.	

Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы.....	130
Дәріс №1 Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету.....	130
2.1 Семинарлық сабақтар Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің ерекшеліктері.....	134
3.1 ОСӨЖ Қимыл-қозғалыс әрекетіне үйретуге қатысты түсінік аппаратының мәселелері.....	135
3.2 Қазіргі кезеңде қимыл-қозғалыс әрекетіне үйрету кезеңдерінің жүзеге асыру мәселелері.....	136
Дәріс № 2 Дене қуаты қасиеттері, оны дамыту әдістемесі.....	137
2.1 Семинарлық сабақтар Дене сапаларды дамыту әдістемесін анықтайтын факторлар.....	144
3.1 ОСӨЖ Дене сапаларды дамыту әдістемесіне қатысты түсінік аппаратының мәселелері.....	145
3.2 ОСӨЖ Жалпы білім беретін мектептің кіші, орта және жоғары сынып оқушылардың дене сапаларын дамыту мәселелері.....	145
Дәріс № 3 Дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаның бағытты дамуы.....	146
2.1 Семинарлық сабақтар Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту ерекшеліктері.....	150
3.1. ОСӨЖ Қазіргі кезеңде дене шынықтыру жүйесіндегі жеке тұлғаны дамыту мәселелері.....	150
Үшінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар.....	151
Модуль № 4 Сәби, мектепке дейінгі, мектепте және мектептен тыс дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру ерекшеліктері.....	164
Дәріс № 1 Сәби, мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің негіздері.....	164
2.1 Семинарлық сабақтар Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері.....	171
3.1 ОСӨЖ Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі мен мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі жүзеге асыру мәселелері.....	171
Дәріс №2 Мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру, педагогикалық бақылау, бағалау.....	172

2.1 Семинарлық сабақтар Казіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктері.....	184
3.1 ОСӨЖ Казіргі кезеңде мектепте дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру және өткізу мәселелері.....	184
Дәріс №3 Бастауыш, орта, жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі.....	186
2.1 Семинарлық сабақтар Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін анықтайтын факторлар.....	193
3.1 ОСӨЖ Бастауыш, орта және жоғары сыныптарда және әр түрлі типтегі мекемелерде дене тәрбиесі үдерісін жүзеге асыру мәселелері.....	193
Дәріс № 4 Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу.....	194
2.1 Семинарлық сабақтар Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу.....	203
3.1 ОСӨЖ Мектепте дене тәрбиесі сабағын жоспарлау, бақылау, есепке алу мәселелері.....	204
3.2 ОСӨЖ Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау.....	204
Дәріс № 5 Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын ұйымдастыру.....	205
3.1 ОСӨЖ Мектептегі сыныптан тыс және мектептен тыс дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының мәселелері.....	212
Төртінші модуль бойынша тестілік тапсырмалар.....	213
Модуль №5 Жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың, ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі.....	223
Дәріс №1 Жоғары және арнайы орта оқу орындарындағы жастардың дене тәрбиесі	223
Дәріс № 2 Ересек пен үлкен жастағы адамдардың дене тәрбиесі.....	226
2.1 Семинарлық сабақтар Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің ерекшеліктері	230
3.1 ОСӨЖ Студент жастардың және ересек адамдардың дене тәрбиесінің мәселелері.....	231
Модуль №6 Спорттың теориясы мен әдістемесі.....	232
Дәріс № 1 Спорт түрлері және спорттағы бағдарлау, іріктеу жұмыстары.....	232

2.1 Семинарлық сабақтар Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің ерекшеліктері.....	235
3.1 ОСӨЖ Қазіргі кезеңде спортта бағдарлау мен іріктеудің мәселелері.....	236
Дәріс №2 Спорттық жаттықтыру негіздері.....	236
2.1 Семинарлық сабақтар Қазіргі кезеңде спортшының техникалық, тактикалық, психологиялық, интегралдық дайындықтың ерекшеліктері.....	241
3.1 ОСӨЖ Спорттық жаттықтырудың негізгі ұғымдарының мәселелері.....	242
Дәріс № 3 Спорттық жаттықтыру үрдісін жоспарлау.....	242
2.1 Семинарлық сабақтар Қазіргі кезеңде спорттық жаттықтыру үдерісін жоспарлау және жарыстарды өткізу әдістемесі.....	245
3.1 ОСӨЖ Спорттық жаттықтырудың құралдырының мәселелері.....	246
Дәріс №4 Жарыс және жарысты өткізу әдістемесі.....	247
Алтыншы модуль бойынша тестілік тапсырмалар.....	249
«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша «дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттеріне арналған бірінші аралық бақылау сұрақтары.....	262
«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша «дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттеріне арналған екінші аралық бақылау сұрақтары.....	263
«Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі» пәні бойынша «дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттеріне арналған емтихан сұрақтары.....	265

Подписано в печать 20.06.2014.
 Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 16,8.
 Тираж 500.

Отпечатано с готового оригинал-макета
 в типографии ИП Жанадилова С. Т.

г. Ақтобе, проспект Абылхайр хана, 21Б.