**Лекция1. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі.**

**Пәннің мақсаты-студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын жүргізуге қажетті арнайы білім, білік және әдістемелік база жүйесін қалыптастыру.**

**Жоспар: кіріспе-тәрбие және оның түрлері.**

**1. Дене тәрбиесі педагогикалық процесс ретінде.**

**2. Қазақстандағы дене тәрбиесі жүйесі.**

**3. Дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеттері.**

**Тәрбие-бұл жеке даму процесін басқару. Ол адам мен қоғамға қажетті қабілеттер мен қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған. Тәрбиенің мазмұны-бұл әлеуметтік адамның қабілеттері, қажеттіліктері мен қасиеттері қалыптасатын іс-әрекет. Білім беру үшін қолданылатын барлық нәрсе - бұл әсер ететін құралдар-факторлар.**

**Тәрбиенің әртүрлі түрлерін ажырату әдетке айналған: моральдық, кәсіби, көркемдік, физикалық, құқықтық, экономикалық, эстетикалық және т. б. оларды келесі, ең объективті белгілерге сәйкес топтастыруға болады:**

**\* мақсаттардың құрамы бойынша: гуманитарлық, кәсіби, саяси, физикалық, эстетикалық, экономикалық және т. б.;**

**\* қызметінің сипаты бойынша: физикалық, еңбек, ақыл-ой, көркем, музыкалық және т. б.;**

**\* құралдардың құрамы бойынша: Политехникалық, музыкалық, физикалық, ақыл-ой, көркем, қолданбалы және т. б.**

**Көбінесе тәрбиенің жекелеген түрлері бірнеше топқа түседі. Ең объективті-тәрбие түрлерін іс-әрекеттің сипаты бойынша бөлу.**

**Дене тәрбиесі ғылымында оның ерекшелігі мен мазмұнын анықтауға екі көзқарас бар:**

**\* мақсаттары бойынша: адамда "дене тәрбиесін" тәрбиелеу (қимыл-қозғалыстарға үйрету, дене қасиеттерін тәрбиелеу, шұғылданушылардың дене шынықтыру дайындығы);**

**\* құралдардың құрамы бойынша: "дене шынықтыру" арқылы тәрбиелеу (бірінші болып п.Ф. Лесгафт назар аударды: дене жаттығулары арқылы жеке даму процесін басқару).**

**Бірінші жағдайда физикалық даму 2 Тараптың бірлігінде жүзеге асырылады: органдардың дамуы және функциялардың дамуы, бірақ қаражаттың құрамы көрсетілмеген. Екінші жағдайда дене тәрбиесі тұлғаның қалыптасуының 3 деңгейінде (биологиялық, психикалық және әлеуметтік) жүзеге асырылатыны байқалады, бірақ мақсаттардың нақты анықтамасы жоқ. Демек, жеке даму факторы ретінде дене тәрбиесінің - моториканың пәндік негізі бойынша екі тәсілді біріктірген жөн.**

**АҚШ-та физикалық жаттығулар арқылы басқарылатын жеке дамудың 4 деңгейі бар: органикалық, нейромышечный, интерпретивті және эмоционалды.**

**1. Дене тәрбиесі педагогикалық процесс ретінде**

**Дене тәрбиесі-белсенді қозғалыс әрекеттерін мақсатты түрде қайталау және олармен байланысты қатынастарды (нейрофизиологиялық және биохимиялық, кеңістіктік-заттық және моторлы-мінез-құлық) жаңғырту жолымен қозғалыс қызметі саласында қажетті қабілеттер мен қасиеттерді қалыптастырудың педагогикалық ұйымдастырылған процесі. Бұл қатынастар мотор қызметінің қажетті компоненттерінің бірі болып табылады. FV-нің оны тәрбиенің басқа түрлерінен ерекшелейтін ерекшеліктері-бұл физикалық қасиеттерді оңтайландырумен қатар моториканы жүйелі түрде қалыптастыруды қамтамасыз ететін заңдылықтарға сәйкес жүретін процесс, олардың жиынтығы адамның физикалық қабілеттілігін анықтайды. Л. П. Матвеев: "ФВ - бұл қозғалыс әрекеттерін оқыту және адамға тән физикалық қасиеттерді тәрбиелеу процесі, оларға негізделген қабілеттердің бағытталған дамуына кепілдік береді"деп санайды. Анықтама дене тәрбиесінің нақты негізгі міндеттері бойынша берілген. Бұл барлық мазмұнмен шектелмейді, бірақ бұл оның ерекшелігін сипаттайды. ФВ мәнін түсіну үшін жеке тұлғаның дене тәрбиесі мен дене дамуының арақатынасын нақты көрсету керек. Физикалық даму онтогенездегі организмнің морфофункционалды қасиеттерінің өзгеру процесі ретінде оның табиғи заңдылықтарына сәйкес жүреді: жас реттілігі мен біркелкі емес даму, генетикалық және қоршаған орта даму факторларының өзара әрекеттесуі және т. б. Мәселен, жүйелі түрде ауысып тұрады түрлі кезеңдерінде жастық даму жатырішілік дейін егде, болып жатқан елеулі өзгерістер нысандары мен функциялары организм. Жетілген кезде дененің массасы мен мөлшері ондаған есе, ал функционалды жүйелер мен физикалық қасиеттердің кейбір көрсеткіштері 20-30 есе өзгереді.**

**Табиғи заңдарға сәйкес дамып, адамның физикалық даму процесі бір уақытта әлеуметтік өмір сүру жағдайымен, іс-әрекетімен және дене тәрбиесімен анықталады. Дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі физикалық дамудың динамикасына әсер етуі мүмкін, маңызды физикалық қасиеттердің бағытталған дамуын қамтамасыз етеді, дененің функционалды мүмкіндіктерін және әлеуметтік пайдалы іс-әрекеттерді орындау үшін қажетті жалпы жұмыс қабілеттілігін арттырады, жасына байланысты инволюцияның уақытын кейінге қалдырады. Осылайша, адамның дамуы және оның дене тәрбиесі бір-бірімен тығыз байланысты процестер. ФВ физикалық дамуға қатысты басқарушы бастама ретінде әрекет етеді**

**Басқару жан-жақты емес, өйткені физикалық даму Әлеуметтік және табиғи, оның ішінде генетикалық факторлар мен жағдайлардың өзара әрекеттесуінің тұтас жиынтығына байланысты. ФВ-ның жеке дамуға практикалық әсер етуінің негізгі факторы тәрбиеленушінің белсенді қозғалыс қызметі (ФУ) болып табылады. Сол сияқты ФВ мәні және жеке тұлғаның физикалық қалыптасуында (ашу).**

**Жоғарыда айтылғандар ФВ-ның нақты міндеттерін көрсетеді. Сонымен бірге, ФВ процесінде, кез-келген тұтас педагогикалық процестегідей, жалпы білім берудің әлеуметтік жүйесіне тән жалпы міндеттер де шешіледі. Адамның физикалық және рухани дамуының бірлігі тәрбиенің барлық түрлерінің, оның ішінде физикалық, ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, ерік-жігердің өзара байланысын объективті түрде анықтайды. FV ерекшелігі оның құралдарымен анықталады - физикалық жаттығулар.**

**Дене тәрбиесінің мазмұны - бұл жеке даму процесінің үш деңгейінде-биологиялық, психикалық және әлеуметтік деңгейде екі жақтың бірлігінде (адамның физикалық қабілеттерін дамыту және қозғалыс мәдениетін дамыту) дамитын белсенді қозғалыс қызметі. Олардың арақатынасы дене тәрбиесінің үш негізгі бөлімін құрайды, олардың әрқайсысы осы тараптардың бірлігінде жүзеге асырылады (г. г. Наталов):**

**1. Қозғалыс мектебі (физикалық қасиеттерді тәрбиелеу және қозғалыстарға үйрету).**

**2. Іс-әрекет мектебі (сезім мен ақыл-ойды дамыту, ұтымды әрекет ету дағдыларын қалыптастыру).**

**3. Мінез-құлық мектебі (мінез-құлықты тәрбиелеу және адам мінез-құлқын қалыптастыру).** **Бөлімдерді бөлу шартты, өйткені дене тәрбиесі, әдетте, жеке дамудың барлық үш деңгейінде жүзеге асырылады. Алайда, белгілі бір даму деңгейінде болатын белсенді мотор белсенділігінің түрлерін атап өтуге болады.**

**Жеңіл және ауыр атлетиканың гимнастикалық жаттығуларын орындау, жүзу және есу спорты негізінен ағзаның биологиялық дамуына ықпал етеді; спорттық ойындар мен жекпе-жектерде оқушылардың биологиялық және психикалық дамуы бірдей дәрежеде жүреді.**

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАЗМҰНЫ**

**Дене тәрбиесі-адам онтогенезінің (жеке дамуының) туғаннан кейінгі барлық кезеңдеріне таралатын көпжылдық процесс. Бұл процестің мазмұны мен формалары ағзаның жас ерекшеліктеріне, өмір сүру жағдайлары мен белсенділігіне, процестің өзін-өзі дамыту логикасына байланысты өзгереді. Бірінші көп жылдық кезеңде - бұл дене дамуының орташа әлеуметтік қажетті деңгейін қамтамасыз ететін жас ұрпақтың ФВ базалық курсы (Отбасы, балабақша, мектеп, колледждер, ЖОО, дене шынықтыру-спорт мекемелері). Кейіннен ФВ айтарлықтай өзгереді, сараланады және өзін-өзі тәрбиелеу сипатына ие болады, әсіресе ересек және егде жастағы адамдарда. Ол сонымен қатар нақты және тәрбиелік міндеттерді шешуге бағытталуы керек. Кәсіби және қолданбалы ФВ еңбек қызметінің таңдалған түрінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін қажетті моториканы және физикалық қабілеттерді таңдаулы тереңдетіп жетілдіруді жүзеге асырады.**

**2. Дене тәрбиесі жүйесі**

**Дене тәрбиесі-бұл әлеуметтік құбылыс, өйткені ол қоғаммен бірге пайда болады және оның заңдарына сәйкес дамиды. Кез-келген әлеуметтік жүйе сияқты, ФВ-ның әлеуметтік практикасы, оны ұйымдастыру формалары белгілі бір тарихи әлеуметтік формацияның әлеуметтік қатынастарымен анықталады және өзіндік сипаттамаларға ие. Халықтың дене тәрбиесін әлеуметтік ұйымдастырудың нақты, тарихи қалыптасқан формасы FV жүйесі деп аталады. Жүйе-бұл жалпы функциямен реттелген құрылымдық құрылымға біріктірілген бөліктерден тұратын тұтас.**

**Революцияға дейінгі Ресейдегі дене тәрбиесінің ресми тұжырымы жақсы болған жоқ. Гимназиялар мен басқа оқу орындарында ФВ бойынша бірыңғай мемлекеттік бағдарламалар болған жоқ. Сабақтар шетелдік бағдарламалардың элементтерін қарызға алу негізінде жүргізілді. Сокольский гимнастикасы кеңінен таралды, сонымен қатар "неміс турнесі" және "швед гимнастикасы"қолданылды. Патшалық Ресейде ФВ мамандарын дайындайтын бірыңғай оқу орны болған жоқ. Қазіргі спорт клубтары - "ФК әуесқойларының үйірмелері" негізінен артықшылықты сыныптардан тұрды, олардың саны шамамен 45 мың адамды құрады.**

**Ресейде п.Ф. Лесгафт жаратылыстану ғылымдарының жетістіктерімен негізделген адамның жалпы жан-жақты дамуының ажырамас бөлігі ретінде ФВ туралы алдыңғы қатарлы ілімді құрды. 1917 жылғы төңкерістен кейін, жаңа қоғам құрылысының бірінші кезеңінде дене шынықтыру "пролеткульттық бейімділікке" ие болды, оны жақтаушылар социалистік мәдениетке жалпыадамзаттық мәдениетке қарсы тұруға тырысты. Пролеткульт ФК-бұл босату мен жұмысқа дайындықты білдіретін қарапайым Имитациялық еңбек қозғалыстарының жиынтығы.**

**ФВ жүйесінің қалыптасуының басталуын 1917 жылы қарастыруға болады: жұмысшыларға жалпыға бірдей әскери дайындық енгізілген сәттен бастап (Всевобуч). Всевобучтың басында Н.И. Подвойский - Петроградтағы Октябрь Қарулы көтерілісінің жетекшілерінің бірі болды. 11 миллион жұмысшы әскери дайындықтан өтіп, Всевобуча жүйесінде физикалық шыңдалды. Всевобучтың органдарына Қызыл армиядағы дене шынықтыруды басқару жүктелді. Всевобучтың әскері мен әскери оқу пункттерін Азаматтық соғыс кезінде ФП мамандарымен қамтамасыз ету үшін 20-дан астам курстар мен мектептер, сондай-ақ Петроград пен Мәскеуде ФК институттары ашылды.**

**Елдегі дене шынықтыру қозғалысының одан әрі қалыптасуын даталар хронологиясындағы негізгі сәттерден байқауға болады:**

**1918 ж. - ФВ мектепте міндетті пән ретінде енгізілді.**

**1930 ж. - елде ФВ жүйесінің бағдарламалық және нормативтік негізіне айналған ГТҰ кешені енгізілді.**

**1931 ж. - дене шынықтыру күні белгіленді.**

**1935 ж. - "Спартак", "Локомотив"ДСО құрылды.**

**1935 ж. - "КСРО спорт шебері"атағы бекітілді.**

**1939 ж. - дене шынықтырушылардың 1-ші Бүкілодақтық шеруі өткізілді.**

**30 - шы жылдар-40 - шы жылдардың басы-ФВ әлеуметтік-педагогикалық сипаттамасы, сондай-ақ жалпы әдістемелік ережелері бойынша бірқатар жалпылама еңбектердің пайда болуы.**

**1940 ж. - алғаш рет жоғары оқу орындары үшін ТМФВ бойынша нұсқаулық құрылды (и.Н. Коряковскийдің жалпы редакциясымен).**

**1949-1952 жж. - ФВ туралы ғылымда жалпы теориялық және табиғи ғылыми сипаттағы бірқатар ірі еңбектер жарық көрді (М. ф.Иваницкий, а. н. Крестовников, А. Д. Новиков, А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, и. М. Саркизов-Серазини, С. В. Янанис).**

**1968 ж. - ФВ теориялық-әдістемелік негіздерінің ғылыми дамуының осы кезеңінің нәтижелері қорытындыланды. Жоғары оқу орындарына арналған ТМФВ курсы бойынша алғашқы оқулық жарық көрді (А.Д. Новикова, Л. П. Матвеева жалпы редакциясымен).**

**1970 ж. - қоғамның барлық жас топтары үшін ГТҰ кешені енгізілді.**

**ФВ жүйесінің негізгі функциясы халықтың ФВ әлеуметтік тәжірибесінің Тарихи анықталған түрі ретінде халықтың дене тәрбиесін оңтайландыру болып табылады. ФВ Социалистік жүйесінің өзіндік ерекшеліктері болды. Ол адамның жан-жақты үйлесімді дамуы идеясына негізделген. Жеке тұлғаны тәрбиелеу (жеке тұлға емес) жүйенің әлеуметтік белсенділігін және оның "коммунистік" тәрбиенің басқа жақтарымен байланысын анықтады.**

**Қазақстандағы ФВ жүйелендіру принциптері.**

**ФВ-ның іргелі немесе жүйелеу принциптері мәдениеттің бөлігі ретінде ФК-ның жұмысының ең жалпы заңдылықтарын көрсетеді.**

**ФК-ның жалпы, әлеуметтік принциптері:**

**\* сауықтыру бағыттылығы қағидаты;**

**\* қолданбалы бағдар принципі;**

**\* тұлғаның жан-жақты үйлесімді даму принципі (VGRL).**

**Сауықтыру бағыты принципі қазіргі ФВ жүйесінде басым болып табылады және дене тәрбиесінің шешілетін міндеттеріне қарамастан сауықтыру әсеріне міндетті түрде қол жеткізуден тұрады. Адам денсаулығы - қоғамдық байлық, өйткені дені сау адам жоғары өнімді еңбек етуге, материалдық және рухани құндылықтарды құруға, жас ұрпақты өндіруге және тәрбиелеуге қабілетті. Мұғалім-жаттықтырушы "зиян тигізбеңіз" деген дәрігерлік постулатты ұстанып қана қоймай, сонымен қатар өзінің практикалық қызметімен оны әрі қарай - "нығайтып, жетілдіріңіз"дамыту керек.**

**Сауықтыру бағыты қағидатын іске асыру үшін келесі талаптарды орындау қажет:**

**1. Физикалық белсенділікті жоспарлау кезінде қатысушылардың денсаулығын нығайту қажеттілігін басшылыққа алыңыз. (Т. б.: спортта бұл үшін жүйелі, жүктемелердің ұлғаюындағы біртіндеп, олардың динамикасының толқын тәрізді, физикалық шаршау мен қалпына келтірудің ұтымды ауысуы, жаттығуды дамытудағы сабақтастық және т.б. әдістемелік принциптерін сақтау қажет.). Функционалдық жүктемелердің артуы дененің бейімделу мүмкіндіктеріне сәйкес келуі керек.**

**2. Сабақтарда ФК-ның ғылыми негізделген және тәжірибемен тексерілген формалары мен құралдарын қолданыңыз. Соңғы жылдары көптеген адамдар ФУ-мен ұйымдасқан түрде және өз бетінше айналыса бастады. Әдетте, олардың көпшілігі әдістемелік және физикалық тұрғыдан дайын емес, бірақ денсаулықты "керемет" қалпына келтіруге және функционалды ауытқуларды қысқа мерзімде жоюға үміттенеді. Статистика керісінше көрсетеді (жаппай дайындалмаған старттар, ересек адамдар мен егде жастағы адамдар үшін көркем гимнастиканың теледидарлық сессиялары пайдадан гөрі көп зиян келтіреді).**

**3. Дәрігерлік және педагогикалық бақылаудың жүйелілігі мен бірлігін қамтамасыз ету. Іс жүзінде жоғарыда аталған талаптарды орындау үшін студенттерге ФВ құралдары мен әдістерін қолдануды объективті бақылау қажет. Денсаулықты сақтау үшін жауапкершілік ФК мамандары мен ФВ-ны бақылауды жүзеге асыратын дәрігерлерге жүктеледі. Сонымен қатар, егер FC маманы жоспарлау, сабақ әдістемесін таңдау, оларды жүргізу және тиімділікті бағалау кезінде жетекші рөл атқарса, онда денсаулық жағдайын, оның диагностикасы мен өткізілетін сабақтардың әсерін бағалаудағы соңғы сөз дәрігерлерге тиесілі. Медициналық және педагогикалық бақылаудың мұндай бірлігі дене шынықтыру қозғалысы мен спорттық практиканың ажырамас бөлігі болып табылады.**

**Қолданбалы бағдарлау немесе ФК-ның адамдардың еңбек және қорғаныс қызметімен байланысы қағидасы дене шынықтыру құралдарын қолдануда максималды қолданбалы әсерге қол жеткізу болып табылады. ФВ-ның барлық тарихи жүйелері қолданбалы бағытқа ие болды (атап айтқанда, әскери-физикалық, ал монокапитализм мен еңбек кезеңінде). Қолданыстағы жүйеде бұл принцип азаматтардың кәсіби және әскери-дене шынықтыру дайындығы практикасында жүзеге асырылады.**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ**

**1. Тәрбиенің мәні мен түрлері.**

**2. Дене тәрбиесі, оның ерекшелігі мен формалары.**

**3. Дене тәрбиесінің аспектілері мен деңгейлерінің мазмұны.**

**4. Ресейдегі дене тәрбиесі жүйесінің қалыптасуы.**

**5. Халықтың дене тәрбиесі жүйесін құрудың жалпы принциптері.**

**6. Дене тәрбиесі жүйесінің негіздерінің жалпы сипаттамасы.**

**7. Дене тәрбиесінің мақсаты мен нақты міндеттері.**

**8. Дене тәрбиесі процесінде жалпы педагогикалық міндеттерді орындау.**

**Әдебиеттер:**

**1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.-М.:Физкультура и спорт,2014.С.87-93**

**2.БарчуковИ.С.Теория и методика физического воспитания.М.,2012.С.96-99**

**3.ХолодовЖ.К.,КузнецовВ.С.Теория и методикафизического воспитания и спорта.М.:Академия,2011.-480с.**

**4.Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста.М.:Физкультура и спорт,2012.С.56-64**

**Интернет ресурсы:https ://univer.kaznu/ kz/-Информационно образовательный сайт КазНУ им.аль-Фараби**

**Дәріс 2.Мектеп бағдарламаларының сипаттамасы**

**Жоспар: кіріспе-Мектептегі "дене шынықтыру" пәні.**

**1. Дене тәрбиесіндегі мектеп бағдарламаларының сипаттамасы.**

**2. Жас кезеңі және мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің міндеттері.**

**3. Жеке даму мен моториканы оқытудың жас ерекшеліктері.**

**4. Дене тәрбиесінің жас ерекшеліктері.**

**Мектептегі дене тәрбиесі-бұл біздің еліміздегі халықтың дене тәрбиесі жүйесінің ажырамас бөлігі. Сонымен қатар, бұл бүкіл жүйеде ең маңызды болып табылады, өйткені ол 6-7 жастан 17-18 жасқа дейінгі жасты - жас жетілу және жеке тұлғаның әлеуметтік қалыптасу кезеңін қамтиды.**

**Мектептегі дене тәрбиесі 1918 жылы мектеп-гигиеналық білім беру халық комиссариаты жанындағы мекемемен енгізілді, оның функцияларының бірі балалардың дене тәрбиесі болды. Оқушылардың дене тәрбиесі мектептегі оқу-тәрбие процесінің ажырамас бөлігі болып табылады; оның орны мен рөлі "жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі туралы Ережемен" анықталған (1983 ж.). Ағымдағы регламенттеуші құжат Қазақстанның жалпы және арнайы білім беру министрлігінің "Білім Жаршысы" мезгіл-мезгіл шығарылатын бұйрықтар мен нұсқаулықтар жинағы болып табылады.**

**Мектеп жасындағы халықтың дене тәрбиесі жүйесінің жалпы мақсаттарына сәйкес жастардың физикалық жетілуінің негізі құрылуы керек, оны болашақта қолдауға немесе арттыруға болады. Мектептегі "дене шынықтыру" пәні кең физикалық білім алуға (өмірлік қажетті қозғалыс дағдылары мен дағдылары және т.б.) және физикалық қабілеттердің жан-жақты дамуының базалық деңгейіне (жылдамдық, күш, үйлестіру, төзімділік және т. б.) қол жеткізуге бағытталған. Сондықтан Мектептегі дене тәрбиесі негізгі білім деп те аталады. Дене шынықтыру мектеп бағдарламасының міндетті пәні болып табылады.**

**Оқушыларды тәрбиелеу процесін ұйымдастырудың міндеттері, мазмұны мен формалары мемлекеттік "I - XI сынып оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламаларымен" анықталған**

**Қазіргі уақытта ҚР Білім және ғылым министрлігі Дене тәрбиесі бойынша бірнеше бағдарламаны ұсынады:**

**\* спорт түрлерінің біріне негізделген бағдарлама ;**

**\* олимпиадалық бағдарлама (олимпиадалық білім негіздері-8-сыныптан бастап);**

**\* кешенді бағдарлама;**

**Көптеген мектептер үшін ең дамыған және нақты жүзеге асырылатын "I-XI сынып оқушыларының дене тәрбиесінің кешенді бағдарламасы"болып табылады. Спорттық ойындарды тереңдетіп оқытуға негізделген бағдарлама 1-ші және 11-ші сыныптардағы баскетболды оқушылардың жан-жақты физикалық дамуын, олардың жалпы дене шынықтырудың талаптары мен стандарттарын міндетті түрде ескере отырып зерттеуді қамтиды.**

**Кешенді бағдарлама 3 бөлімнен тұрады: кіші (I-IV сынып), орта (V-IX сынып) және жоғары (X - XI сынып) сыныптар үшін. Оқушылардың әр жас тобы үшін дене тәрбиесінің міндеттері, бастауыш, негізгі немесе орта мектеп бітірушілерінің дене тәрбиесінің көрсеткіштері (Білім, қимыл-қозғалыс дағдылары, дағдылары мен қабілеттері), сыныптар бойынша қозғалыс белсенділігінің шамамен күнделікті көлемі (сабақтардың әр түрлі түрлерінің жиынтығында 2 сағат) анықталған. Бағдарламаның әрбір бөлімі 4 бөлімнен тұрады:**

**\* I бөлім - " Дене шынықтыру сабақтары”;**

**\* II бөлім- " Оқу және ұзартылған күн режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары”;**

**\* III бөлім - " сыныптан тыс жұмыс”;**

**\* IV бөлім - "Дене шынықтыру-бұқаралық және спорттық іс-шаралар".**

**Сабақтың бағдарламалық Материалы (I Бөлім) екі бөлімнен тұрады: базалық және вариативті (сараланған). Негізгі бөлімді игеру әр оқушы үшін қажет және қажет. Ол өмірге бейімделуге (қалыпты өмір сүруді қамтамасыз етуге) және кең ауқымда еңбек қызметін тиімді жүзеге асыруға (толыққанды еңбек қызметіне физикалық дайындыққа қол жеткізу) арналған. Базалық компонент-бұл оқушының аймақтық, ұлттық және жеке ерекшеліктеріне тәуелсіз бағдарламаның федералды (мемлекеттік) буыны; негізгі бөлім Дене шынықтыру саласындағы ұлттық стандарттың негізін құрайды.**

**Негізгі бөлім Дене тәрбиесі сабақтарында дене тәрбиесінің мынадай бөлімдері: гимнастика, жеңіл атлетика, қозғалмалы және спорттық ойындар, жүзу, шаңғы даярлығы, жекпе-жек элементтері (жоғары сынып оқушылары үшін) бойынша қалыптасатын білім негіздерін (денсаулық және салауатты өмір салты, дене шынықтыру мен спорттың жалпы негіздері, шынығу, өзін-өзі реттеу және өзін-өзі бақылау, гигиена) және қозғалыс қызметінің тәсілдерін (қимыл-қозғалыс дағдылары, Дағдылар мен қозғалыс қабілеттері) қамтиды.**

**Бағдарламаның вариативтік бөлігін мектептің аймақтық, ұлттық және жергілікті (материалдық база, дамытылатын спорт түрлері) ерекшеліктерін ескере отырып, мектептің өзі (мұғалім мен оқушылардың таңдауы бойынша) айқындайды.**

**Оқу уақытын әр түрлі бағдарламалық материалға шамамен бөлу (аптасына 2 рет сабақ кезінде)**

**Аптасына 3 және одан да көп бір реттік сабақтарда жеке бөлімдерді игеру уақыты пропорционалды түрде артады. Жүзу сабақтарын IV сыныптан, ал тиісті жағдайлар (бассейн) болған жағдайда I сыныптан бастау ұсынылады. Жекпе-жекті дамытуға 3-4 сағат бөлінеді. Оқу материалы (физикалық жаттығулар) бағдарламада сыныптар мен бөлімдер бойынша берілген.**

**Кешенді бағдарлама дене шынықтыру сабақтарын (I бөлім) ғана емес, жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесінің тұтас жүйесін құрайтын дене жаттығуларымен (II-IV бөлімдер) айналысудың басқа да нысандарын қамтиды. Бағдарламаның екінші, үшінші және төртінші бөліктері мектептің педагогикалық ұжымына арналған.**

**Сыныптан тыс сабақтардың, Сауықтыру, дене шынықтыру-бұқаралық және спорттық жұмыстардың нәтижелілігіне мектеп директорының, оның тәрбие және оқу ісі жөніндегі орынбасарларының, дене шынықтыру және бастауыш мектеп мұғалімдерінің, жоғары сынып оқушыларының, жаттықтырушылардың, спортшылардың, қамқорлыққа алынған ұйымдардың және ата-аналардың дене шынықтыру активінің бірлескен күш-жігері арқылы қол жеткізіледі.**

**Бақылау сұрақтары:**

**1.ҚР Мемлекеттік білім беру стандартының құжаттарын талдау.**

**2.Бастауыш мектепте, орта мектепте және орта мектепте дене шынықтыру бағдарламасының мазмұны мен құрылымының ерекшеліктері.**

**3.2019-2020 оқу жылында ҚР жалпы білім беретін мектептерінде ғылым негіздерін оқыту ерекшеліктері.**

 **Лекция3. Мектеп оқушыларының жас ерекшелігі және дене тәрбиесінің міндеттері**

**Жоспар:1.Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің құралдары.**

**2.Жас ерекшеліктері, дене тәрбиесінің міндеттері.**

**3.Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі әдістемесінің ерекшеліктері.**

**Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі процесінде барлық мүмкіндіктер моториканы дамыту үшін ғана емес, сонымен бірге балалардың адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық, еңбек тәрбиесі және психологиялық тұлғалық ерекшеліктерін дамыту үшін мақсатты түрде қолданылады. Кешенді Бағдарламада мынадай міндеттерді шешу көзделген:**

**\* денсаулықты нығайту, қалыпты дене дамуына ықпал ету;**

**\* өмірлік моториканы және дағдыларды үйрету;**

**\* қозғалыс (кондициялық және координациялық) қабілеттерін дамыту;**

**\* дене шынықтыру және спорт саласында қажетті білім алу;**

**\* дене жаттығуларымен өз бетінше шұғылдану қажеттілігі мен іскерлігін тәрбиелеу (демалу, жаттығу, жұмысқа қабілеттілігін арттыру және денсаулықты нығайту мақсатында);**

**\* адамгершілік және еріктік қасиеттерді тәрбиелеуге, психикалық процестер мен тұлғалық қасиеттерді дамытуға ықпал ету.**

**Оқушылардың дене тәрбиесі жыныстық, психологиялық және жеке ерекшеліктерін ескере отырып жүргізіледі. Дене тәрбиесінің мақсаттары педагогикалық практикада балалардың жас кезеңіне және мектептегі білім берудің тиісті кезеңдеріне байланысты нақтыланады:**

**\* кіші мектеп жасы 6-10 жас, I-IV сыныптар;**

**\* орта (жасөспірімдер) мектеп жасы 11-15 жас, 5-9 сыныптар;**

**\* аға (жасөспірімдер) жасы 16-18 жас, 10-11 сыныптар.**

**Оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері 3 топқа бөлінеді: білім беру, дамыту (сауықтыру) және тәрбиелік. Олар болашақта жас кезеңдері бойынша нақтыланады.**

**Осы міндеттерді шешу мыналарды көздейді:**

**а) дене шынықтыру саласындағы теориялық білімдерді хабарлау (оқушылардың дене жаттығуларының пайдасы туралы білімдерін кеңейту, өзінің физикалық жетілуіне деген қызығушылығын дамыту), мектеп бағдарламасының жаттығуларын орындау техникасы, шынықтыру және гигиена, өзін-өзі реттеу және өзін-өзі бақылау әдістері бойынша білім;**

**б) әртүрлі жаттығуларды орындау, өмірлік қажетті машықтар мен дағдыларды қалыптастыру, оларды бекіту және жетілдіру есебінен қозғалыс тәжірибесін байыту.**

**Бастауыш мектеп жасында мектепке дейінгі кезеңдегі дағдылар негізінде қозғалыс мектебі оқытылады: қолдар, аяқтар, дененің қарапайым қозғалысы. Оларды үйлестіруге, яғни оларды кеңістікте, уақытта, күш-жігермен басқаруға үйретеді. Негізгі гимнастиканың, жеңіл атлетиканың, ашық ойындардың қарапайым жаттығуларын игеріңіз.**

**Орта мектеп жасында жаңа үйлестіру және күрделі дене жаттығуларын орындау арқылы мотор тәжірибесі байытылады, "іс-әрекет мектебі"қалыптасады. Жасөспірім ағзасының функционалды мүмкіндіктерінің артуы оған дене шынықтыру мұғалімінің басшылығымен таңдау жасауға және мамандандырылған спортты бастауға мүмкіндік береді.**

**Жоғары мектеп жасында ең күрделі моториканың әдістерін, оның ішінде қолданбалы әдістерді терең зерттеу жүргізіледі. Физикалық жаттығулар физикалық белсенділіктің жоғарылауымен өзгеретін жағдайларда орындалады, бұл олардың орындалуын жетілдіруге мүмкіндік береді. Спорттық ойындарда іс-қимыл тактикасы игеріледі.**

**Олар мектеп оқушылары ағзасының үйлесімді қалыптасуына (жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесін дамытады, метаболизм процестерін жандандыруға ықпал етеді) және олардың денсаулығын нығайтуға ықпал етеді. Бұған оқушылардың нақты контингенті үшін (жасы мен жынысы бойынша) физикалық қасиеттердің оңтайлы дамуын қамтамасыз ету, дұрыс дене қалпын қалыптастыру және денені шынықтыру арқылы қол жеткізіледі.**

**Шынықтыру-ағзаның сыртқы ортаның қолайсыз температуралық әсеріне төзімділігін арттыру; мектепте оқытудың барлық кезеңдерінде жүргізу ұсынылады.**

**Дене тәрбиесі процесінде баланың адамгершілік тәрбиесіне (жеке тұлғалық ерекшеліктерін, патриотизмді, ұжымшылдықты, гуманизмді, адалдықты, шыншылдықты, саналы тәртіпті және т. б. қалыптастыруға), ақыл-ой тәрбиесіне (дене шынықтыру, биомеханика бойынша арнайы білімді игеруге; өзінің қозғалыс әрекеттерін талдау және қорытынды жасау, жалпылама тұжырымдар жасау қабілетіне ықпал ететін баланың жеке басын жан-жақты дамыту жүзеге асырылады.; қозғалыс әрекеттерінің әртүрлі нұсқаларын дайындау және орындау кезінде шығармашылық ойлауды дамыту), еңбекке тәрбиелеу (еңбекке дене шынықтыру дайындығы және арнайы дағдылар мен дағдылармен қарулану), эстетикалық тәрбие (сұлулықты түсіну, сұлулық сезімін дамыту, үйлесімді дамыған адам денесі, қимыл-қозғалыс қызметінде оны іске асыру, музыканы және оның қозғалыстармен өзара байланысын түсіну және т.б.).**

**Дене тәрбиесінің құралдары мен әдістері әсіресе мектеп оқушыларының еріктік қасиеттерін (батылдық, батылдық, табандылық, мақсаттылық және т.б.), психикалық функциялардың көрінісі мен дамуын (реакция, зейін, есте сақтау және т. б.) дамыту үшін қолайлы.**

**Тәрбиелік міндеттерге дене және спорт жаттығуларымен (орта және жоғары сыныптар) сабақтар өткізу үшін ұйымдастырушылық дағдыларды, төрешілік білім мен дағдыларды қалыптастыру жатады.**

**1. Жеке даму мен қозғалыс әрекеттерін оқытудың жас ерекшеліктері**

**Дене тәрбиесі процесінде балалар ағзасының дамуының негізгі заңдылықтарын ескеру керек, оны миниатюрадағы ересек адамның көшірмесі ретінде қарастырмау керек. Оқушылардың өсуі мен дамуының біркелкі емес қарқыны біртіндеп және жедел даму кезеңдерінің ауысуында көрінеді. Мысалы: дене ұзындығы 6-7 жаста және жыныстық жетілу кезінде 5-10% - ға, ал басқа кезеңдерде 3% - ға артады. Бұл жағдайда" акселераттар "құрдастарынан озады, ал" артта қалғандар " 10-20% құрайды.**

**Гетерохронизм мотор функциясының дамуында да байқалады. Оқушылардың қозғалыс функциясы биологиялық (жас) және педагогикалық факторлардың әсерінен қалыптасады. Балалардағы мотор анализаторы ұзақ уақыт бойы жетілдіріледі. 7 жас ерікті қозғалыстардың қалыптасуының және орталық жүйке жүйесінде үйлестіру механизмдерінің жетілуінің бастауы болып саналады.**

**7 жастан 14 жасқа дейін мотор анализаторының белсенді дамуы жүреді, ал 13-14 жасқа дейін ол жоғары деңгейге жетеді (мотор анализаторының ядросының жетілуі, ми жарты шарлары мен жүйке-бұлшықет аппараттарының функционалды мүмкіндіктері артады). Мотор анализаторының табиғи қалыптасуы 14-15 жаста аяқталады. Сондықтан мектеп жасы моториканы оқыту үшін қолайлы болып саналады. Мектеп кезеңінде алған моториканың әр түрлі дағдылары адамның кейінгі моторикасын алуға негіз болып табылады. Оқушылардың мотор функциясы шартты рефлекстік байланыстардың қорына байланысты мотор белсенділігі арқылы көрінеді. Оқушы осы байланыстардың маржасына ие болған сайын және олар неғұрлым әр түрлі болса, соғұрлым жеңіл және жылдам қозғалыстардың жаңа формалары қалыптасады. Бұл мотор анализаторы мен мотор белсенділігінің 2-жақты байланысын көрсетеді.**

**Оқушылардың моторикасын оқыту әдістемесі дене тәрбиесі әдістемесінің жалпы дидактикалық принциптері мен ережелеріне сәйкес жүзеге асырылады, бірақ оның жас және жыныстық ерекшеліктері бар. Бастауыш мектеп жасында көрнекілік ерекше мәнге ие болады. Балалар объективті, бейнелі ойлауға, еліктеуге бейім. Сондықтан мұғалім жаттығуды нақты көрсетуі керек. Түсініктемелер қысқа, қарапайым, түсінікті болуы керек. ОРУ көбінесе Имитациялық әдіспен орындалады (біз "тышқандар" сияқты үнсіз жүгіреміз, "қояндар" сияқты секіреміз және т.б.). Жаттығуды көрсету бейнелі әңгімемен бірге жүреді, жаттығудың орындалуын тікелей қамтамасыз ететін әрекеттерге назар аударады. Зерттелген жаттығулар көбінесе қарапайым, қол жетімді және мектепке дейінгі мотор тәжірибесінің негізіне негізделуі керек. Іс-шаралар негізінен мұғалімнің бұйрығымен орындалады.**

**Кіші мектеп оқушылары эмоционалды, тез шаршайды, бірақ тез қалпына келеді. Сондықтан жаттығулар қысқа демалыспен қысқа болуы керек. Бұл жастағы балалар жаттығуларға, белсенділікке және жаттығуға қызығушылық танытады. Сабақта нақты ұйымдастыру және саналы тәртіп салыстырмалы еркіндік пен іс-әрекеттің тәуелсіздігімен үйлесуі керек. Қозғалыстардың орындалуы едәуір жақсарады, ал жаңалары тез "алынады" және жалпы жоспардың ескертулерінен кейін түзетіледі. Алайда, ассимиляция спазмодикалық түрде өтеді-сәтті орындалғаннан кейін, әсіресе үйлестіру қиын әрекеттерде бұзылулар болады. Сабақта жаттығуларды әр тәсілде екі-үш рет 6-8 рет орындау ұсынылады. Дене жаттығулары қозғалысты реттейтін бағдарлардың (едендегі сызықтар, ленталар және секіруде қол жеткізу), көмекші снарядтардың, физикалық көмектің, жеңілдетудің көмегімен тұтас үйренеді.**

**Бұл жастағы балалар ойындарға, қиялдарға бейім, сондықтан жаттығуды ойын түрінде өткізу ұсынылады. Сабақтарды ұйымдастыру үшін фронтальды, топтық және ағынды әдістер қолданылады. Сабақтарда пәнаралық байланыстарды қолдану керек: дене тәрбиесін музыкалық-ырғақтық тәрбиемен (музыка сабақтарымен сабақ өткізу), бейнелеу өнерімен (қозғалыс сұлулығына, позаға назар аудару), математикамен (секіру ұзындығын, жүгіру ұзақтығын өлшеу) және т. б. біріктіру керек.**

**Орта мектеп жасында қозғалыс әрекеттері егжей-тегжейлі зерттеледі, жасөспірімдер уақыт, кеңістік, бұлшықет күш-жігері бойынша қозғалыстарын бағалай алады. Жаттығуларды таңдағанда, олардың осы қабілеттерін дамыту керек (әр түрлі ұзындықпен және қадам жиілігімен жүгіру, әр түрлі немесе әр түрлі салмақтағы заттарды бірдей қашықтыққа лақтыру). 10-11 жас аралығында сабақтарда олар негізінен бірдей ережелерді басшылыққа алады. Оқылатын жаттығудың қайталану саны сақталады. Таныс жаттығуларды әңгіме бойынша орындауға болады.**

**12-14 жас аралығында күрделі физикалық жаттығулар жалпы, бөліктерде, жаттығулар арқылы үйренеді. Гимнастикалық снарядтарда жаттығуларды бөліктерге (бөлшектелген-конструктивті әдіс) зерттеуге артықшылық беріледі. Қыздардың аяқ, дене бұлшықеттерін, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін нығайту үшін би қимылдарын қолдануға бейімділігі ескеріледі.**

**Жасөспірім жыныстық жетілудің басталуымен, өсу мен дамудың біркелкі болмауымен сипатталады. Жыныстық жетілу кезеңі 1-1, 5 жасқа сәйкес келмеуі мүмкін. Денедегі морфологиялық және функционалды өзгерістер тез жүреді, бірақ ұлдар мен қыздарда әр түрлі болады. Осы кезеңдегі дене салмағы ұзындығынан аз. Қыздар көп салмақ қосады, бірақ ұлдарға күш, жылдамдық, төзімділік жағынан төмен. Ішкі секреция бездерінің гормондарының әсері, дененің тез өсуі және бұлшықеттердің, сіңірлердің және нервтердің созылуы қозғалыстардың дәлдігі мен үйлестірілуінің уақытша бұзылуына әкеледі. Жасөспірімдер көбінесе қорғаныс тежелуін жеңе алады, өз мүмкіндіктерін асыра бағалайды және жабдықтың бөлшектеріне назар аудармайды. Бұл моториканың қателіктермен бекітілуіне әкелуі мүмкін. Тітіркенудің жоғарылауы байқалады,нәтижесінде шаршау, тітіркену.**

**Нақты тапсырмаларды (алгоритмдік типті) орындау арқылы қозғалыс әрекеттерін біртіндеп және қатаң дәйекті зерделеу қажет. Оқу материалын игеру қарапайым және жеңіл формалардан тұруы керек, үйлестіру және күрделі жаттығуларды уақытша алып тастауға болады. Сабаққа қызығушылық тренажерлерді, стандартты емес жабдықтарды, техникалық оқу құралдарын, шығармашылық тапсырмаларды және өзіндік жұмысты қолдану арқылы қол жеткізіледі. Оқытудың вариативті және бәсекеге қабілетті әдістері көп қолданылады.**

**Осы кезеңде моториканы оқытуда жеке тұлғаның даралығын ескеру өте маңызды. Ұлдар мен қыздарда зерттелген жаттығулар бірдей емес, сондықтан ұлдар мен қыздарды бөлек оқытуға арналған сыныптарды параллель біріктіруге болады.**

**Оқушылардың белсенділігін арттыруға оларды сабақтарды ұйымдастыруға, бөлімді немесе команданы басқаруға, оқуға көмек көрсетуге, төрешілікке қатысуға тарту арқылы қол жеткізіледі. Оқушыларды іс-әрекеттерді өзін-өзі талдауға, өзін-өзі бақылауға үйрету және оларды өзін-өзі реттеу әдістеріне үйрету қажет. Дербес дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарына дағдылану қалыптасады.**

**Үлкен мектеп жасы студенттердің жыныстық жетілуінің аяқталуымен және олардың денесінің біркелкі дамуының басталуымен сәйкес келеді. Қыздарда жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің функционалдығы әлдеқайда төмен. Ұлдар физикалық дамуы жағынан қыздардан тез өседі және алда келеді. Ұлдар мен қыздарға арналған сабақтар жеке өткізіледі және физикалық дамуды аяқтауға бағытталған (сабақтарды ұйымдастыруға және әдістерін, құралдарын таңдауға сараланған тәсіл үшін 2 дене шынықтыру мұғалімі).**

**Алдыңғы сыныптарда зерттелген көптеген моторикалық әрекеттер жетілдіріліп, өзгермелі және күрделі жағдайларда орындалады. Оқу сабақтары тек 25-35% құрайды.**

**Қыздарға гимнастика бойынша ең күрделі жаттығулар. Күрделі жаттығулар бөліктерде, жеңілдетілген жағдайларда зерттеледі және мұғалімнің көмегімен орындалады. Қыздардағы жүктеме көлемі аз және біртіндеп артады. Жоғары сынып оқушылары әскери-қолданбалы дағдыларды, күрес элементтерін игереді. Бағдарламаға енгізілген спорт түрлерінің техникасы мен тактикасы зерделенеді және бекітіледі. Көп жағдайда сабақ жаттығу сипатына ие, ал жүктеменің көлемі мен қарқындылығы артады, дағдыларды жетілдіру үшін бәсекелестік әдіс қолданылады. Негізінен іс-әрекеттерді талдау мен бағалаудың ауызша әдістері, сондай-ақ көрнекіліктің кестелік, макеттік және кино көрсету әдістері қолданылады.**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ**

**1. 1-11 сынып оқушыларының дене тәрбиесіне арналған кешенді бағдарламаның жалпы сипаттамасы.**

**2. Оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері.**

**3. Бастауыш сыныптарда моториканы оқытудың ерекшеліктері.**

**4. Орта сыныптарда моториканы оқытудың ерекшеліктері.**

**5. Орта мектепте дене шынықтыру сабағының мазмұны және ұйымдастырылуы.**

**Лекция4.Мектепте дене шынықтыру жаттығуларын құру формалары**

**Жоспар: кіріспе-сабақ-мектептегі физикалық жаттығулардың негізгі түрі.**

**1. Дене шынықтыру сабағындағы мұғалімнің қызметі.**

**2. Мектеп күні режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары.**

**3. Сыныптан тыс жұмыстар әдістемесінің негіздері.**

**4. Дене шынықтыру-бұқаралық және спорттық іс-шаралар.**

**5. Мектеп дене шынықтыру ұжымының жұмысын ұйымдастыру және мазмұны.**

**Оқушылардың дене тәрбиесінің кешенді процесін жүзеге асыру үшін мектеп бағдарламасында физикалық жаттығулардың әртүрлі ұйымдастырушылық формаларын қолдану қарастырылған: дене шынықтыру сабағы, үйірмелер мен секциялардағы сабақтар, дене шынықтыру және сауықтыру шаралары, спорттық жарыстар және т. б.**

**Мектептегі дене шынықтыру-бұл оқу пәні. Пәннің мазмұны оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жеткізіледі, оған қатысу мектептің барлық оқушылары үшін міндетті. Сабақтар арқылы оқушылар жалпы дене шынықтыру білімін алады. Дене шынықтыру сабақтарында мұғалім дене тәрбиесінің барлық мәселелерін шешуге жағдай жасайды және балалардың өзіндік жұмысын бағыттайды. Сабақтар көбінесе дене тәрбиесінің басқа формаларының мазмұнын анықтайды. Жоғарыда аталған ерекшеліктер сабақты дене тәрбиесінің негізгі нысаны ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.**

**Сабақтан тыс сабақтар дене тәрбиесінің мектеп процесінде маңызды орын алуы керек. Сыныптан тыс сабақтарда сабақтарда зерттелген физикалық жаттығулар, тәуелсіз сабақтардың дағдылары жетілдіріледі, жүйелі дене шынықтыру және спорт қажеттілігі дамиды. Сыныптан тыс жұмыстардың көпшілігіне қатысу ерікті, сондықтан сабақтарды ұйымдастырушылар студенттерді тарту үшін оларды қызықты және эмоционалды түрде қанықтыруы керек.**

**Сабақтың әр ұйымдастырушылық формасы нақты мәселелерді шешеді, сонымен қатар оқушылардың жеке қасиеттерін тәрбиелеуге ықпал етеді. Сабақтың барлық формаларының жиынтығын қолдану дене тәрбиесі процесін үздіксіз етеді, бұл оның тиімділігін едәуір арттырады және мотор белсенділігінің ұсынылған күнделікті көлемін сақтауға мүмкіндік береді.**

**Сабақтың сапасы көбінесе мұғалімнің оған алдын-ала дайындалуымен, атап айтқанда сабақтың рефератында көрсетілген оның бөліктері мен бөлшектерін ақыл-ой дизайнымен байланысты. Алайда, сабақ барысында оларды жедел және шығармашылық шешуді қажет ететін бірқатар нақты жағдайлар туындайды. Соңғы жетістік мұғалімнің біліміне, оның практикалық тәжірибесі мен шеберлігіне байланысты. Мұғалімнің сабақтағы қызметі оның сапасын тікелей анықтайды. Жақсы өткізілген сабақтың ерекшелігі: эмоционалды фон және нақты ұйымдастыру, өткізудің динамикасы және мотор тығыздығының жоғары болуы, көп жиынтықты снарядтар мен техникалық оқу құралдарын пайдалану, оқу процесін қарқындату мен студенттерге сараланған тәсілдің үйлесуі, оқу процесін Алгоритмдеу, ауызша және көрнекі оқыту әдістерін ұтымды қолдану, физикалық қасиеттерді дамыту және сабақта тәрбиелік мәселелерді шешу.**

**Сонымен, сабақтың дайындық бөлімінде оқушылардың белсенділігін арттыру, олардың эмоционалды жағдайын жақсарту үшін мұғалім АТҚ-ны, құрылымдар мен қозғалыстарды әртараптандыруы керек, студенттерді басқарудың келесі әдістерін қолдануы керек: әр түрлі сигналдарды қолдану, оқушылардың өзін-өзі есептеуі, АТҚ кешендерін имитациялық және ағынды әдістермен орындау, музыкалық сүйемелдеумен, бастауыш сыныптарда рифмалық мәтіндермен. Кіші мектеп оқушылары белсенді, қиялды ойлауға, әрекеттерді еліктеуге бейім. Олармен бүкіл сабақты дәйекті мәселелерді шешу арқылы ойын түрінде өткізуге болады (мысалы: "орманда серуендеу"). Маңызды фактор болып табылады және әдемі безендірілген орындарын сабақ.**

**Дайындық бөлігінің жалпы қарқындылығы мен мотор тығыздығын арттыру үшін оқушылардың қызметін ұйымдастырудың фронтальды әдісі және сараланған топтық (жоғары сыныптардағы ұлдар мен қыздарға арналған сабақтың дайындық бөлігін бөлек өткізу) қолданылады. Алдағы іс-әрекетте (арнайы жылыну) ағза жүйелерін профильдеу үшін арнайы дайындық жаттығуларын қолдану сабақтың негізгі бөлігінің қарқындылығын арттырады.**

**Дене шынықтыру сабағында басты орын-білім беру мәселелерін шешу. Оқушылардың әртүрлі қозғалыс тапсырмаларын орындау реттілігін қатаң реттеу, жеткізу және арнайы дайындық жаттығуларын қолдану, негізгі, бағдарламалық жаттығуларды орындау мүмкіндігі және оқу процесін Алгоритмдеу (іс-қимыл бағдарламасын құру) бар. Бұл жағдайда жаттығуды үлгілі көрсету, техниканы түсіндірудің ауызша әдістерін қолдану, студенттерге ескертулер мен ынталандыру, олардың қызметін талдау және бағалау маңызды. Орта және орта мектепте мұғалім балаларды өзін-өзі бағалауға және іс-әрекеттерді өзара бағалауға үйретуі керек, бұл студенттерді тәуелсіз сабақтарға дайындаудың маңызды шарты болып табылады.**

**Орта және жоғары сыныптардағы оқушыларды ұйымдастырудың негізгі нысаны топтық, яғни сыныпты топтарға (бөлімшелерге) бөлу болып табылады, олардың әрқайсысының өз тапсырмасы бар. Сараланған тәсіл мұғалімді бақылау кезінде және оның көмекшілерінің (бөлімше командирлерінің) тікелей басшылығымен, сондай-ақ оқу процесін дараландыру кезінде қол жеткізіледі. Мұғалім көруге рұқсат етілген оқушылар қателерін бірден түзетуге, түзетулер енгізе оқыту процесі. Салыстырмалы түрде қарапайым дене жаттығуларын үйрену және бекіту кезінде қажетті қайталау санына (10-20 рет) қол жеткізуге оқушылардың қызметін фронтальды ұйымдастыру - көп жиынтықты снарядтарды, акробатикалық жолдарды, көптеген доптарды, лақтыру заттарын және т. б. пайдалану арқылы қол жеткізіледі.**

**Оқу уақытын ұтымды пайдалану сабақ орындарын алдын-ала дайындауды, сабақтан уақытша босатылған оқушылардың көмегімен арнайы уақыт бөлмей, сабақ барысында снарядтарды орналастыруды және тазартуды қамтиды. Сабақта мұғалім жаттығуды үйренудің интегралды және таңдау әдістерін, ойын және бәсекелестік әдістерді - оны жетілдіруде біріктіреді, оқушылардың жарақат алу мүмкіндігін болдырмайды. Дене шынықтыру мұғалімінің оқу процесін Алгоритмдеу кезіндегі әрекетті зерттеу тиімді.**

**Мұғалім мен оқушылардың сабақтағы барлық іс-әрекеттері орынды және педагогикалық тұрғыдан негізделген, яғни білім беру және тәрбие міндеттерін шешуге бағытталған болуы керек. Мұндай әрекеттерге жаттығуды көрсету және көрсету, студенттердің тыңдауы мен түсінуі, іс - әрекеттерді орындау және оларды бағалау, снарядтарды орналастыру, жабдықтарды тарату және жинау, демалу және т.б. жатады. Барлық оқу уақытына қатысты пайызбен көрсетілген педагогикалық мақсатқа сай әрекеттер жиынтығы сабақтың жалпы тығыздығы деп аталады. Мұғалім 100% тығыздықты қамтамасыз етуге тырысуы керек.** **Әр дене шынықтыру сабағы оқушылардың физикалық қасиеттерін тәрбиелеуге ықпал етуі керек. Бұл ішінара оның сауықтыру бағытына қол жеткізеді. Іс-әрекетті реттеу оқушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жүктемені қатаң мөлшерлеуден тұрады. Дене белсенділігі-бұл дене жаттығуларының ағзаға әсерінің жалпы мөлшері. Шағын жүктемелер физикалық қасиеттердің дамуына ықпал етпейді, тым көп функционалды ауысуға әкеледі және балалардың денсаулығына зиян тигізуі мүмкін. Жүктемені о Б ъ е м о м (қайталану саны, қашықтық ұзындығы, жиынтық салмағы, жаттығулар саны) және н т е н с и в н о с у (жылдамдық, жиілік, қуат, жоғары қарқынды жаттығулар саны) мөлшерлейді. Жүктеменің әсері-дененің оған реакциясы. Интегралды жүктеме көрсеткіші - жүрек соғу жиілігі (жүрек соғу жиілігі). Төмен қарқындылық жұмысының көрсеткіші ЖЖЖ 110-130 уд/мин, орташа қарқындылық - 130-160 уд/мин, жоғары қарқындылық - 160-180 уд/мин (жақсы дайындалғандар үшін - 200 уд/мин дейін) болып табылады. Сабақ барысында мұғалім оңтайлы физикалық белсенділікті қамтамасыз етеді, ол үшін жүрек соғу жиілігін және оқушылардың сыртқы белгілері бойынша жеке реакциясын бақылайды.**

**Таңдамалы бағытталған функционалды әсер ету кезінде алдымен жоғары жылдамдықты жаттығулар, Содан кейін күш жаттығулары орындалуы керек. Бұл ереже жылдамдық қабілеттерін дамыту кезінде жедел әсер ету әсеріне қол жеткізу үшін жеке күш жаттығуларын қолдануға қайшы келмейді. Соңында олар төзімділіктің көрінісін шектейтін дененің функционалды қасиеттеріне әсер етеді. Сабақтың негізгі бөлігінде анаэробты және аэробты сипаттағы жаттығулар болған жағдайда алдымен арнайы төзімділікті (анаэробты режимде күш немесе жылдамдық), содан кейін жалпы (дененің шынайы немесе салыстырмалы тұрақты жағдайында аэробты) дамытады. Үйлестіру қабілеттерін мақсатты дамыту орталық жүйке жүйесінің оңтайлы фонында, яғни сабақтың негізгі бөлігінің басында тиімді.**

**Сабақта барлық педагогикалық негізделген әрекеттер қажет. Алайда, жүктеме оқушылардың сабақтағы қозғалыс белсенділігімен анықталады. Негізгі және басқа жаттығуларды орындауға жұмсалатын уақыттың сабақтағы уақыттың жалпы құнына пайыздық қатынасы мотор тығыздығы деп аталады.**

**Мотор тығыздығы жалпы қарқындылықты сипаттайды және сабақтың және дене шынықтыру мұғалімінің іс-әрекетінің негізгі көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Сабақтың мотор тығыздығының мөлшері оның тиімділігіне кепілдік беруі керек. Жаттығу сабақтарының мотор тығыздығы 70-80 % , ал оқу сабақтарының тығыздығы 50% және одан төмен. Мотор тығыздығын анықтайтын негізгі факторлар:**

**\* Сабақтың түрі (ерекше есептер қою);**

**\* Сабақтың тақырыбы (Оқу бағдарламасының бөлімі);**

**\* материалдық базаның және Мүкәммалдың болуы;**

**\* оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастыру және сыныпты басқару тәсілдерін тиімді пайдалану;**

**\* қосымша тапсырмаларды қолдану және көмекші әрекеттерді күшейту;**

**\* түсініктемелердің, ескертулердің қысқалығы, оларды жаттығуларды орындаумен біріктіру.**

**Сабақтың тығыздығы мен жүктемесін анықтау үшін хронометраж және пульсометрия хаттамасы жасалады. Сабақтың басталуымен секундомер қосылады. Хаттамаға сабақ барысындағы барлық іс-әрекеттер және әрбір іс-әрекеттің аяқталу уақыты енгізіледі. Орташа дайын оқушының импульсі сабақтың басында, әр 4 минут сайын және сабақтың соңында өлшенеді. Нәтижелер де хаттамаға жазылады (қозғалыс әрекеттерін орындағаннан кейін пульсті өлшеуге болады). Сабақтан кейін әр әрекеттің ұзақтығы есептеледі және мәліметтер топтарға бөлінеді: қозғалыс әрекеттері, көмекші әрекеттер, ақыл-ой белсенділігі, демалу, орынсыз әрекет (бос уақыт). Алынған нәтижелер жинақталады, Сабақтың және оның жеке бөліктерінің жалпы және мотор тығыздығы анықталады. Жүрек соғу жиілігін өлшеу негізінде сабаққа функционалдық әсерлердің сипатын көрсететін пульсометрия хаттамасы жасалады.**

**Дене шынықтыру мұғалімінің педагогикалық іс-әрекетін жан-жақты бағалау үшін сабақта п. А.Г. А. және С. а. а. о. а. өткізіледі. ол сізге қойылған міндеттерді шешу деңгейін бағалауға, сабақтың күшті және әлсіз жақтарын көруге мүмкіндік береді. Көргендерді талдау қолданбалы-педагогикалық маңызы бар қорытынды жасауға мүмкіндік береді.**

**Педагогикалық талдау үш бағытта жүзеге асырылады: сабаққа дайындық, сабақты ұйымдастыру, оқыту әдістемесі. Әр компоненттің уақыт шығындарын тіркеу үшін сабақтың хронометражы міндетті түрде жүргізіледі. Сабақта жасалған әрекеттердің сапасы мен тиімділігінің көрсеткіштері, қолданылатын құралдар мен әдістер, сондай-ақ бар кемшіліктер бірдей ретпен белгіленеді. Хронокартаны кейінгі өңдеу және алынған мәліметтер жиынтығын мұқият талдау кейінгі сабақтардың сапасын арттырады, мұғалімнің педагогикалық шеберлігін қалыптастыруға ықпал етеді.** **2. Мектеп күні режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары**

**Оқу күні режиміндегі оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыруға, гиподинамияның алдын алуға бағытталған. Сабақтың келесі түрлері қолданылады: оқу сабақтарына дейінгі гимнастика, сабақ кезіндегі дене шынықтыру минуттары, ФУ және ұзартылған үзілістегі қозғалыс ойындары, ұзартылған күн топтарындағы күнделікті дене шынықтыру сабақтары (2 бөлім-кешенді бағдарлама).**

**Г және м н а с т и к а р а р ы н ы н ы н ы н ы И й оқу күнінің ұйымдасқан басталуына ықпал етеді, сондай - ақ сауықтыру міндеттерін шешеді-ағзаның оңтайлы тонусына қол жеткізу және ағзаның алдағы іс-әрекетте жұмыс істеу кезеңін қысқарту.**

**Әр ауысымның бірінші сабағының алдында 5-7 минут ішінде 4-6 АТҚ-дан тұратын кешен орындалады.кешен: i-2 ұйымдастырушы сипаттағы жаттығулар (Саптық тәсілдер, жүру) және қолдың орналасу дәлдігіне; 2-4 негізгі бұлшықет топтарына (махи, еңкею, айналу, созылу) және жалпы әсерге (секіру, орташа қарқындылықпен жүгіру); i-2 кернеуді түсіруге, назар аударуға және өзін-өзі бақылауға, қимылдарды үйлестіруге арналған жаттығулар.**

**Гимнастика сыныптар бойынша, ашық ауада, 1-ші сабақты жүргізуші пән мұғалімінің бақылауымен немесе алдын-ала желдетілетін бөлмелерде жас ағындарымен жақсы өткізіледі. Қоғамдық нұсқаушы( жоғары сынып оқушысы), физорг сыныптың алдында (оқушыларға қаратып) тұрады және музыкалық сүйемелдеумен АТҚ орындайды. Оқушылар-мектеп формасында, қыздар артқы қатарда орналасқан. ОРУ кешенін дене шынықтыру мұғалімі немесе жоғары сынып оқушысы мұғалімнің тапсырмасы бойынша әзірлейді және 1 аптада 2 рет өзгереді. Сабақтан кету ұйымдастырылған, мектепке бірінші болып кіші сыныптар кіреді.**

**Теориялық пәндер бойынша сабақ кезінде өткізіледі және шаршауды жою, зейінді белсендіру, қалып бұзылуының алдын алу мәселелерін шешеді. Әдетте 1-2 мин., шаршаудың I белгілері пайда болған кезде, сабақ басталғаннан кейін 20-30 минуттан кейін. Әрқайсысы 4-6 рет 2-3 жаттығу жасалады:**

**\* Саусақтарға, қолдарға, қолдарға арналған АТҚ;**

**\* Иық белдігіне, арқаға, омыртқаға арналған АТҚ (тартылу және иілуге, қалыпқа);**

**\* жалпы әсер ету (жүру, отыру);**

**\* назар аударыңыз, қолдың асимметриялық қозғалысы.**

**Дене шынықтыру сабақтарын тақырыпты жүргізуші мұғалім немесе физорг ашық терезелерде, отырғанда немесе парттың жанында тұрғанда жүргізеді.**

**Оқушылардың эмоциялық белсенді демалысы мәселелерін шешеді, шаршауды жояды, жұмысқа қабілеттілігін арттырады. Оқушыларда салауатты бос уақытты өткізудің бұқаралық әуесқой формаларын өткізу дағдылары қалыптасады.**

**I-IV сыныптар, доппен, секіртпемен жаттығулар, өрмелеу және өрмелеу, қимыл-қозғалыс ойындары, би элементтері, самокатпен, шаңғымен, шанамен сырғанау және т. б.;**

**V-VIII сыныптар, сол сияқты тепе-теңдік жаттығулары, би, ырғақты гимнастика және спорттық ойындар элементтері, гантельдермен жаттығулар (ұлдар);**

**IX-XI сыныптар, пионербол, волейбол, ырғақты гимнастика; гір, штанга, эспандерлермен (ұлдар), орауышпен, секіртпемен, түйреуіштермен (қыздар) жаттығулар. Бұл іс-шаралар ерікті негізде және мектеп оқушыларының мүдделерін ескере отырып жүргізіледі.**

**Орындарды міндетті түрде жоспарлау және дайындау, менеджерлерді бөлу қажет. Төменгі сыныптарда сабақтарды жоғары сынып оқушылары балалардың іс-әрекеттерін жігерлендіріп, бағалай алады. V сыныптан бастап ұлдар мен қыздарға арналған ойындар бөлек өткізілуі керек. Сіз спорттық ойындардың элементтерін қолдана отырып, жеке жаттығулар, эстафеталар, аттракциондар арқылы қарапайым жарыстар ұйымдастыра аласыз.**

**Ойындарды мұғалімдер, сынып жетекшілері және дене шынықтыру белсенділері мектеп әкімшілігі өкілдерінің бақылауымен ашық ауада өткізеді. Ауа температурасы төмен болған кезде оқушылар шарф, қалпақ, куртка киеді.**

**Сыныптар бойынша сабақ орындары мен түрленуі мүмкін мазмұны көрсетілген апталық кесте алдын ала жасалады және ілінеді. Сабақтың соңында қарқындылық төмендейді, жаттығуларды орындау алдын-ала тоқтатылады (5 минут).**

**Ұзартылған күн топтарындағы күнделікті дене шынықтыру сабақтары (спорт сағаты) келесі сауықтыру міндеттерін шешеді: қозғалыс дайындығын арттыру, денсаулықты нығайту, физикалық даму. Олар сабақтан айтарлықтай ерекшеленеді, эмоционалды және қол жетімді, ойын түрінде өткізіледі. Мұғалім оқушылардың мүдделерін ескере отырып, олардың белсенділігін, шығармашылық тәуелсіздігін оятуға тырысады. Физикалық тұрғыдан аз дамыған балалар жаттығулардың көлемі мен қарқындылығын төмендетеді.**

**Мазмұны: нысандармен АТҚ; лақтыру, аралас виски және тіреу; секіру және жүгіру жаттығулары; шаңғымен қозғалу, сырғанау: шана, коньки, велосипед; қозғалмалы ойындар, ырғақты гимнастика элементтері; үй тапсырмалары (I-IV сыныптар), нысандармен, гантельдермен (м), шеңбермен (д) АТҚ, қозғалмалы және спорттық ойындар, висалар мен тіреулер, ырғақты гимнастика, шаңғымен және конькимен жүгіру; үй тапсырмалары (V-VIII сыныптар).**

**Спорт сағатын тәрбиеші теориялық пәндер бойынша үй тапсырмаларын орындау арасындағы үзілісте ашық ауада өткізеді. Дене шынықтыру мұғалімі қажет болған жағдайда әдістемелік көмек көрсетеді, кеңес береді, көрнекі сабақтар өткізеді, дене шынықтыру активін көмекке тартады, спорттық мүкәммал дайындайды. Сабақтың ұзақтығы-30-40-60 мин. бастауыш сынып оқушылары тапсырмалар түріндегі қарапайым жарыстарды жақсы көреді: кім 20 м жылдам жүгіреді, кім одан әрі секіреді, мақсатқа кім жетеді.**

**Бақылау сұрақтары:**

**1.Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың оқу іс-әрекетін ұйымдастырудың құралдары мен әдістері.**

**2.Дене тәрбиесі сабақтарын құру формалары.**

**3.Дене жаттығуларының сыныптан тыс түрлерінің жіктелуі.**

**Лекция5.Дене тәрбиесіндегі жоспарлау, бақылау және есепке алу**

**Жоспар: кіріспе-мамандардың педагогикалық іс-әрекетін жоспарлау.**

**1. Жоспарлауға қойылатын жалпы талаптар.**

**2. Дене тәрбиесі процесін жоспарлаудың бастапқы деректері мен бағыттары.**

**3. Жоспарлаудың түрлері, формалары мен әдістері.**

**4. Мектептегі жоспарлаудың негізгі құжаттары.**

**5. Дене тәрбиесіндегі бақылау және есепке алу.**

**Педагогикалық шеберлік-бұл оқушыларды оқыту мен тәрбиелеудің соңғы нәтижелерін алуға бағытталған мұғалімдердің жан-жақты қызметі. Ол білім мен жоғары дамыған дағдылардың бірлігіне негізделген. Қазіргі педагогика ғылымы педагогикалық қызметтің негізгі бағыттарына сәйкес педагогикалық дағдылардың 5 тобын ажыратады: жобалау, конструктивті, ұйымдастырушылық, коммуникативті және гностикалық.**

**Жобалау іскерлігі - бұл жоспарлай білу, анықтау мақсаты мен міндеттері. Мұғалімнің конструктивті Дағдылары-Бұл модельдеу, құралдар мен әдістерді таңдау мүмкіндігі. Олар қатысушылардың жеке психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, бағдарламалық материалды шығармашылық өңдеуге бағытталған. Ұйымдастырушылық қабілеттер оқу-жаттығу процесі барысында білім алушылардың іс-әрекеттерін жұмылдыруға, үйлестіруге және өзара байланыстыруға бағытталған. Ұйымдастырушылық қызмет-бұл жобалау қызметін іс жүзінде жүзеге асыру. Коммуникативті дағдылар мұғалім мен студенттер арасындағы қатынасты сипаттайды. Мұғалім мен студенттер арасындағы жоғары байланыстың міндетті шарты-педагогикалық әдептілік. Мұғалімнің гностикалық Дағдылары-Бұл дене тәрбиесі процесінің танымдық дағдылары, олардың қызметі мен қатысушылардың іс-әрекетін талдау мүмкіндігі.**

**Оқытушы-жаттықтырушының барлық педагогикалық дағдылары оның қызметінде диалектикалық бірлікте көрінеді. Конструктивті дағдылар оның педагогикалық қызметінің негізі, негізі болып табылады. Ең жоғары нәтижелерге өз қызметін жоспарлау мен жобалауға мұқият қарайтын дене шынықтыру мамандары қол жеткізеді.**

**Дене тәрбиесі процесі мен оқу процесін жоспарлау сізге алға қарауға, мақсаттарды ғана емес, сонымен бірге белгілі бір уақыт кезеңдеріндегі нақты міндеттерді анықтауға, демек, сабақтарды материалдық-техникалық қамтамасыз етудің ең қолайлы құралдарын, әдістерін, ұйымдастырушылық формаларын таңдауға мүмкіндік береді. Кез-келген жүйелі қызметте шартты түрде 3 бөлімді бөлуге болады: жоспарлау - жоспарланған қызметті жүзеге асыру - бақылау. Бұл бөлу шартты, өйткені іс жүзінде бұл операциялардың барлығы өзара байланысты және бір-біріне ауысады.**

**FV саласындағы жоспарлаудың өзіндік ерекшеліктері бар, өйткені ол ең алдымен моториканы оқытуға бағытталған, білім беру мәселелерін шешумен қатар оқушылардың физикалық дамуына ықпал етеді. Дене тәрбиесінің объективті заңдылықтарын білу, олардың принциптерін және ғылыми-әдістемелік ережелерін сақтау - педагогикалық жоспарлаудың қажетті шарты.**

**1. Жоспарлауға қойылатын жалпы талаптар**

**Нақты жоспарлау құжаттарын әзірлеу кезінде сіз бірқатар талаптарды ұстануыңыз керек: нақтылық, шындық, жүйелілік, икемділік, жан-жақтылық.**

**Жоспарлау жоспары оқыту кезеңін нақты анықтаудан, міндеттерді нақтылаудан және таңдалған құралдардың осы міндеттеріне сәйкес келеді. Көптеген физикалық жаттығулардың ішінен ең әмбебап немесе, керісінше, максималды педагогикалық әсерді қамтамасыз ететін таңдау керек. Жоспарлаудың нақтылық дәрежесі көбінесе ол есептелген кезеңнің ұзақтығына байланысты. Дене тәрбиесі процесін қысқа мерзімге нақты жоспарлауға болады.**

**Материалдық-техникалық жарақтандырудың қазіргі деңгейінде, уақыт бюджетінде жоспарланған табысты орындаудың нақты мүмкіндігі болып табылады. Жоспарлаудың нақтылығы дене тәрбиесі процесін дараландырумен (шұғылданушылардың жеке мүмкіндіктерін есепке алу) және қол жетімділік қағидатын сақтаумен тығыз байланысты.**

**С және С е а т и с н о с т ы (үздіксіздік) циклдар бойынша жоспарлауды көздейді және оқу-тәрбие жұмысындағы сабақтастықты қамтамасыз етеді. Белгілі бір циклдің жоспары (спорт кезіндегі тоқсан, жыл немесе кезең) алдыңғы циклдерге сүйеніп, келесіге дайындалуы керек. Осылайша, мұғалімнің іс-әрекеті ФВ процесінің барлық кезеңдерінде тығыз байланысты. Жүйелі жоспарлау дене тәрбиесінде жүйеліліктің дидактикалық принципін іс жүзінде жүзеге асыруға мүмкіндік береді.**

**Жоспарлау Г және б к о с т ь (қозғалғыштығы) педагогикалық үдеріс жағдайында мүмкін болатын өзгерістерді есепке алуды және жоспарлы құжаттарға резервтік рұқсаттамаларды енгізуді болжайды (жаңа спорт залы, жаңа әдістемелер, қосымша уақыт пайда болуы мүмкін). Яғни, жоспарлаудың икемділігі күтпеген жағдайларда міндеттерді, құралдар мен әдістерді өзгерту мүмкіндігін қарастырады. Әзірленген жоспар және іс жүзінде жүзеге асырылатын FV процесі шынымен сәйкес келе алмайды. Жоспардың және алынған нәтижелердің сәйкес келмеуі:**

**\* ФВ заңдылықтары бір мәнді емес, бірақ ықтималды (яғни, олар механикалық түрде берілмейді, бұл тенденциялар нақты жағдайларға байланысты өзгергіштікке ие);**

**\* бұл заңдар туралы біздің біліміміз толық емес;**

**\* ФВ жүрісіне әсер ететін нақты өмірлік жағдайлар өзгермелі және мобильді.**

**Жоспарлаудың икемділігі алынған бақылау деректерін ескере отырып, жоспарды және оны іске асыру процесін үнемі түзетуден тұрады. Іс жүзінде бұл "тұрақты жоспарлау және бақылау принципі"деп аталды.**

**Жоспарлау (кешенділік) дене тәрбиесінің жалпы принциптеріне (жүйе құраушы) басшылық ету қажеттілігін көздейді. Жоспарлау процесінде жеке тұлғаның жан-жақты және үйлесімді дамуы, еңбек және әскери практикамен байланысы, дене тәрбиесінің сауықтыру бағыты қағидаттарын іске асыру үшін қолайлы алғышарттар жасалуы керек. Яғни, білім беру ғана емес, сонымен қатар тәрбиелік және сауықтыру міндеттерін жоспарлау қажет. Әр мұғалім біртұтас тәрбие процесін ұйымдастырып, жалпы тәрбие жұмысын жоспарлауы керек.**

**Халықтың ФВ жүйесінде жоспарлаудың бірқатар деңгейлерін бөлуге болады: федералды (мемлекеттік комитеттер, министрліктер мен ведомстволардың бөлімдері және т.б.), аймақтық (Аймақтық және облыстық органдар мен мекемелер) және муниципалды (қалалық және аудандық құрылымдар). ФВ процесін жоспарлаудағы жетекші рөл осы процесті тікелей жүзеге асыратын мұғалім-жаттықтырушыға тиесілі. Маман жоспарлау кезінде ФВ-ның жалпы әдіснамалық және нақты принциптерін басшылыққа алып, жоспарлауға қойылатын талаптарды сақтауы керек.** **2. Дене тәрбиесі процесін педагогикалық жоспарлаудың бастапқы деректері мен бағыттары**

**Жоспарлауды бастай отырып, алдымен белгілі бір бастапқы деректерді алу және талдау қажет. Қажетті жоспарлау деректері: жалпы бастапқы ережелер мен қондырғылар( ОП және У), қолданбалы мәліметтер, нақты алдын-ала мәліметтер.**

**O B щ және E op және U директивалық нұсқауларды, нормативтік талаптарды және халықтың әртүрлі контингентіне арналған типтік бағдарламаларды қамтиды. Олар мақсатты және аралық қондырғыларды ұсынады, негізгі ұсыныс құралдарын көрсетеді, ал типтік бағдарламалар сонымен қатар ұсынылған көлемдер мен қозғалыс белсенділігінің ұйымдастырушылық формаларын қамтиды. Олар алдағы қызмет жағдайларына және қатысушылардың ерекшеліктеріне бейімделуі керек.**

**Жоспарлаудың маңызды бастапқы алғышарттары мен бағыттаушы негізі:**

**\* ФВ процесінің ғылыми белгіленген заңдылықтары;**

**\* практикалық жұмыс тәжірибесінің нәтижелері.**

**П р и к л а н ы н ы е - физикалық және жалпы дамудың жас өзгерістерінің динамикасы. Олар сізге стандарттар мен спорттық разрядтарды игерудің болжамды мерзімдерін, ең қолайлы физикалық жаттығуларды, жүктеме мен демалыстың арақатынасын анықтауға мүмкіндік береді.**

**Шұғылданушылардың нақты жай-күйі және олардың дене даярлығының дәрежесі туралы қажетті деректерді 3 жолмен алады:**

**1) Ресми нормативтер, бастапқы бақылау жаттығулары бойынша тестілеу( КТУ, ЖОО);**

**2) дәрігерлік-дене шынықтыру тексеру көрсеткіштері бойынша;**

**3) дене шынықтыру-анамнестикалық мәліметтер бойынша (дене тәрбиесінің бұрын өткен кезеңдері туралы түсінік береді).**

**Студенттердің мотивациялық көзқарастарын, олардың жеке ерекшеліктерін білу ұсынылады.**

**Дене тәрбиесі процесін жоспарлаудың нақты бастапқы деректеріне мыналар жатады:**

**\* уақыт бюджеті туралы деректер (ФУ сабақтарының негізгі және қосымша нысандарына);**

**• жоспардың орындалуына айтарлықтай әсер ететін сыртқы факторлар туралы деректер (жарыстардың күнтізбесі немесе сынақ нормативтерінің мерзімдері, негізгі өндірістік немесе оқу қызметінің сипаты, материалдық-техникалық қамтамасыз ету деректері).**

**ФВ процесінің пәндік-конструктивті жоспарлауы және оның:**

**\* нәтиже көрсеткіштерін жоспарлау;**

**\* сабақ материалын және онымен байланысты жүктемелерді жоспарлау;**

**\* әдістемелік тәсілдер мен сабақтарды құрудың жалпы тәртібін жоспарлау.**

**Қойылған мақсаттар мен міндеттердің орындалуы туралы бағаланатын нақты қорытынды және ағымдағы көрсеткіштерді жоспарлауды көздейді. Жоспарлау нысаналы (түпкілікті) нәтижені болжаудан басталады; ағымдағы нәтижелер түпкілікті нәтижеге қатысты межелік болып табылады. Сонымен, мектепте жылдық қорытынды стандарттар мақсатты болып табылады, ал тоқсандық стандарттар оларға қатысты ішінара беріледі. Тоқсанға немесе жоспарлаудың басқа кіші цикліне қатысты олар мақсатты болуы мүмкін). Дене шынықтырудың жалпы мақсатты нормаланған көрсеткіштері ФВ қолданыстағы бағдарламаларының нормативтері негізінде жоспарланады.**

**П л а н и р о в а н и е м а т е р и а л а з а н я т и й п а р а м е т р о в с в я з а н н ы х н и м и н а г р у з о. к. Материал сабақ жоспарлануда түрінде систематизировано таңдалған физикалық жаттығулар. Егер ФВ бойынша бірыңғай бағдарлама болса (мектепте, балабақшада, университетте), онда сабақтың мазмұны анықталады, жоспарлау айтарлықтай жеңілдетілген. Бағдарламалық материалды дұрыс топтастыру, қосымша материалды таңдау (жетекші және дайындық жаттығулары), негізгі және қосымша материалды сыртқы факторлар мен қатысушылардың ерекшеліктерін ескере отырып, уақыт бюджеті аясында циклдар, сабақтар кезеңдері бойынша бөлу қажет.**

**Жеке спорттық жаттығуды жоспарлау кезінде сабақтың мазмұнын анықтау мәселелерін жаттықтырушының өзі шешуі керек.**

**Ең қиыны-жүктеме параметрлерін жоспарлау. ФВ бойынша соңғы біріздендірілген бағдарламаларда (мектепте, халыққа арналған) бағдарлы ұсынымдар ретінде қозғалыс белсенділігінің көлемдері мен режимдері көзделген. Спорттағы, әсіресе жоғары жетістіктер спорты саласындағы жүктемелердің параметрлерін жоспарлау егжей-тегжейлі жасалды.**

**Сабақтарды құрудың жалпы тәртібі мен жалпы тәртібінің ережелері:**

**\* қойылған міндеттерді іске асырудың ең ықтимал әдістемелік тәсілдерін жоспарлау;**

**\* сабақтың негізгі және қосымша формалары, саны мен жиілігі, оларды жоспарланған процестің кезеңдері мен циклдері бойынша бөлу тәртібі. Яғни, жоспарлаудың осы аспектісінде жоспарлау масштабына қатысты жоспарлау процесінің әдістемесі мен жалпы құрылымы қолданылады. Жеке сабақты жоспарлау кезінде жеке әдістер мен әдістемелік әдістер анықталады, уақыт сабақтың бір бөлігіне бөлінеді. Ұзақ мерзімді жоспарлау кезінде Әдістеменің өзгеруін тек жалпы түрде ұсынуға болады. Сонымен қатар, сабақтың құрылымын индикативті түрде ұсынуға болады, ең бастысы - біртұтас процестің органикалық байланыстары ретінде сабақтың жеке салыстырмалы түрде тәуелсіз формаларын өткізудің өзара байланысы мен реттілігін анықтау.**

**Оқытушы-жаттықтырушының қызметі жоспарлаудың нақты аспектілерін ғана емес, сонымен қатар жалпы педагогикалық: жалпы тәрбие жұмысын жоспарлау, спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыруды қамтиды.**

**3. Жоспарлаудың түрлері, нысандары мен әдістері**

**Жоспарлау дегеніміз-жоспарланған процестің уақытында қалай жасалатынын түсіну және болжау. Жоспарлау жүргізілетін уақыт ауқымын таңдау түбегейлі мәнге ие. Жоспарлаудың уақыт шкаласы ұлғайған сайын перспектива пайда болады (ФВ-ның түпкі мақсатын көруге болады, ауқымды міндеттер мен оларды жүзеге асыру жолдарын анықтауға болады), бірақ жоспардың егжей-тегжейлі дәрежесі төмендейді. Салыстырмалы түрде қысқа уақыт аралығында жоспарлау кезінде перспектива жоғалады, бірақ нақты ортаға жақындау дәрежесімен жеке сабақтарды жобалауға болады. Уақытша жоспарлаудың үш түрі бар: перспективалық (ірі циклді), кезеңдік (орта циклді), жедел (қысқа мерзімді). Іске асыру деңгейі бойынша атаулардың өзінде перспективалық, межелік және жедел міндеттер қойылған.**

**Бұл ұзақ мерзімге (1 жыл - бірнеше жыл) жоспарлау болып табылады. Ол физикалық жетілдірудің бүкіл процесін реттеуге және бүкіл бағдарламаны игеру дәйектілігіне бағытталған. Мектепте ұзақ мерзімді жоспарлау көп жылдық және оқу жылдарын жоспарлауға дейін азаяды. Жоғары жетістіктер спортында ол 4 жылдық (Олимпиада ойындары арасындағы аралық), 2 жылдық (жеңіл атлетикадан Еуропа біріншілігі, спартакиадалар арасындағы аралық), жылдық (спорттың көптеген түрлері бойынша әлем чемпионаттары арасындағы, ел біріншіліктері арасындағы аралық) болуы мүмкін. Спорттағы перспективалық жоспарлау дайындық, жарыс және өтпелі кезеңдерден (бірнеше жылдық кезеңдерді қамтитын жылдық немесе көпжылдық) тұратын жаттығу жұмыстарының үлкен циклін қамтиды.**

**Перспективалық жоспарлауда дене тәрбиесі процесінің бағыты, мақсаттары мен міндеттері, нәтижелері (бақылау немесе жарыс жаттығуларымен айналысатындар қол жеткізуі тиіс), негізгі құралдары мен әдістері, сабақ түрлері ашылады.**

**Оның ұзақтығы перспективаға негізделеді және практикада бірнеше аптаны құрайды (1-1,5-тен 2-2, 5 айға дейін). Ағымдағы жоспарлау ұзақ уақыт бойы физикалық көрсеткіштер динамикасын оңтайландыруды қарастырады. Ағымдағы жоспарлау сабақтың міндеттерін, әдістерін, ұйымдастырушылық формаларын көрсетеді, барлық құралдарды ашады. Ағымдағы жоспарлау көлемі әртүрлі болуы мүмкін. Сонымен, спорттық жаттығуда бұл мезоцикл немесе микроцикл, ал мектепте және университеттерде-оқу тоқсаны немесе семестр.**

**(1 сабақ-7 күн)қысқа уақыт аралығына есептеледі. Ол қатысушылардың жағдайын міндетті түрде ескере отырып, жоспарлаудың нақтылығы мен нақтылығы талаптарын іске асыруды қамтиды. Жедел жоспарлар жаттығу процесін реттейді; Жедел жоспарлау кезінде кері байланыс кеңінен жүзеге асырылады.**

**Жоспарлау факторлары мен әдістерінің құрамымен ерекшеленеді. Негізгі формаларға мыналар жатады:**

**\* кестелік Нысандар (Пр: ЖМ сағаттарын бөлімдер бойынша бөлу; төсбелгілерді немесе разрядтаушы спортшыларды даярлау жоспары). Сандық көрсеткіштер жоспарланады;**

**\* сипаттамалық (мәтіндік) жоспарлау (Пр.: сабақтың немесе оқу-жаттығу сабағының конспектілері). Сапалық көрсеткіштер қолданылады;**

**\* графикалық нысандар(Пр.: жоспар-график). Шартты көрсеткіштер қолданылады;**

**\* аралас жоспарлау - әртүрлі формаларды біріктіру.**

**Құрастыру әдісіне сәйкес келесі әдістер бөлінеді:**

**\* Күнтізбелік жоспарлау (күндер бойынша);**

**\* типтік жоспарлау (жалпы қабылданған-типтік бағдарлама);**

**\* жеке жоспарлау;**

**\* жұмысты жоспарлау (сабақтың барлық егжей-тегжейлері жасалады);**

**\* мақсатты жоспарлау (тақырыптық-гимнастика);**

**\* желілік жоспарлау;**

**\* бағдарламалау (спорттағы болжау және модельдеу).**

**Жоспарлауды жетілдіру оқу кезінде алгоритмдер мен желілік кестелерді жасаумен байланысты. Мақсатты нәтижеге тез қол жеткізу үшін кезеңді немесе ұзақ мерзімді жоспарлау кезінде Бағдарламаның әртүрлі бөлімдерінен жаттығулардың логикалық реттілігі анықталады.**

**Желілік жоспарлау кезінде аралық есептерді шешуге байланысты қозғалыс әрекеттерін таңдау нұсқалары қарастырылады (сурет.1). Оның алдында жаттығу алгоритмін әзірлеу: негізгі (бағдарламалық немесе спорттық) жаттығуды оқыту кезінде жаттығулардың түрлік құрамын анықтау. Дұрыс құрастырылған алгоритм көбінесе сабақтың тиімділігін анықтайды.**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ**

**1. Жоспарлауға қойылатын талаптар.**

**2. Жоспарлаудың алғышарттары.**

**3. Жоспарлау бағыттары.**

**4. Жоспарлау түрлері.**

**5. Жоспарлаудың формалары мен тәсілдері.**

**Лекция6. Дене шынықтыру сабағын өткізуге мұғалімді дайындау**

**Жоспар: кіріспе - дене тәрбиесі процесінің үздіксіздігінің шарты ретінде сабақтың әр түрлі формалары.**

**1. Сабақтарды құру формаларының жалпы сипаттамасы.**

**2. Дене шынықтыру сабақтарының сипаттамалары мен түрлері.**

**3. Дене шынықтыру сабағының құрылымы.**

**4. Сабақтың Әуесқойлық формаларының ерекшеліктері.**

**Халық пен жеке адамның дене тәрбиесі процесі үздіксіз болуы керек (көп жылдық дене тәрбиесі жүйесі). Алайда, іс жүзінде оны жеке салыстырмалы түрде тәуелсіз физикалық жаттығулар түрінде ғана жүзеге асыруға болады. Халықтың әртүрлі контингентінің білім беру жүйесіндегі бұл сабақтар олардың арасындағы интервалдардың ұзақтығы, мақсаттары мен мазмұны, құрылымы бойынша айтарлықтай өзгеруі мүмкін.**

**Мұның негізгі себептері:**

**\* шұғылданушылар қызметінің негізгі түрі мен режимі,**

**\* олардың жеке ерекшеліктері,**

**\* экологиялық және климаттық жағдайлар,**

**\* техникалық жабдықтау.**

**Сабақтың әр түрлі формалары-бұл халықтың дене тәрбиесі процесінің үздіксіздігінің шарты ғана емес, сонымен бірге жеке қажеттіліктер мен қабілеттерді ескере отырып, адамдарды үнемі физикалық жаттығуларға көбірек тартуды қамтамасыз етеді.**

**Дене шынықтыру жаттығуларын дене шынықтыру және спорт мамандары жүргізе алады; олар өздігінен әрекет етуі мүмкін.**

**Мемлекеттік білім беру жүйесіндегі сабақтар міндетті болып табылады (мектепке дейінгі мекемелер, мектептер, оқу орындары).**

**1. Сабақтарды құру формаларының жалпы сипаттамасы**

**Қазіргі уақытта дене тәрбиесінің ұйымдастырылған тәжірибесінде және Әуесқойлық дене шынықтыру қозғалысында дене жаттығуларының келесі түрлерін ажырату әдетке айналған:**

**О р ы н ы н ы н ы н ы н ы н ы н ы н ы н ы н ы н ы**

**Н е р е р е р е р е с і**

**Р О к**

**З а н я т и я у р о ч н о г о т и п а**

**К ө п н е р О Р ы**

**М а л ы О р ы**

**(Оқу орындарындағы ФВ міндетті курсы бойынша) (ҚПО топтарында, маманның басшылығымен секциялар мен командаларда) (реттелген қызметпен):**

**\* жарыс түрлері (спорттық және мәдени-спорттық жарыстар);**

**\* жеке және топтық көркемөнерпаздар) дене шынықтыру-кондициялық және спорттық-жаттығу сипатындағы Нысандар (жылдам жүру, аэробты жүгіру және үлкен ықыласты гимнастика);**

**\* дене шынықтыру-рекреациялық нысандар (жылжымалы үзілістер, спорттық ойындар, туристік жорықтар) (күнделікті күн тәртібіндегі дене жаттығуларының қысқа мерзімді сериялары):**

**\* таңертеңгілік гигиеналық жаттығу кіріспе гимнастика, ф / үзілістер, ф / минуттар;**

**\* күнделікті күнделікті режимдегі жаттығу сипатындағы жеке дене жаттығуларының" микросеансы"**

**Сабақтың сабақ формалары негізгі болып табылады, өйткені оларды жүргізу барысында моториканы тиімді оқыту жүреді, дененің функционалды жүйелері мен онымен байланысты қабілеттердің жоғарылауын қолдайтын айтарлықтай даму әсерлері немесе әрекеттері жүзеге асырылады. Дене тәрбиесінің көпжылдық процесінің жекелеген кезеңдерінде бәсекеге қабілетті формалар немесе әуесқой формалардың кондициялық сабақтары негізгі болуы мүмкін. Негізгілермен бірге ФВ процесін оңтайландыруда оларды толықтыратын басқалар да маңызды рөл атқарады.**

**Сабақтың қосымша түрлері, әдетте, негізгі қызметтің міндеттеріне бағынады (шағын нысандар) немесе дененің функционалдық жағдайын қалпына келтіру немесе оңтайландыру құралы ретінде шұғылданушылардың қозғалыс белсенділігін ұйымдастыруға, белсенді демалуға (ойындар, серуендер және т.б.) бағытталған.**

**Сабақтың әр түрлі формалары нақты жағдайларды, жеке және топтық ерекшеліктерді ескере отырып, әр түрлі жастағы контингенттің дене тәрбиесінің көпжылдық процесін ұтымды құруға, сонымен қатар сабақ формаларының олардың көпжылдық аспектідегі мазмұнына сәйкестігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.** **2. Дене шынықтыру сабақтарының сипаттамалары мен түрлері**

**Дене шынықтыру жаттығуларын құрудың негізгі, педагогикалық реттелген түрі мектептерде, кәсіптік-техникалық училищелерде, арнайы орта және жоғары оқу орындарында өткізілетін дене шынықтыру сабағы болып табылады. Сабақ айқын білімдік-тәрбиелік бағытқа ие. Әр сабақ тәуелсіз. Сонымен қатар, бұл өзара байланысты сабақтар жүйесінің органикалық құрамдас бөлігі, сондықтан алдыңғы және кейінгі сабақтармен тығыз байланысты. Сабақтың мазмұны бағдарламамен және жоспармен, ал оның өткізілетін орны мен уақыты кестемен анықталады.**

**Мұғалім-студенттерге әсер етудің педагогикалық жүйесіндегі жетекші тұлға. Ол сабақ ұйымдастырады, студенттерге сабақ береді, олардың қызметін оңтайландырады. Сабақ барысында оқу процесі және оқушылардың функционалдық жағдайы бақыланады, кері байланыс сақталады. Бастауыш және орта сыныптарда сабақты бір дене шынықтыру мұғалімі, үлкендерде, әдетте, екеуі жүргізеді.**

**Сабақ түріндегі сабақтар ұқсас сипаттамаларға ие, бірақ олардың өзіндік ерекшеліктері бар, олар негізінен сабақ тақырыбымен және қойылған мақсаттармен, оқушылардың жеке қабілеттері мен біліктілік деңгейімен, бос уақыт бюджетін реттеумен байланысты.**

**Сондықтан сабақтың тән белгілері деп санауға болады:**

**\* білім беру міндеттерін шешуге негізделген дидактикалық бағыт;**

**\* тұрақты контингент (жасы мен жынысы бойынша біртекті);**

**\* сабақты ұйымдастырушы және жетекшісі болып табылатын мұғаліммен тұрақты байланыс;**

**\* әрбір жеке алынған сабақтың мақсаттары мен міндеттерін нақтылау;**

**\* әр сабақтың құралдары мен әдістерін мақсатты түрде таңдау (жасына, жынысына, денсаулық жағдайына, оқушылардың дене дайындығының деңгейіне байланысты);**

**\* шұғылданушылардың қызметін қатаң реттеу және жүктемені мөлшерлеу;**

**\* мұғалімнің білікті көмегі;**

**\* сыныптың дене шынықтыру активін пайдалану.**

**Сабақтың міндеттері мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің жалпы міндеттеріне сәйкес келеді және үш топқа бөлінеді: білім беру (нақтырақ), сауықтыру (дамыту) және тәрбиелік. Дене тәрбиесі бойынша мектеп бағдарламасында олар келесідей тұжырымдалған:**

**1) денсаулықты нығайту, дене бітімінің қалыпты дамуына жәрдемдесу;**

**2) өмірлік маңызды қозғалыс дағдылары мен дағдыларын үйрету;**

**3) қозғалыс қабілеттерін дамыту;**

**4) дене шынықтыру және спорт саласында қажетті білім алу;**

**5) дене жаттығуларымен өз бетінше шұғылдану, оларды демалу, жаттықтыру, жұмысқа қабілеттілігін арттыру және денсаулығын нығайту мақсатында саналы түрде қолдану қажеттілігі мен іскерлігін тәрбиелеу;**

**6) адамгершілік және еріктік қасиеттерді тәрбиелеуге, психикалық процестер мен жеке тұлғалық қасиеттерді дамытуға жәрдемдесу.**

**Айта кету керек, мектептегі білім беру кезеңіндегі міндеттердің көпшілігі "спираль тәрізді" (концентрлік) шешіледі, яғни кезең-кезеңімен ұқсас міндеттер қойылады, бірақ оқушылардың дене дайындығының неғұрлым жоғары деңгейінде (қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру, физикалық қасиеттерді тәрбиелеу), талаптарды біртіндеп күрделендіре отырып.**

**Білім беру міндеттерінің басым бағыты бойынша оқу сабақтарын (жаңа оқу материалын зерделеу), жаттығу сабақтарын (зерделенгендерін жетілдіру) және бақылау сабақтарын ажыратады. Қазіргі уақытта сабақтың 5 түрін ажырату әдеттегі: кіріспе, оқу, жаттығу, бақылау және аралас.**

**Оқу жылының басында өткізіледі. Оқушылар пәнмен танысады, бір жылға және тоқсанға тапсырмалар береді, студенттерге қойылатын талаптарды олардың назарына жеткізеді. Сабақта сыныптың ерекшеліктері анықталады, дене шынықтырудың бастапқы деңгейі тексеріледі. Жалпы сипаттағы теориялық ақпарат берілуі мүмкін.**

**Жаңа материалды зерттеу және зерттеу. Негізгі назар дұрыс орындауға және қателіктердің алдын алуға аударылады. Теориялық ақпарат хабарланады. Анықталған қателер сабақта дереу түзетіледі. Сақтандыру міндетті түрде қамтамасыз етіледі, балалар өзара көмекке үйренеді. Сабақтың бұл түрі негізгі бөлігінде мотор белсенділігінің төмен көлемімен сипатталады (мотор тығыздығы төмен).**

**Зерттелгенді жетілдіру және жетілдіру. Мұндай сабақтарда оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастырудың топтық әдісі көбірек қолданылады. Техниканы терең зерттеу бар, жаттығулар күрделі жағдайларда орындалады. Әр түрлі жағдайларда бірнеше рет қайталау жүктеменің көлемі мен қарқындылығының артуына әкеледі, физикалық қасиеттердің дамуына ықпал етеді. Жағдайдың өзгеруі қатысушылардың белсенділігін арттырады.**

**Тақырып немесе бөлім бойынша оқу нәтижелерін анықтау мақсатында, сондай-ақ физикалық қасиеттердің даму деңгейін анықтау бойынша ағымдағы немесе қорытынды тестілеу үшін өткізіледі. Тиісті атрибуттары бар жарыс түрі бойынша сабақ өткізу кезінде ең жақсы эмоционалды фонға қол жеткізіледі.**

**Барлық сыныптарда жиі кездеседі. Шамамен бірдей дәрежеде ол басқа типтегі сабақ элементтерін қамтиды, яғни 2-3 түрлі тапсырмаларды қамтиды. Сабақтың бұл түрі мектеп бағдарламасының материалын игеруге қолайлы жағдай жасайды деп саналады.**

**Сабақтар Негізгі бөлімнің мазмұны бойынша 2 топқа бөлінеді:**

**1) пәндік (тақырыптық сабақтар);**

**2) кешенді сабақтар.**

**Пәндік сабақтардың негізгі бөлігінің мазмұнына бағдарламаның бір бөлімінен алынған Оқу материалдары: гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар және т.б. кіреді. Мұндай сабақтар жүзу, шаңғы дайындығы, күрделі қимыл әрекетін тереңдетіп оқыту немесе іс-әрекеттерді жетілдіру (жоғары сыныптарда ойын тактикалық қабілеттерін қалыптастыру) бойынша өткізіледі. Бір пәндік сабақтарды құрудың міндетті шарты әлсіз материалдық база, мұғалімнің жеткіліксіз дайындығы және т. б. болуы мүмкін.**

**Кешенді сабақтар негізгі бөлімге бағдарламаның әртүрлі бөлімдерінен физикалық жаттығуларды қамтиды. Сабақтың кешенді мазмұны сабақтың тек мазмұнымен ғана емес, сонымен қатар ішкі құрылымымен де ерекшеленетін бөліктерінің болуын анықтайды. Жаттығуларды таңдау формальды емес, белгілі бір ережелерге сәйкес келуі керек. Сонымен, жаттығулар арасында сабақтастық болуы керек; белгілі бір бөлім, әдетте, негізгі материал болып табылады. Кешенді сабақтарды ұйымдастыру қиын, бірақ эмоционалды, оқушылардың қызығушылығын тудырады. Сабақтың бұл түрі студенттерге жан-жақты әсер етеді.**

**3. Дене шынықтыру сабағының құрылымы**

**Сабақтың формалары сабақтың барлық формаларының ең айқын құрылымына ие. Құрылым-бұл оның құрамдас элементтерінің ұтымды байланысы және қатынасы. Сабақтың құрылымы бойынша әр жеке сабақты құрудың салыстырмалы түрде тұрақты тәртібі түсініледі. Дене шынықтыру сабағының бөліктері мен компоненттерінің белгілі бір дәйектілігі мен өзара байланысы дененің жұмысының биологиялық заңдылықтарына байланысты. Сабақтың құрылымын анықтаушы-бұл оқу процесін өрістету логикасы, ол мыналарды қарастырады:**

**1) оқушыларды танымдық іс-әрекетке қосу реті;**

**2) физикалық жұмыс қабілеттілігінің қажетті деңгейіне біртіндеп қол жеткізу;**

**3) осы сабаққа белгіленген білім беру және тәрбие міндеттерін дәйекті шешу;**

**4) ағзаның операциядан кейінгі қалыпты жағдайын қамтамасыз ету.**

**Бұл сабақтың 3 бөлікке бөлінуін анықтайды: дайындық, негізгі және қорытынды. Сабақтың құрылымы үш компонентті құрылыспен шектелмейді, ол сонымен қатар оның құрамдас бөліктерінің әрқайсысының белгілі бір құрылысымен сипатталады. Сабақтың ұзақтығы-45 мин., қосарланған сабақтар да өткізілуі мүмкін, мысалы, шаңғы дайындығы.**

**Сабақтың негізгі бөлігі құрылымының 2 түрі бар:**

**1) пәндік сабақта біртекті (біртекті) құрылым-дене тәрбиесі бойынша мектеп бағдарламасының сабақ материалының бір бөлімінің жаттығулары қолданылады;**

**2) мектеп бағдарламасының әртүрлі бөлімдерінен жаттығулар қолданылатын кешенді сабақтың гетерогенді (гетерогенді) құрылымы.**

**Кешенді сабақ кезінде дене жаттығуларын таңдау организмге жан - жақты әсер етуі тиіс; оларды орындау дәйектілігі оң ауысуға негізделуі тиіс (теріс ауысуды болдырмау: жеңіл атлетика-гимнастика, алға - артқа сальто немесе ұзындыққа секіру-биіктікке секіру).**

**Негізгі бөлімнің басында жаңа, үйлестіру және күрделі жаттығулар зерттеледі, өйткені олар жоғары назар аударуды және психомоторлық функциялардың кернеуін қажет етеді. Содан кейін бұрын зерттелген жаттығулар бекітіліп, жетілдіріліп, соңында физикалық қасиеттер дамиды. Егер сабақ физикалық қасиеттерді селективті тәрбиелеуге бағытталған болса, алдымен ептілік пен жылдамдықты, содан кейін икемділікті, күшті және соңында төзімділікті дамытады.**

**Жаттығуларды қайталау саны студенттердің жеке ерекшеліктеріне, сабақтың материалдық жабдықталуына, студенттерді ұйымдастыру және басқару әдістеріне байланысты. Әр жаттығу кем дегенде 4-6 рет орындалуы керек.**

**Оқушылардың эмоционалды негізі мен белсенділігіне дұрыс ұйымдастыру, қолданылатын формалар мен әдістемелік әдістердің алуан түрлілігі қол жеткізіледі. Әсіресе бөлімшелер арасында бәсекелестік әдісті қолдану ықпал етеді: жаттығуды неғұрлым жылдам меңгеру, орындау тазалығы, бірнеше рет және т.б. психологиялық фактор туралы есте ұстаған жөн: жаттығудың қиындығын жеке тұлға үшін жеңу керек.**

**Оқу материалын жинақтау эмоционалды фонды едәуір арттырады, тақырыптық сабақтарға қарағанда оларды өткізу қиынырақ. Эстафеталарды өткізуге, тренажерлерді, қыздар арасында - ырғақты гимнастиканы, көркем гимнастика элементтерін қолдануға қызығушылықты арттырады.**

**З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь сабақ бар қалпына келтіру бағыты. Белсенді демалыс, шаршауды тудырмайтын басқа әрекетке ауысу қатысушылардың функционалды белсенділігінің төмендеуін қамтамасыз етеді. Қорытынды бөлімнің ұзақтығы 3-5 мин.: төменгі сыныптарда - 5 мин., жоғары сыныптарда - 3 мин.**

**Дене жаттығулары стрессті жеңілдету, тыныс алу, қарқынды жүктемелермен байланысты емес назар аудару, би элементтері үшін жасалады.**

**Мұғалім сабақты қорытындылайды, пәнді бағалайды, үй тапсырмасын береді. Үй тапсырмасы жалпы және жеке болуы мүмкін. Ол жарақат алу қаупінсіз қол жетімді болуы керек. Үй тапсырмасы өткен материалды бекітуге, физикалық қасиеттерді дамытуға, физикалық дамудағы жеке ауытқуларды түзетуге, белсенді және сау демалуға (жеңілдетілген ережелер бойынша қозғалмалы және спорттық ойындар), қозғалыс белсенділігінің көлемін сақтауға бағытталуы мүмкін.**

**Сабақта оқушылардың іс-әрекетін ұйымдастыру және басқару әдістері**

**Сабақта шұғылданушылар контингентін ұйымдастыру кезінде фронтальды, топтық және жеке ұйымдастыру әдістері қолданылады.**

**Бір тапсырма бәрін бір уақытта орындайды. Сонымен, дайындық және қорытынды бөлімдер өткізіледі, сабақтың негізгі бөлігінде фрагменттер де өткізілуі мүмкін. Төменгі сыныптарда бұл әдіс жиі қолданылады, өйткені негізгі бөлімде қарапайым, таныс әрекеттер немесе ашық ойындар, эстафеталар орындалады.**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ**

**1. Жаттығу формаларының типологиялық сипаттамасы.**

**2. Ерекше белгілері сабақ.**

**3. Дене шынықтыру сабақтарының түрлері.**

**4. Сабақтың дайындық бөлігінің құрылымы.**

**5. Сабақтың негізгі бөлігін құру.**

**Лекция7. Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби-педагогикалық қызметі»**

**Жоспар: кіріспе-Кәсіби қызметтің шарттары мен алғышарттары.**

**1. Мамандығы, мамандығы, біліктілігі.**

**2. Кәсіби қызмет саласы.**

**3. Дене шынықтыру маманы қызметінің негізгі бағыттары мен профильдері.**

**Кез-келген әрекеттің себебі-адамдардың бір нәрсеге қажеттілігі. Еңбек адам өмірінің табиғи шарты ретінде қалыптасады және оның өмір сүруіне қажетті жағдай жасау мақсатында адамның әлем құбылыстарына әсер ету әрекеті болып табылады. Демек, еңбекті адамның өмір сүру тәсілі болып табылатын қызмет түрі ретінде қарастыруға болады.**

**Қабылданды бөлуге кәсіби қызметі. Ол оны тиімді жүзеге асыру үшін қажетті қабілеттер мен қасиеттерді алдын-ала мақсатты дамыту арқылы кәсіби болады. Сонымен, спортта жоғары нәтижелерге қол жеткізуді және жарыстардың ойын-сауығын қамтамасыз ететін қабілеттерді дамытудың жоғары деңгейімен ғана кәсіби бола аласыз.**

**Қабілеттерді дамыту кәсіпқойлықтың жалғыз шарты емес. Кәсіби қызмет айқын әлеуметтік сипатқа ие. Ол, әдетте, әлеуметтік топтардың немесе тұтастай қоғамның қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған; сонымен бірге ол адамның жеке қажеттіліктерін қанағаттандыра алады.**

**Мысал ретінде әуесқой және кәсіби спорттың айырмашылығы келтірілген. Әуесқой өзінің жеке қызығушылығына назар аудара отырып, қабілеттерін дамытады және сонымен бірге жоғары нәтижелерге қол жеткізе алады. Кәсіби маман оларды спорттық көріністегі басқа адамдардың, ол үшін төлейтін адамдардың қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін жарыстарда көрсету мақсатында дамытады.**

**Қызметтің әлеуметтік сипаты, оның басқа адамдардың қажеттіліктерін қанағаттандыруға және өмір сүру көзіне айналуына бағытталуы-кәсібиліктің екінші ерекшелігі.**

**Кәсіби жұмыс мамандандыруды және әртүрлі нақты кәсіптер мен мамандықтардың пайда болуын қамтиды. Мамандандыруға байланысты қабілеттердің барлық жиынтығын дамыту кез-келген жеке функцияны орындауға бағытталған.**

**Осыған байланысты жарқын мысалдар спорт. Жүгіруші, жүзуші, лақтырушы, алаң ойыншысы, қақпашы – мұның бәрі спорттық мамандандырудың түрлері. Олардың әрқайсысында қабілеттердің бүкіл жиынтығын дамыту біржақты функцияға бағынады, қызметтің бір түрінде жоғары нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған. Еңбек бөлінісі кәсіби қызметтің көрінуінің маңызды шарты және негізгі шарты болып табылады.**

**Кез-келген қызмет оны жүзеге асырудағы әлеуметтік тәжірибені игеру және қолдану нәтижесінде ғана кәсіби бола алады. Адамдардың қарым-қатынасы тәжірибе алмасудың, кез-келген қызмет түрін жүзеге асырудың ең ұтымды нысандары мен әдістерін таңдау мен жинақтаудың қажетті шарты болып табылады. Бұл тәжірибе кәсіби дайындық процесінде игеріліп, қызмет процесінде қолданылуы керек. Тек осы жағдайда ғана оның жоғары тиімділігіне қол жеткізуге болады. Спортта мұндай тәжірибенің тасымалдаушысы оқытушы-жаттықтырушы болып табылады.**

**Қабілеттердің мақсатты дамуы мен әлеуметтік тәжірибені игерудің нәтижесі-маманның біліктілігі оның еңбек мәдениетінің қол жеткізілген деңгейінің көрсеткіші ретінде. Спорттық разрядтар, рекордтар, атақтар спортшының біліктілік деңгейін көрсетеді, спорт мәдениетін дамыту көрсеткіштері болып табылады.**

**Кәсіби қызмет-бұл қабілеттерді мақсатты дамытуға және оны жүргізудің қоғамдық тәжірибесін игеруге негізделген тиімді, мамандандырылған және жоғары білікті жұмыс. Мәдениетті пайдалану, тарату және дамыту маманның кәсіби қызметінің мәні болып табылады.**

**1. Мамандығы, мамандығы, біліктілігі**

**Мамандық-бұл әлеуметтік қажеттілікті қанағаттандыратын, өмір сүру көзі ретінде қызмет ететін және оны тиімді жүзеге асыруды қамтамасыз ететін белгілі бір дайындықты қажет ететін еңбек қызметі. Кәсіптердің пайда болуы әлеуметтік еңбек бөлінісімен байланысты. Бастапқыда ол табиғи сипатта болды және адамға тән табиғи бейімділіктердің, қабілеттер мен қасиеттердің айырмашылығына байланысты болды. Қарапайым қоғамда қазірдің өзінде ең қатал және күшті адамдар үлкен физикалық күш-жігерді қажет ететін жұмысты қабылдады, ал ең тәжірибелі адамдар жұмысты басқарды.**

**Әлеуметтік еңбек бөлінісі адамдардың ең дайындалған топтары орындаған әртүрлі әлеуметтік функциялардың пайда болуын білдірді. Осыған байланысты еңбек қызметінің ерекше салалары (ауыл шаруашылығы, өнеркәсіп, ғылым, армия, Білім және т.б.) ерекшеленеді. Бұл әлеуметтік қызмет түрлерін белгілі бір әлеуметтік қажеттілікті қанағаттандыратын түпкілікті өнім, нәтиже бойынша бөлу. Осы негізде мамандықтар пайда болады (агроном, жұмысшы, мұғалім, әскери қызметші және т.б.).**

**Осы салалардың кез-келгенінде әлеуметтік тәжірибе мен қызмет құралдары жинақталған сайын техникалық еңбек бөлінісі, оны әртүрлі адамдар орындайтын бірқатар ішінара функцияларға бөлу басталады. Осы функциялардың әрқайсысы қызметтің соңғы өнімінің аралық немесе құрамдас бөліктерінің бірін алуға мүмкіндік береді. Еңбек бөлінісі әдетте ішінара функцияларды (армияда – жаяу әскер, артиллерия, флот, авиация және т.б.) жүзеге асыру шарттарының, құралдары мен тәсілдерінің ерекшелігін ескере отырып жүргізіледі. Көбінесе саралау іс-әрекеттің немесе оның соңғы өнімінің құрамдас бөліктері бойынша жүреді (физикалық, ақыл-ой, политехникалық білім және т.б.). Бұл мамандықтар мен мамандықтарды қалыптастыру деңгейі.**

**Кез-келген мамандықтың пайда болуы адамның өмір сүруі мен дамуы үшін белгілі бір жағдайлар жасай алатын мамандарға деген қажеттіліктен туындайды. Өмір сүру жағдайлары мен қажеттіліктерінің әртүрлілігі, сондай-ақ оларды қанағаттандыру құралдары кез-келген мамандық аясында арнайы мамандықтардың пайда болуына әкеледі. Сонымен, мұғалім мамандығы еңбекке қабілеттілікті мақсатты түрде қалыптастыру және адамды өмірге дайындау қажеттілігіне байланысты пайда болды. Бірінші мұғалім бәрін үйретті. Бірақ өмірге дайындық әр түрлі, күрделі, көп қырлы болып келеді. Шеңбер қабілеттері мен қасиеттерін, сондай-ақ қалыптастыру, неғұрлым кең және сараланған. Бірқатар мұғалімдер мамандықтары пайда болады. Физика және математика, чистописания және сурет, еңбек және дене шынықтыру, тарих, әдебиет, химия және т.б. мұғалімдері – мұның бәрі бір мамандықтың өкілдері, бірақ олардың әрқайсысы ерекше мамандыққа ие.**

**Мамандық-бұл оны жүзеге асырудың шарттары, құралдары мен әдістерінің сипатымен ерекшеленетін кәсіби қызметтің ерекше түрі. Мамандық мамандық аясында қалыптасады. Мамандық шеңберіндегі мамандықтар өзара әрекеттеседі, бірін-бірі байытады, бірақ олардың әрқайсысында шектеулі қаражат бар, қызметтің соңғы нәтижелерін алу үшін қажет кез-келген ішінара функцияны жүзеге асыруды қамтамасыз етеді.**

**Көбінесе бір кәсіпте пайда болған мамандық басқа сала үшін қажет болады. Егер мамандық құралдары басқа кәсіптің мәселелерін шешуге жарамды болса, онда мамандықтың арнайы профилі пайда болады.**

**Сонымен, мұғалім мамандығы аясында алғашқы мамандықтардың ішінде гимнастика болды. Бастапқыда ол тар қолданбалы сипатта болды, оның мақсаты жұмыста, өмірде және әскери істе қажетті физикалық қабілеттер мен қолданбалы дағдыларды қалыптастыру болды. Бірақ көп ұзамай медициналық гимнастика пайда болады, ол дәрігер мамандығына бағытталған-кем дегенде қажетті, жан-жақты және көп қырлы. Әсер ету нысаны бірдей-адам, бірақ бірінші жағдайда сау, екінші жағдайда науқас. Бұл кәсіби қызмет бағытының дамуына байланысты. Мамандықтың негізі ретінде құралдар бірдей – физикалық жаттығулар.**

**Мамандық профилін көрсету, әдетте, лауазымдық тағайындау бойынша маман біліктілігінің атауына енгізіледі. Дене шынықтыру саласында арнайы мамандық ретінде жұмыс істейді: дене шынықтыру мұғалімдері, спорт жаттықтырушылары, өндірістік гимнастика, физиотерапия және т.б. әдіскерлер.**

**Бірдей мәселелерді әртүрлі құралдардың көмегімен шешуге болады. Олардың осы мамандық шеңберіндегі ерекшелігі кәсіби қызметтің сипатын, технологиясын, ішінара бағыты мен тиімділігін өзгертеді. Осы негізде мамандықтың (немесе оның бейінінің) бірқатар жеке мамандануы пайда болады.**

**Мысалы, "спорт жаттықтырушысы" біліктілігі бар. Бірақ спорт жаттықтырушылары жоқ. Футбол, жүзу, акробатика, Күрес және т.б. жаттықтырушылар бар.**

**Мамандандыру-бұл оның мәселелерін шешу құралдарының нақты түрлік құрамымен ерекшеленетін мамандық түрі. Жоғарыда келтірілген мысалдарда Маманданудың басты белгісі-бұл мамандық пен мамандық мәселелерін шешудің негізгі құралы ретінде спорт. Мамандандыру мамандық бейіні бойынша да қалыптасуы мүмкін. Ол осы мамандық негізінде өрістетіледі және оның пәндік-мазмұндық негізі шегінен шықпайды.**

**Біліктілік-бұл кәсіби қызметті тиімді жүзеге асыру үшін қажетті кәсіби маңызды қасиеттер, білім мен дағдылардың жиынтығы. Бұл маманның белгілі бір мамандық пен мамандандыру аясында жұмысқа жарамдылығының өлшемі және дайындығының көрсеткіші. Біліктілік оқыту және практикалық қызмет нәтижесінде алынады және маманның кәсіби қызмет мәдениетінің негізгі көрсеткіші болып табылады.**

**Кәсіби қызмет саласының әртүрлі буындарында жұмыс істеу үшін әр түрлі білікті мамандар қажет. Нұсқаушы, әдіскер, бакалавр, оқытушы, сертификатталған маман, магистр - дене шынықтыру және спорт мамандарын кәсіби даярлаудың қазіргі заманғы жүйесінің бірқатар біліктілік деңгейлері.**

**Өндірістік, емдік және сауықтыру дене тәрбиесі бойынша ұйымдастырушылық және нұсқаушы жұмысты орта немесе жоғары дене шынықтыру білімі бар мамандар орындай алады (оқу мерзімі 2-3 жыл). Жалпы білім беретін мектепте және арнаулы орта оқу орындарында жұмыс істеуге базалық жоғары білімі бар мамандар жіберіледі (оқытушы - дене шынықтыру бакалавры, Оқу мерзімі 4 жыл). Жоғары арнаулы оқу орындарындағы жұмыс дипломды маман-ғылым магистрларына тапсырылады (оқу мерзімі 5 жыл).**

**Бірдей біліктілік деңгейінде кәсіби қызметтің құрамдас бөліктерінің құрамы мен оның міндеттері арасында кейбір айырмашылықтар болуы мүмкін, өйткені объектінің өзі гетерогенді. Дене шынықтыру маманы үшін-бұл балалар мен ересектер, дені сау және науқас, ерлер мен әйелдер, студенттер, жұмысшылар, зейнеткерлер және т.б. халықтың әр санатында физикалық жаттығулар кезінде ескерілуі керек бірқатар жеке ерекшеліктер бар. Бұл маманға бірқатар ерекше талаптар қояды, соның ішінде осы адамдармен жұмыс істеу үшін қажетті қабілеттер мен қасиеттердің болуы. Мұндай қабілеттер көбінесе туа біткен немесе қалыптасу қиын.**

**Сонымен, балалармен жақсы жұмыс істейтін жаттықтырушылар бар, бірақ жоғары дәрежелі спортшылармен жұмыс істеуге жарамайды. Және керісінше. Олардың әрқайсысына арнайы біліктілік, арнайы біліктілік профилі қажет.**

**Кәсіби қызметтің жетекші компоненттерінің құрамы жұмыс мазмұнына өз талаптарын енгізеді. Әдістемелік, ұйымдастырушылық, сауықтыру, педагогикалық, ғылыми жұмыс – маман қызметінің осы бағыттарының әрқайсысы үшін мамандандыру мүмкін. Бұл жағдайда тек дайындықты ғана емес, сонымен бірге белгілі бір қызмет түрін орындауға қызығушылықтарды, бейімділіктерді де ескеру қажет. Жақсы мұғалімнің ұйымдастырушылық дағдылары болмауы мүмкін. Маманның қабілеттері мен бейімділігі оның біліктілігінің қажетті элементі болып табылады.**

**Маманның қалыптасуы мамандық таңдауды және біліктілік алуды қамтиды. Білікті маман болу үшін жинақталған тәжірибені игеру керек, яғни кәсіби қызметтің жоғары мәдениетіне ие болу керек.**

**2. Кәсіби қызмет саласы**

**Кәсіби қызмет саласы белгілі бір мамандық, мамандық және біліктілік маманының еңбегін пайдаланатын өмір саласы (қоғамдық өндіріс) деп аталады.**

**Мамандықтар бір – бірінен қызметтің соңғы нәтижесіндегі әлеуметтік қажеттіліктің мақсаты мен сипатымен, мамандық-қолданылатын құралдардың сипатымен ерекшеленеді. Кәсіби қызмет салаларының басты айырмашылығы-кәсіби еңбек пәні, яғни адам мен қоғамның қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін мамандықтың пәндік-мазмұндық негізін қолданудың ерекше бағыты. Дене шынықтыру және спорт мамандарының қызмет саласы белсенді қозғалыс қызметі деп аталады.**

**Төрт фактор кәсіби қызмет саласының ерекшелігі мен құрылымын анықтайды:**

**1) мамандық негізі ретінде адамдардың қажеттіліктері;**

**2) қоғам мәдениеті мамандықтың пәндік негізі ретінде;**

**3) Кәсіби қызметтің мәні мен мақсаттары;**

**4)оның объектісі.**

**Қажеттіліктердің сипаты кәсіби қызметтің мақсаттарын анықтайды және оның пәндік-мазмұндық негізін пайдаланудың белгілі бір бағыттарына сәйкес келетін мамандық бейінін қалыптастырады. Іс жүзінде қалыптасқан профильдер жиынтығы мамандардың еңбегін қолдану саласын құрайды. Әрбір профиль оның құрылымының ерекше элементі ретінде әрекет етеді.**

**Саланы қалыптастырудың негізгі факторы мамандықтың пәндік-мазмұндық негізі болып табылады-кәсіби қызмет саласында оның міндеттерін шешудің негізгі құралы ретінде қолданылатын қоғам мәдениетінің элементтері, бөліктері мен жақтары. Мамандық профильдері кәсіби қызмет саласының мүмкін шекараларын анықтайды, ал маманның мәдениетті игеру дәрежесі ретіндегі біліктілігі - осы саланың оған қол жетімді шекаралары.**

**Мамандықтың пәндік-мазмұндық негізін кәсіби қызмет саласындағы байланыстардың бірыңғай, өзара байланысты жүйесінде қолданудың нақты бағыттарын біріктіретін нәрсе оның объектісі болып табылады. Тақырып-объектіге әсер ететін маман.**

**Объект әдетте маманның қызметі бағытталған адамдар, сыртқы заттар, процестер мен құбылыстар деп түсініледі. Мақсат – объектіге қажеттіліктерді қанағаттандыруға, оларды қанағаттандыру үшін қажетті түпкілікті нәтиже алуға мүмкіндік беретін кез-келген өзгерістер енгізу. Өзгерістердің өзі кәсіби қызметтің пәні болып саналады.**

**Мысалы, дене шынықтыру объектісі-адам. Мақсат-оның физикалық жетілуі. Пән - дене қабілеттерін дамыту. Демек, нақты объект – бұл адамның мотор белсенділігі.**

**Адам жан-жақты, күрделі көп деңгейлі құрылымдық ұйымы, көптеген функционалды көріністері бар. Сондықтан ол көп пәндік. Оның кез-келген жағы, қасиеті, қатынасы кәсіби қызметтің тәуелсіз объектісі бола алады.**

**Дамудың үш кезеңін, кәсіби қызмет салаларын қалыптастырудың үш деңгейін бөлуге болады:**

**1) мәдениетті игеру негізінде ерекше кәсіптің, мамандықтың және кәсіби қызмет бағытының қалыптасуы;**

**2) туындаған мамандықты бейіндеу: оны әлеуметтік өмірдің түрлі салаларында пайдалану мүмкіндігі;**

**3) халық шаруашылығының ерекше саласы ретінде кәсіби қызмет саласын әлеуметтік ұйымдастыру (оны әлеуметтік жүйеге айналдырады).**

**Қозғалыс мәдениеті мамандықтың пәндік-мазмұндық негізі ретінде**

**Маманның кәсіби қызметінің пәні-қозғалыс мүмкіндіктерін дамыту және сақтау мақсатында адамдардың қозғалыс іс-әрекетінің мәдениетін қалыптастыру. Демек, "дене шынықтыру" мамандығының пәндік-мазмұндық негізі оны жүзеге асырудың әлеуметтік-тарихи тәжірибесін іріктеу және жинақтау нәтижесінде мотор қызметі мәдениеті болып табылады. Оны пайдалану, дамыту және тарату - кәсіби қызметтің мәні. Нақты объект-бұл адам емес, функционалды жағдайларды оңтайландыруға және белсенді мотор әрекеттерінің жоғары тиімділігіне қол жеткізуге, соның ішінде оларды жүзеге асырудың ұтымды әдістерін игеруге және осы үшін қажетті қабілеттерді дамытуға бағытталған оның моторикасының мәдениеті.**

**Дененің функционалдық жағдайын оңтайландыру( физикалық рекреация), дене тәрбиесі және спорт – бұл адамның қозғалыс қызметі мәдениетін қолданудың, таратудың және дамытудың ерекше бағыттары.**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ**

**1. Еңбек бөлінісі, кәсібі, мамандығы (олардың белгілері, өзара байланысы, бірлігі және айырмашылығы).**

**2. Әлеуметтік тәжірибе, мәдениет және білім деңгейлері.**

**3. Дене шынықтыру мамандарының қызмет саласын анықтау және оның компоненттері.**

**4. Кәсіби қызмет саласының қалыптасу факторлары мен кезеңдері.**

**5. "Дене шынықтыру" мамандығының бағыттары мен бейінді нысандары»:**

**Лекция 8. Оқушыларды қозғалыс әрекеттеріне үйрету**

**Жоспар: кіріспе-дене тәрбиесіндегі оқу процесінің бағыты.**

**1. Қозғалыс әрекеті оқу пәні ретінде**

**2. Қозғалыстарды оқыту процесінің құрылымы.**

**Дене тәрбиесінің 2 негізгі аспектілерінің бірі-дене тәрбиесі: оқушыларда білім, білік және дағдыларды қалыптастырудың мақсатты процесі. Мектептегі дене шынықтыру сабағы айқын білімдік бағытқа ие, яғни мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінде білім беру міндеттерін шешу басты орын алады. Демек, оқушылардың дене тәрбиесі процесінде жетекші орынды оқыту алады, оның міндетті құрамдас бөліктері шұғылданушылардың қызметі (белсенді қозғалыс әрекеттерін - дене жаттығуларын қайталау) және оқытушының іс-әрекеті (олардың қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру бойынша) болып табылады.**

**Дене тәрбиесіндегі оқу процесінің өзіндік ерекшелігі-оқу пәні-мотор әрекеті. Оқу процесінің тиімділігіне, ең алдымен, дене тәрбиесін құру заңдылықтарын іске асыру арқылы қол жеткізіледі. Дене тәрбиесіндегі оқытудың нақты нәтижесі педагогикалық процестегідей, қалыптасқан моторика мен дағдылар болады.**

**1. Қозғалыс әрекеті оқу пәні ретінде**

**Дене тәрбиесіндегі оқыту пәні - бұл дене тәрбиесінде жетекші орын алатын моторикалық әрекеттер, моториканы оқыту. Неғұрлым тар педагогикалық міндет-нақты қозғалыс әрекетіне (дене жаттығуларына) үйрету. Қалыптасқан моторика дағдылары мен дағдылары моториканы игеру дәрежесін сипаттайды. Демек, оқытудың мақсаты-моториканың құзіреттілігі мен шеберлігі.**

**Моториканы оқытуда дағдылар қалыптасады, бірақ сонымен бірге физикалық қасиеттердің дамуы жүреді: күш, жылдамдық, шыдамдылық, ептілік - адамның моторикасының сапалы көріністері. Екі процесс бір-бірімен жүреді. Мотор дағдылары мен физикалық қасиеттердің өзара байланысын мотор әрекетінің формасы мен мазмұнының диалектикалық бірлігі ретінде қарастыруға болады. Қозғалыс дағдыларын күштің, жылдамдықтың, ептіліктің немесе төзімділіктің белгілі бір даму деңгейінсіз орындау мүмкін емес; физикалық қасиеттерді моторикадан тыс көрсету мүмкін емес. Алайда, әр қозғалтқыш әрекетінде оның негізгі жағын бөліп көрсетуге болады, ол шеберліктің немесе САПАНЫҢ басым көрінісінен тұрады.**

**Моторлық әрекеттер - бұл белсенді мотор қызметін жүзеге асыру тәсілі; олар кеңістіктік-пәндік жағдайлар мен қатынастарды өзгерту құралы ретінде әрекет етеді. Әрекеттер сипатталады:**

**- д в И г а л ы н а л ы н а л а л ы (әдетте олар:**

**1) "бастауыш қозғалыс мектебін" құру - қозғалыс аппаратының буындарында қарапайым қозғалыстарды басқара білу және неғұрлым күрделі қозғалыстар үшін база құру;**

**2) әртүрлі қызмет салаларында: еңбек, тұрмыстық, әскери, спорттық іс-қимыл дағдыларын қалыптастыру;**

**3) дене қасиеттерін дамытуға бағытталған іс-әрекеттерге үйрету);**

**- ф О Р О й, т е х н и К о й в и т е н и я;**

**- с п о с о б о м э н е р г е т и ч е с к о г о о б е с п е ч е н и я.**

**Осы белгілерге сәйкес іс-әрекеттің 3 түрі бөлінеді: жеңудің баллистикалық әрекеттері, ұзақ қозғалыстың циклдік әрекеттері және үйлестірудің аралас әрекеттері. Дене тәрбиесі дағдылар деңгейінде іс-әрекеттің үш түрін игеру қажеттілігін білдіреді. Оқыту әдістемесі міндеттердің сипатына және әрекет түріне байланысты. Міндеттердің қиындығы артып, әрине, оқу уақыты (спорттық шеберлік) ұзартылады.**

**Оқу әдісін және процестің ерекшеліктерін таңдаудағы шешуші фактор - зерттелетін мотор әрекетінің құрылымдық күрделілігі. Қарапайым жаттығулар жаттығуларды бастапқы үйрену кезінде тұтас әдісті таңдауды алдын-ала анықтайды. Құрылымдық және күрделі жаттығулар бөлшектермен зерттеліп, кейіннен оларды тұтас етіп азайтады. Әрекеттің құрылымдық күрделілігі қозғалыстардың құрамдас бөліктерінің санымен, кеңістіктік, уақытша және динамикалық күш-жігердегі қозғалыстардың дәлдігіне қойылатын талаптармен, жаттығулардың үйлестіру және ырғақты күрделілігімен анықталады.**

**Дайындық, негізгі және соңғы кезеңдер арасындағы байланыстың мәні мен сипаты бар. Тиісінше, жаттығу дайындық кезеңінен (спорттық гимнастиканың ұшу элементтеріндегі ұшу қозғалыстары), соңғы кезеңнен (күресте: лақтыру кезінде жарақаттануды болдырмау үшін өзін-өзі сақтандыру әдістерімен) немесе негізгі бөлімнен (ациклдік әрекеттердің көпшілігінде) басталуы мүмкін.**

 **Іс-әрекеттерді оқытудың ерекшелігі физикалық қасиеттердің көріну деңгейіне байланысты. Шекті көріністермен оларды дайындық жаттығуларын орындау арқылы дамыту керек. Іс-әрекетті орындау техникасының элементтері физикалық қасиеттердің жоғары дамуына және спорттық шеберлікке жақындауына байланысты да өзгереді.**

**Оқу процесін сипаттау кезіндегі жалпы терминдер:**

**\* қозғалыс тәжірибесі (қозғалыс дағдылары мен дағдыларының қолда бар қоры),**

**\* шеберлік (шеберлікпен және орындау сұлулығымен байланысты шеберліктің жоғары деңгейі. Жатады физикалық білім, сондай-ақ спорт).**

**Бақылау сұрақтары:**

**1.Оқушылардың физикалық қабілеттерін тәрбиелеу.**

**2.Оқушыларға қозғалыс әрекеттерін үйрету.**

**3.Қозғалыс әрекеттерін оқыту процесінің құрылымы.**

**Дәріс 9. Мектеп жасындағы балалардың қозғалыс дағдыларын жетілдіруге және дене қабілеттерін дамытуға бағытталған әдістер**

**Жоспар: моториканы тәрбиелеуге бағытталған әдістер.**

**Қозғалыс дағдылары мен дағдылары жаттығу Заңына сәйкес әрекетті бірнеше рет қайталау нәтижесінде қалыптасады: "...дене қозғалыстарды белсенді қозғалыс әрекеттерін қайталау нәтижесінде және модерацияда қалыптастырады".**

**Моториканың Дағдылары-Бұл моториканы орындаудың бекітілген әдістері. Олар іс - қимыл техникасын меңгеру дәрежесімен ерекшеленеді (физикалық жаттығу техникасы-қозғалыстардың барлық сипаттамаларының дәлдігі бойынша да, дененің энергетикалық ресурстарын жұмсаудың үнемділігі бойынша да орындаудың ұтымды тәсілі). Іс-әрекетті оқыту кезінде алдымен оны орындау қабілеті қалыптасады, содан кейін әрекетті бірнеше рет қайталау нәтижесінде шеберлік дағдыларға айналады. Шеберлік пен шеберлікті бөлетін нақты шекаралар жоқ, бірақ іс-әрекетті игерудің 3 дәрежесін бөліп көрсету әдеттегідей: моторика, шеберлік, 2-ші ретті моторика.**

**Д в И г а н е у м е н И е - моторлық міндет әрекеттің әрбір элементіне зейін шоғырланған жағдайда шешіледі. Ол іс - әрекетті орындау техникасы мен моториканың қолда бар қоры-моторика тәжірибесі туралы теориялық білім негізінде қалыптасады. Осы кезеңдегі әрекетті әр қайталау кезінде қозғалысқа енгізілетін нақтылау мен өзгерістер қатысушылардың белсенді шығармашылық ойлауын дамытуға ықпал етеді. Жаттығу ырғағы игеріледі.**

**Моториканың ерекше белгілері:**

**1) әр элементтің орындалуы сананың бақылауымен жүреді;**

**2) әрекеттің өзі тұрақсыз және үнемді емес;**

**3) қозғалыстың жаңа түрлерін іздеу және игеру;**

**4) қолайсыз факторлар кезіндегі әрекет тұрақсыздығы (сыртқы және ішкі - шаршау).**

**І Бұл кезеңнің ұзақтығы жеке адамның қабілеттеріне, іс-әрекеттің күрделілігіне, қолда бар моторикалық тәжірибеге және оқыту әдістемесіне байланысты. Бұл кезең техниканы "кесілген" түрде игерумен аяқталады. Сондай-ақ, моториканың "тәуелсіз мағынасы" болуы мүмкін екенін атап өткен жөн: дайындық және дайындық жаттығуларын оқыту дәл осы кезеңмен аяқталады.**

**Қозғалыс әрекеттер-соңғы нәтижеге зейін шоғырландыра отырып, қозғалыс әрекетін автоматтандырылған орындау. Іс-әрекетті бірнеше рет орындау кезінде үйлестіру тетіктері жетілдіріледі; жекелеген қозғалыстар автоматтандырылады және кейіннен қозғалыс қабілеті біртіндеп дағдыға айналады. Әрекетті орындау тұрақты және сенімді болады (яғни, шуылға төзімді және стандартты орындау кезінде сенімді - толқу, шаршау).**

**Жеке адамның санасы өшпейді, ол ең жауапты элементтерге, іс-әрекеттің түйінді сәттеріне, іс-әрекеттің бір элементтерінен басқаларына ауысудың уақтылығын бақылауға және т.б. бағытталуы мүмкін. Қозғалыстардың үйлесімділігі (жүйелілігі) пайда болады, қозғалыстардың кеңістіктік, уақытша және динамикалық сипаттамаларының дәлдігі артады, ырғақ жақсарады, қозғалыс жеңілдігі пайда болады. Анализаторлардың функциялары қайта бөлінеді: визуалды анализатордың рөлі азаяды, "су сезімі", "қашықтық", "қар" және т. б. сияқты күрделі сезімдер пайда болады.**

**Шеберліктің тән белгілері:**

**1) қозғалысты автоматтандырылған орындау;**

**2) сана қозғалыс әрекетінің тиімділігін арттыруға бағытталған;**

**3) қозғалтқыш анализаторы рөлінің өсуі;**

**4) шеберлікті сақтау беріктігі.**

**Ұзақ үзілістерде дағды сақталады (алынған техника, ал нәтижелі сипаттамалар төмендейді - күш, жылдамдық). Сақтау күші-бұл шеберліктің құндылығы және осы кезеңге дейін моториканы оқыту қажеттілігі (әсіресе өмірлік, қолданбалы дағдылар). Сонымен, шеберлік-бұл автоматтандырылған қозғалтқыш операцияларын қолдана отырып, сананың бақылауымен орындалатын әрекет.**

**Іс-әрекетке оқытудың 2-ші сатысында стандартты (классикалық) орындау техникасы сатып алынады. Шеберлік неғұрлым күшті болса, оны шаршау жағдайында жабдықтың бөлшектерін бұрмаламай-ақ бірнеше рет қайталауға болады.**

 **Бұл техниканы одан әрі жетілдірудің нәтижесі. Жоғары дәрежелі шеберлік-бұл оқытудың түпкі мақсаты және зерттелген әрекеттерді нақты өмірде немесе спорттық күресте қолдану мүмкіндігі. Жеке адамның жоғары ретті шеберлігі бір дағдыны, сондай-ақ бір мезгілде 2 немесе бірнеше дағдыларды (жауынгерлік атыспен және граната лақтырумен марш - лақтыру: жүгіру, лақтыру), параллель немесе дәйекті (кедергілерді еңсере отырып, 3000 м жүгіру) пайдалану кезінде көрінуі мүмкін. Екінші ретті шеберлік сананың рөлінің жоғарылауымен сипатталады: уақыт тапшылығы жағдайында қазіргі жағдайды тез талдау қажеттілігі.**

**2-ретті шеберліктің айрықша ерекшеліктері:**

**1) тактикалық ойлаудың болуы;**

**2) қозғалыс әрекетін орындау техникасының вариативтілігі.**

**Іс-әрекетті оқытудың осы кезеңінде студент жеке техниканы алады.**

**Қозғалыс әрекеттерін оқытудың физиологиялық негізі**

**Оны и.М. Сеченов пен И. и. Павлов егжей-тегжейлі қарастырған шартты рефлекторлық қызмет тетіктері құрайды. Ерікті қозғалыстар уақытша байланыстар арқылы қалыптасады, олардың көмегімен қозғалыс актісінің бұлшық еттерінің орындалуы реттеледі. Моториканы қалыптастыру процесін әрекетті бірнеше рет қайталаумен байланысты 3 физиологиялық фазаға бөлуге болады.**

**I-фаза кең сәулеленумен және бастапқы жаттығу кезінде ми жарты шарларының кортексіндегі қоздырғыш процестердің кейінгі генерализациясымен сипатталады. Әрекет дәл емес, белгісіз және жиі қажетсіз қозғалыстармен бірге жүреді.**

**2 - ші ф а з а-орталық жүйке жүйесіндегі қозу процестерінің шоғырлануы; иррадиация тежеу процестерінің дамуымен шектеледі (қозу процестері уақыт пен кеңістікте нақтыланады). Артық қозғалыстар жойылады, әрекет шектеулі, кернеумен орындалады. Динамикалық стереотип қалыптаса бастайды.**

**3-ші ф а а "динамикалық стереотиптің"қалыптасуының аяқталуымен сипатталады. (Динамикалық стереотип-шартты рефлекстердің тұрақты, күрделі, жылжымалы жүйесі). Мотор шеберлігі оған тән барлық белгілерді алады: қозғалысты автоматтандырылған басқару, қозғалыстардың бірігуі, іс-әрекеттің сенімділігі. Осылайша, моториканың физиологиялық негізі - динамикалық стереотип-тұқым қуалайтын функционалды форма (бірақ морфологиялық емес).**

**Алайда, қазіргі динамикалық стереотип стандартты жағдайларда мотор әрекетін қамтамасыз етеді, күтпеген жағдайларда ол консервативті болады. Моториканың икемділігіне (өзгергіштігіне) қол жеткізу үшін динамикалық стереотиптерге айналатын әртүрлі жағдайлар үшін қосымша функционалды жүйелерді қалыптастыру қажет.**

**Моториканы қалыптастырудың физиологиялық фазалары-іс-әрекеттерді орындау кезінде организмде болатын биологиялық процестер. Оларды білу мұғалім-жаттықтырушыға оқытудың құралдары мен әдістерін тиімді таңдауға, сол арқылы моториканы тез қалыптастыруға мүмкіндік береді. Моториканың көптеген дағдылары бар, ал ішкі құрылымның байланыстары шектеулі. Сондықтан жеке байланыстарды басқа дағдыларда қолдануға болады.**

**Дағдыларды ауыстыру**

**Әр түрлі дағдыларды қалыптастыру өзара байланысты және байланысты.**

**Оқытудың тиімділігі алынған және игерілген дағдылардың өзара әрекеттесуіне байланысты қозғалтқыш дағдыларының оң және теріс ауысуларын ажыратыңыз. Оң тасымалдау моториканы үйренуді айтарлықтай жеңілдетеді. Оң трансмиссия қолда бар және қалыптасқан моториканың құрылымдық ұқсастығына негізделген. Жаңа әрекетті оқыту процесінде қолда бар қозғалтқыш тәжірибесінен құрылымдық ұқсас элементтер қолданылады (гимнастикадағы негізгі элементтер).**

**Позитивті ауысудың қазіргі құбылысы физикалық жаттығулардың сабақтастығына байланысты практикада жүзеге асырылады. Әр түрлі қозғалыстарды оқыту бірізділігі кейбір жаттығуларды игеру келесі жаттығулар үшін қолайлы алғышарттар тудыратындай етіп жүзеге асырылады (барлық жаттығулар сабақтастықты қамтамасыз етеді).**

**Теріс тасымалдау моториканы қалыптастыру процесін қиындатады және баяулатады. Көбінесе бұл зерттелетін әрекеттер ұқсас дайындық бөліктері мен әртүрлі негізгілерге ие болған кезде пайда болады. Теріс беру кезінде ұқсастық емес, әрекет ету техникасындағы айырмашылықтар рөл атқарады. Іс жүзінде, егер теріс аударма бір бағытты болса, онда біріншісі екіншісіне теріс әсер ететін әрекетті зерттейді. Алайда, егер 2 өзара ерекше қозғалыс дағдылары қалыптасса, оларды одан әрі жетілдіру мақсатында (ұзындыққа және биіктікке секіруден) оларды бір сабақта қолдануға болады.**

**Қозғалыс іс-қимылдарының өзара іс-қимыл сипатын оларды зерделеу дәйектілігін жоспарлау кезінде (оқу материалынан өту кестесін жасау кезінде), оқытылатын жаттығулар топтарының жіктелуін ескерген жөн. Оң тасымалды пайдалануға және теріс тасымалдың әсерін шектеуге қол жеткізу қажет.**

**Бақылау сұрақтары:**

**1.Дене тәрбиесіндегі ерекше әдістер.**

**2.Дене тәрбиесіндегі спецификалық емес әдістер.**

**3.Мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде нақты және ерекше емес әдістерді қолдану моделі.**

**Дәріс 10. Дене тәрбиесі сабақтарында жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеудің құралдары мен әдістері**

**Жоспар: дене шынықтыру сабақтарында жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеу.**

**Жылдамдық - адамның ең аз (қысқа) уақыт аралығында іс-әрекеттерді орындау қабілеті. Профессор А. Д. Новиков қарқындылықта максималды қозғалыс жылдамдығын қарастырды. Қазіргі уақытта әдебиетте жылдамдықты адамның функционалды қасиеттерінің жиынтығы ретінде анықтау жиі кездеседі, бұл негізінен қозғалыстардың жылдамдық сипаттамаларын анықтайды.**

**Жылдамдық келесі 3 формада көрінеді, бір-бірімен байланыссыз немесе әлсіз байланысты:**

**\* қозғалтқыш реакциясы жылдамдығында;**

**\* бір қозғалыс жылдамдығында;**

**\* қозғалыс жиілігінде (қарқынында).**

**Бұл көріністердің психофизиологиялық механизмдері айтарлықтай ерекшеленеді. Сондықтан студент жақсы бастай алады (мотор реакциясының жоғары көрсеткіштеріне байланысты), бірақ жүгіру кезінде жоғары жылдамдыққа ие болмайды. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде жылдамдықты арттыру мүмкіндігі спортшының жоғары қашықтық жылдамдығының кепілі емес. Жылдамдық қозғалыстарының сипаттамасындағы айырмашылық жылдамдықты бір жаттығудан екіншісіне ауыстырудың болмауына әкеледі. Жылдамдықтың ауысуы үйлестіру ұқсас қозғалыстарда ғана байқалады; сонымен қатар, спорттық шеберліктің өсуімен ол азаяды (басқа физикалық қасиеттерді беру сияқты).**

**Жылдамдықты анықтайтын негізгі факторларға мыналар жатады: жүйке процестерінің қозғалғыштығы; эффекторлық импульстардың жылдамдығы мен жиілігі, олардың шоғырланған бағыты; бұлшықеттердің морфологиялық құрылымы; қозғалыс қызметін энергетикалық қамтамасыз ету механизмдеріндегі қозу жылдамдығы; химиялық заттардың ыдырау қарқындылығына байланысты бұлшықеттің жиырылу жылдамдығы; анализаторлық жүйелердің қызметі, бұлшықет күші; бұлшықеттің серпімді қасиеттері. Барлық осы факторларды бөлек шартты түрде қарастыруға болады; тұтас мотор актісінде олар бір-бірімен және дененің барлық мүшелері мен жүйелерінің қызметімен байланысты.**

**Қарапайым және күрделі қозғалтқыш реакцияларын ажыратыңыз. Қарапайым реакциялар-бұл алдын-ала анықталған, бірақ кенеттен пайда болатын сигналға жауап. Белсенді мотор белсенділігіндегі классикалық мысал - бастаушының визуалды немесе дыбыстық сигналға қозғалысының басталуы. Күрделі реакция ынталандырудың белгісіздігімен және реакцияның белгісіздігімен сипатталады. Көптеген күрделі реакциялар спорттық ойындар мен жекпе-жектерде байқалады. Таңдау реакциялары бар: әрекетті бірнеше сигналдан бір ғана белгілі бір сигналға орындау қажет болған кезде (тапсырма бойынша немесе жекпе-жекте жағдайды немесе қарсыластың мінез-құлқын өзгерту кезінде өз әрекеттеріңізді өзгерту) және RDO (спорттық ойындарда: допты көру, оның кеңістіктік-уақыттық сипаттамаларын анықтау, жауап әрекетін таңдау, орындауды бастау).**

**Қарапайым мотор реакциясының жасырын уақыты тітіркендіргіштің сипатына байланысты:ол дыбыстық сигналға қарағанда аз (спортшы 0,05-0,16 с дыбысына, ал жарық үшін – 0,10-0,20 с). Қарапайым реакциялардың ауысуы бар: бір жағдайда сигналға жылдам реакция-бұл адамның басқа жағдайларда тез жауап беруінің кепілі, сонымен қатар күрделі реакциялар оларға тезірек бейімделеді. Күрделі реакциялар үлкен ерекшелікке ие. Қозғалтқыш реакциясының жылдамдығын беру тек бір бағытта жүреді, яғни реакция жылдамдығының дамуымен қозғалыс жылдамдығын арттыруға болмайды.**

**Қозғалтқыш реакциялары секундомермен немесе арнайы сенсорлармен секундтың жүзден біріне дейінгі дәлдікпен өлшенеді. Адамның жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеудің негізгі құралы (жылдамдықтың барлық түрлері) жылдамдық және жылдамдық-күш жаттығулары болып табылады: спорттық-ойын жаттығулары, жекпе-жек жаттығулары, максималды қуатты циклдік жаттығулар (30, 60, 100 м жүгіру, 4х100 м эстафета, 50 м дейін жүзу; ұзындығы 40 м - ге дейін және тереңдігі 5 м-ге дейін сүңгу-бұлшықет белсенділігінің анаэробты энергетикалық механизмдерін жетілдіреді), жарылғыш және динамикалық (жылдам) күшті дамытуға бағытталған жаттығулар. Негізгі әдістемелік талап: қозғалыстарды максималды жылдамдықпен және амплитудамен орындау.**

**Қарапайым қозғалыс реакциясын дамыту әдістемесі.**

**I кезең: сенсорлық әдіс - "кенеттен" жағдай жасау. Қайталанатын әдіс кенеттен пайда болатын сигналға немесе командаға қолданылады: шартты ынталандыру әрекеті орындалады. Жарыс әдісі (шығумен) және ойын эферективтілігі, өйткені олар жоғары эмоционалды фон мен қатысушылардың психологиялық шоғырлануын жасауға мүмкіндік береді. Бұл әдіс сабақтың 1-1, 5 айында оң нәтиже береді, болашақта реакция жылдамдығы тұрақтанады.**

**2-ші кезеңде сенсорлық-моторлы техника қолданылады. Оның мәні реакция жылдамдығы мен уақыттың микро интервалдарын - секундтың оннан жүзден жүзге дейінгі бөлігін ажырата білу арасындағы тығыз байланысқа негізделген. Спортшының қозғалтқыш жылдамдығын басқару мүмкіндігі оның жақсаруына ықпал етеді (максималды жылдамдықпен әрекет ету – уақыт аралығын бағалау мүмкіндігі - жылдамдықты басқару мүмкіндігі).**

**3 - кезең-мотор және психоорегуляциялық жаттығулар. Назар алдағы қозғалысқа (реакцияның мотор түріне) және сигналға (реакцияның сенсорлық түріне) назар аударғаннан гөрі жылдам әрекет етуге бағытталған. Содан кейін жауап беру процесінде жеңілдік пен жылдамдық сезімімен байланысты ақыл-ой бейнесін іздеңіз.**

**Күрделі мотор реакциясын дамыту әдістемесі**

 **Нысанды көру және оның бағытын, ұшу жылдамдығын бағалау мүмкіндігі Келесі әдістемелік әдістермен оқытылады: қозғалатын объектінің жылдамдығын арттыру және кенеттен пайда болу, мөлшерді азайту (теннис допымен ойнау пайдалы), ойын алаңының көлемін немесе жекпе-жектің қашықтығын азайту, техникалық құрылғылар мен тренажерлерді қолдану.**

**Жауап әрекетін таңдау "қарапайымнан күрделіге" педагогикалық Ережеге сәйкес, яғни жағдайды біртіндеп өзгерту арқылы оқытылады. (Пр.: қақпашыға 1 шабуылшыға, содан кейін 2-ші шабуылшыға, содан кейін 3-ші және т.б. қарсы тұруға үйретеді, яғни мүмкін жағдайлардың санын көбейтеді).**

**Спортшыны нақты ортаға біртіндеп жеткізуді үйлестіру қабілеттерін дамытумен, оның тактикалық ойлауын тәрбиелеумен біріктірген жөн. Күрделі реакцияны жетілдіру ТСО көмегімен де, әртүрлі жағдайлардың бағдарламасында да жүзеге асырылуы мүмкін.**

**Қозғалыс жылдамдығын дамыту әдістемесі (жылдамдық, бір қозғалыс және қозғалыс жиілігі).**

**Жылдамдықты дамытудың негізгі құралы-максималды жылдамдықпен орындалатын жылдам жаттығулар. Олар оқу-жаттығу процесінде келесі талаптарды қанағаттандыруы керек:**

**\* жоғары қарқынды болу (ең жоғары жылдамдықтың 88% - ынан төмен емес);**

**\* бұл жаттығулардың техникасы оларды шекті жылдамдықта орындауға болатындай етіп игерілуі керек, ерікті күштер әдіске емес, орындау жылдамдығына бағытталған;**

**\* жаттығудың ұзақтығы орындалу соңына қарай жылдамдық төмендемейтіндей болуы тиіс (білікті спортшылардың ұзақтығы 20-22 с құрайды; ұзақ уақыт бойы жылдамдыққа төзімділік тәрбиеленеді – 200 м).**

**Жоғары жылдамдықты жаттығулардың техникалық дайындығы мыналарды қамтиды:**

**\* техниканы төмен жылдамдықта игеру (және "максимумға" дейін): бұлшықет аралық үйлестіруді қалыптастыруға және антагонистік бұлшықеттердің тежегіш әсерін төмендетуге ықпал етеді);**

**\* околомаксималды (субмаксималды) жылдамдықта техниканы игеру. Олар басқарылатын деп аталады, өйткені спортшы 9/10 күшке жүгіреді;**

**\* техниканы максималды жылдамдықта игеру.**

**Олардың әртүрлі спорт түрлері үшін маңызы екіұштылыққа ие (мысалы: допты белгілі бір нүктелерден сақинаға бірнеше рет лақтыратын кәсіпқойлар құрама командаға кірмейді, өйткені олардың ойын тиімділігі күрт өзгеретін жағдайларда аз болады. Артықшылық 90% - ға түседі, бірақ кез-келген нүктеден. Таңдау негіздері: "лақтыру" щеткасының жұмысын ойынның өзгеретін жағдайында ең жақсы жеткізу).**

**Әдетте, белсенді қозғалыс белсенділігінде жеке қозғалыстар жоқ, олар циклдік немесе ациклдік қозғалыстар жүйесіне біріктірілген (төмен старттан қысқа қашықтыққа жүгіру, ұзындыққа немесе биіктікке секіру және т.б.). Сондықтан жеке қозғалыс жылдамдығы мен қозғалыс жиілігін тәрбиелеу әдістемесі жалпы.**

**Жылдамдықты дамытудың негізгі әдістері: қатаң реттелетін жаттығудың қайталанатын әдісі, ойын, бәсекелестік. Жаттығуларды қайта орындау арасындағы үзілістер салыстырмалы түрде толық қалпына келтіруді қамтамасыз етуі керек (қалпына келтіру кезеңінің бірінші үштен бір бөлігі ішінде жұмыс қабілеттілігінің 70%-ы, 2 - ші үштен бір бөлігі-тағы 25%, ал 3 - ші кезеңде-тек 5% - ы қалпына келтірілетінін есте ұстаған жөн. Сонымен, 100 м жүгіруден кейін қалпына келтіру кезеңі-12 минут; 8 минуттан кейін қайталауға болады). Оқытушы-жаттықтырушы қалпына келтіру кезеңдерін білуі керек.**

**Әдетте жаттығулардың қайталануы серияға біріктіріледі (стандартты жаттығудың сериялық аралық әдісі). Сериялар арасындағы демалыс аралықтары толық қалпына келгенге дейін артады. Егер серия шаршау кезеңінде қайталанса, жылдамдық төзімділігі дамиды. Одан әрі прогрессивті шаршау және жылдамдықты төмендету арқылы қайталанатын жұмыс жалпы төзімділіктің дамуына ықпал етеді.**

**Сериядағы жаттығуларды біріктіру жұмыс көлемінің артуына ықпал етеді. Егер сериядан серияға дейін жұмыс қарқындылығы жоғарыласа, онда бұл қайталанатын прогрессивті әдіс (қайталану санын немесе орындалатын жаттығулардың қуатын арттыру). Сондай - ақ, жалпы, аймақтық және жергілікті әсер ету жаттығуларын біріктірген жөн-бұл жедел өнімділікті сақтауға және жұмыс көлемін арттыруға көмектеседі.**

**Қайталанулар арасындағы демалыс аралықтары ұзаққа созылмауы тиіс, бұл жағдайда ОЖЖ қозғыштығы төмендейді. Оңтайлы қозғыштықты сақтау үшін сол бұлшықет топтарына шамалы қарқынды жаттығулар жасаған жөн (кідіріспен жылдам жүгіргенде - баяу жүгіру және тыныш жүру).**

**Айнымалы әдіс-бұл жоғары қарқындылықтағы және төмен қарқындылықтағы жаттығулардың салыстырмалы түрде ырғақты ауысуы, яғни әр түрлі үдеулермен. Жылдамдықты арттыру, оны ұстап тұру және баяулату сізге максималды жылдамдықты еркін, қажетсіз кернеусіз дамыту қабілетін тиімді игеруге мүмкіндік береді.**

**Оқу сабақтарында ойын және бәсекелестік әдісті қолдану оқушылардың эмоционалды жағдайын жақсартады және олардың жылдамдық мүмкіндіктерін жүзеге асыру үшін жақсы жағдай жасайды.**

**Стандартты жағдайларда жаттығуларды бірнеше рет қайталау динамикалық стереотиптің пайда болуына және олардың уақытша сипаттамалары - жылдамдық пен жиіліктің тұрақтануына әкеледі. "Жылдамдық кедергісі" қалыптасады (Н.г. Озолин): жылдамдық тұрақтандырылады және жылдамдық мүмкіндіктерін жетілдіру тоқтатылады. Жаңа бастаған спортшылармен бірге жоғары жылдамдықты тосқауылдың пайда болуының алдын алудың негізгі бағыты-FFP және ерте Маманданудың болмауы. Кейіннен қолданылатын жаттығулардың кең нұсқасын жүзеге асырған жөн. Сондай-ақ, әдеттегі жылдамдықты арттыру үшін келесі әдістемелік әдістер ұсынылады:**

**\* жеңіл жағдай жасау (адам үшін қалыпты жағдайда мүмкін болмайтын қозғалыс жиілігіне қол жеткізуге ықпал етеді: "тауға", желмен жүгіру, жүзу немесе гимнастикалық лонжалар, мотоцикл жарысы, снарядтың салмағын азайту), спортшыға жаңа сезімдер, психикалық көңіл-күй тудырады, оған "жоғары жылдамдық сезімін" алуға мүмкіндік береді”;**

**\* қозғалыс құрылымын жеңілдету (штанганы бекітусіз жұлу, штанганы көтермей биіктікке секіру және т. б.);**

**\* күрделі жағдайлар жасау немесе "жедел әсер ету" әсерін қолдану • жаттығуды салмақпен бірдей қозғалысты орындағаннан кейін орындау: салмақты белдікпен жүгіру немесе секіру, салмақты өзекті итеру немесе құммен жүгіру; содан кейін жаттығуды қалыпты жағдайда орындау қозғалысты тезірек және оңай орындау сезімін тудырады);**

**\* жылдам қозғалыстарды сенсорлық белсендіру( көшбасшының артынан жүгіру, жарық және дыбыс көшбасшыларын қолдану);**

**\* "үдеу" әсерін пайдалану (жүріспен жүгіру, лақтырудағы алдын-ала қозғалыстар);**

**\* орындалатын жаттығулардың кеңістіктік-уақыттық сипаттамаларын "тарылту" (алаңның көлемін азайту, қашықтықты немесе кедергілердің мөлшерін қысқарту, ойын уақытын қысқарту).**

**Білікті спортшылардың жаттығуларында жылдамдық кедергісінің пайда болуының алдын алу үшін таңдалған спорт түріндегі жылдамдық жаттығуларының көлемі мезгіл-мезгіл азаяды, жылдамдық пен күш жаттығуларының үлесі артады. Егер жылдамдық кедергісі әлі де болса, онда бұл жағдайда бұл жаттығуды орындау белгілі бір уақытқа тоқтайды. Осылайша, олар қазіргі стереотиптің сипаттамаларын жоюға, "ұмытып кетуге" қол жеткізеді. Уақыт сипаттамалары (жылдамдық кедергісі) кеңістіктік (қозғалыс техникасы) қарағанда ертерек жоғалады. Осылайша, уақытша сипаттамалардың жойылу кезеңінде жылдамдық-күш қасиеттерінің даму деңгейін жоғарылату кейіннен спорттық нәтижелердің өсуіне қол жеткізеді.**

**Жылдамдық-күш қабілеттерін тәрбиелеу әдістемесі.**

**Күш пен жылдамдық арасында белгілі бір байланыс бар. Шамалы сыртқы қарсылықтармен күштің өсуі іс жүзінде нәтижелерге әсер етпейді. Үлкен сыртқы қарсылықтар аймағында (максималды жылдамдықта сіз салмақты, дененің инерциясын, қоршаған ортаға қарсылықты жеңуіңіз керек) күштің өсуі қозғалыс жылдамдығының жоғарылауына әкеледі.**

**Бір сабақта және байланысты сабақтар жүйесінде жылдамдық пен күш жаттығуларын тиімді кешенді қолдану. Сонымен, "жарылғыш күшті"дамыту үшін ең жоғары 30% және 90% салмақпен жаттығулар кешенінде жүйелі түрде орындау өте тиімді. Соққы-реактивті жаттығулар жарылыс күшінің дамуына да ықпал етеді.**

**Осы мәселені қорытындылай келе, 12-13 жас аралығындағы мектеп оқушыларының қозғалыс жылдамдығын дамыту үшін ұлдар мен қыздар үшін 11-12 жас аралығында қолайлы екенін атап өткен жөн. Бастауыш мектеп жасында қысқа мерзімді жылдам қозғалыстармен табиғи қозғалыстар мен жергілікті жаттығулар қолданылуы керек: "шеңберге" жүгіру және жүгіру, жүгіру эстафеталары, допты лақтыру және ұстау, ашық ойындар және т. б.**

**Орта мектеп жасында жылдамдық жаттығуларын қолдану керек: секіру, көп секіру, лақтыру, жүгіруді жеделдету айнымалылары, жылдамдық ойындары. Жоғары мектеп жасында жылдамдық жаттығулары (жүгіру қашықтығы 80-100 м дейін артады), жылдамдық-күш жаттығулары, жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар, спорттық ойындар мен эстафеталар қолданылады.**

**Бақылау сұрақтары:**

**1.Дене шынықтыру сабақтарында жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеу құралдары.**

**2.Дене шынықтыру сабақтарында жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеу әдістері.**

**3.Дене шынықтыру сабақтарында жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеудің құралдары мен әдістерінің жіктелуі.**

**Дәріс 11. Дене тәрбиесі сабақтарында төзімділікті тәрбиелеудің құралдары мен әдістері**

**Жоспар: дене шынықтыру сабағында төзімділікті тәрбиелеу.**

**Белгілі бір қарқындылықтағы жұмысты ұзақ уақыт орындаған кезде адам шаршау (шаршау) сезімін сезінеді. Сыртқы жағынан, бұл бірқатар белгілермен көрінеді: бозару, терлеудің жоғарылауы, жіберілген қателіктер санының артуы немесе қозғалыстардың үйлестірілуінің бұзылуы және т.б. бұл жағдайда шаршау дененің қорғаныс функциясын орындайды және алдын-ала, яғни жұмыс істейтін органдар мен жүйелердің сарқылуына дейін, оның энергетикалық қорлары. Жеке адамның ерікті күш-жігерімен ол белгілі бір уақытты өзінің тиімділігін төмендетпестен жалғастыра алады - компенсацияланған шаршау фазасы. Болашақта 2-ші кезең басталады: декомпенсацияланған шаршау - күшті кернеудің жоғарылауына қарамастан жұмыс қабілетінің төмендеуі. Демек, тәрбиенің (жаттығудың) педагогикалық процесінде шаршауға қарсы тұру үшін ағзаны жұмыстың соңында пайда болатын қолайсыз факторларға бейімдеу керек.**

**Іс-әрекеттің сипатына байланысты шаршау жүйке-бұлшықет аппаратында (физикалық жұмыс кезінде), анализаторларда (сенсорлық белсенділік кезінде), ми қыртысында (ақыл-ой жұмысында) дамуы мүмкін. Шаршау Жергілікті болуы мүмкін - дененің немесе бұлшықеттің жеке байланысында, аймақтық - бұлшықеттің бір бөлігі қатысады, жалпы-барлық немесе көптеген бұлшықеттер қатысады, белсенді моториканы, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін энергиямен қамтамасыз етуге жоғары талаптар қойылады. Шаршаудың сипатына тартылған бұлшықеттердің көлемі ғана емес, сонымен қатар жұмыс қарқындылығы да айтарлықтай әсер етеді. Қарай арттыру қарқындылығы бұрын басталады қажу.**

**Шаршауға қарсы тұру қабілеті немесе төзімділіктің даму деңгейі келесі факторларға байланысты: дененің энергетикалық қорлары, органдар мен жүйелердің функционалды мүмкіндіктері, спортшының техникалық шеберлігі мен ерікті қасиеттері. Барлық осы факторлар өзара байланысты. Сонымен, төзімділікті қажет ететін ФУ-ны орындау кезіндегі функционалдылық моториканың болуымен де, дененің энергетикалық мүмкіндіктерімен де анықталады. Сонымен қатар, жаттығулардың қарқындылығының жоғарылауымен бұл тәуелділік артады.**

**Белсенді мотор белсенділігін энергиямен қамтамасыз ету төзімділікті анықтайтын маңызды факторлардың бірі болып табылады. Қарқындылығы бойынша шамалы жаттығуларды орындау кезінде шыдамдылық көбінесе қатысушылардың аэробты мүмкіндіктеріне байланысты (моториканы жетілдіру дәрежесіне емес). Сондықтан кейбір авторлар төзімділікті энергияны жеткізудің функционалды жүйелерінің құқықтық қабілеттілігінің көрінісі ретінде анықтайды. Физикалық белсенділіктің ұзақтығы мен қарқындылығына байланысты аэробты немесе аралас сипаттағы төзімділік ажыратылады.**

**Осылайша, жабдық болған кезде төзімділіктің функционалдық мүмкіндіктері аэробты және анаэробты мүмкіндіктермен анықталады (жұмыс күшінің аймағына байланысты). О б щ а я в ы н о с л и в о с т ь (аэробты) - барлық бұлшық ет аппаратының жұмыс істеуін қамтитын орташа қарқындылықтағы ұзақ жұмыс істеу қабілеті (> 2/3 барлық бұлшық еттер). Төзімділіктің физиологиялық негізі-тыныс алатын оттегімен қамтамасыз етілетін аэробты мүмкіндіктер.**

**Үлкен және орташа қуаттылықтағы аэробты жұмыс мүмкіндіктері бір қызмет түрінен екіншісіне ауысуға бейім, өйткені олар қозғалыс формасына әлсіз тәуелді (циклдік түрлер: жүгіру, жүру, жүзу, есу, велоспорт). Жүрек-тамыр, тыныс алу жүйелеріне жоғары талаптар қойылады.**

**Белгілі бір қызмет түріне төзімділік деп аталады (жүгірушінің, секірушінің, ауыр атлеттің төзімділігі). Көп жағдайда бұл максималды және субмаксимальды қуаттың жұмысындағы анаэробты төзімділік, ол оттегінің жетіспеушілігі жағдайында дененің функционалды мүмкіндіктерімен анықталады. Бұл көбінесе мотор белсенділігінің тиімділігіне байланысты. Энергия биохимиялық реакциялар арқылы қалыптасады. Жылдамдық, күш, жылдамдық-қуат төзімділігін ажыратыңыз.**

**С к о р о н а я в ы н о л и в о с т ь - белгілі бір уақыт ішінде олардың тиімділігін айтарлықтай төмендетпей іс-әрекеттерде (қозғалыстардың жылдамдық параметрлері-жылдамдық, қарқын) шекті және жанама жылдамдықты ұстап тұру қабілеті. (Спринтерлік төзімділік-максималды жұмыс қабілеті; шын мәнінде - жылдамдық-субмаксимальды жұмы**

**Бұл жағдайда шара болуы мүмкін:**

**1) берілген қарқындылықтағы жұмыс көлемі: велоэргометрдегі немесе стадиондағы, тредбандағы (көбінесе зертханалық жағдайда) қуаттың 1/2 жұмыс уақыты);**

**2) берілген көлемнің жұмыс қарқындылығы - 5000 м, 3000 м, кедергілермен жүгіру (көбінесе жарыс жағдайында).**

**Құралдар мен әдістер.**

**Төзімділікті тәрбиелеудің негізгі құралдары-оның көрінуін қажет ететін қозғалыс әрекеттері. Қосымша қаражат:**

**\* тыныс алу жаттығулары және тыныс алуды орнату (физикалық жұмыс процесінде);**

**\* сыртқы орта факторларын мақсатты пайдалану(орташа таулы - О2 жетіспеушілігі жағдайында).**

**Жалпы төзімділікті дамыту құралдары:**

**\* орташа қуатты циклдік жаттығулар (20-42 км 150 м жүгіру, 10-15 км спорттық жүру, 15-70 км шаңғы жарысы, 5-50 км жүзу)**

**\* үлкен қуатты циклдік жаттығулар (3-10 км кросс, 5-10 км шаңғы жарысы, 800-1500 м жүзу, 600-1000 м су астында жүзу, 1,5-2 км есу, 3-10 км спорттық жүру және т.б.).**

**Күш (динамикалық) төзімділікті дамыту құралдары:**

**\* сыртқы қарсылық жаттығулары;**

**\* өз салмағыңызды жеңу жаттығулары.**

**Күш (статикалық) төзімділікті дамыту құралдары-изометриялық жаттығулар.**

**Жылдамдық төзімділігін дамыту құралдары:**

**\* максималды қуатты циклдік жаттығулар;**

**\* субмаксимальды қуаттың циклдік жаттығулары;**

**\* спорттық-ойын жаттығулары;**

**\* жекпе-жектегі жаттығулар.**

**Негізгі әдістемелік талап - жұмысты шаршауға жеткізу.**

**Жалпы және арнайы төзімділікті тәрбиелеу әдістері бірдей емес, өйткені шаршаудың себептері және, ең алдымен, дененің энергетикалық мүмкіндіктері әртүрлі (бірінші жағдайда - аэробты, ал екінші жағдайда – негізінен анаэробты). Сондықтан аэробты және анаэробты төзімділікті тәрбиелеу әдістемесін ажыратыңыз.**

**Аэробты төзімділікті тәрбиелеу әдістемесі:**

**Орташа және жоғары қуаттың ұзақ мерзімді жұмысында аэробты (тотығу) процесс басым болғандықтан, оттегі көрсеткіштері (деммен жұту оттегі) босатылған энергия сапасының тікелей көрсеткіштері болып табылады. Яғни, оттегінің максималды тұтыну деңгейі (MPC), шын мәнінде, дененің аэробты мүмкіндіктерінің (жалпы төзімділігінің) көрсеткіші болып табылады. МПК деңгейіне байланысты қозғалыс жылдамдығын болжауға болады және керісінше, қозғалыс жылдамдығына байланысты МПК мәнін 1 кг салмаққа есептеп, жүктеме қарқындылығының градациясын анықтауға болады. Сондықтан дененің аэробты мүмкіндіктерін дамыта отырып, олар бір уақытта келесі мәселелерді шешеді: МПК-ны ұлғайту, МПК деңгейін ұзақ уақыт ұстап тұру, сонымен қатар тыныс алу процестерінің жылдамдығын максималды мәнге дейін жақсарту.**

**1. Стандартты үздіксіз жүктемемен қатаң реттелетін жаттығу әдісі.**

**Жаттығулар 10-30 мин., жүрек соғу жиілігі 130-150 және 150-170 уд/мин. Бұл әдіс аэробты төзімділікті арттыруға көмектеседі және жаттығудың әртүрлі әдістерін қолдануға негіз жасайды. Ол жүректің соғу көлемінің жоғары мөлшерін және оттегінің жоғары мөлшерін қамтамасыз етеді. Төзімділікті тәрбиелеудің алғашқы кезеңдерінде қолдану ұсынылады. Әдістің мәні: қашықтықты тұрақты жылдамдықпен еңсеру, біртіндеп қашықтық ұзындығын арттыру.**

**Жұмыстың ұзақтығын оқытушы-жаттықтырушы оқушылардың дене шынықтыру дайындығын ескере отырып анықтауы керек. Төмен қарқындылық жүктемесі (ЖЖЖ < 130 уд/мин) аэробты мүмкіндіктердің Елеулі өзгеруін қамтамасыз етпейді.**

**2. Стандартты аралық жүктемемен қатаң реттелетін жаттығу әдісі.**

**Аэробты мүмкіндіктерді дамытуда үлкен әсер аз демалу аралықтарымен қысқа мерзімді қайталанулар түрінде анаэробты жұмыс береді (стандартты немесе ауыспалы жүктемесі бар аралық әдіс). Қысқа мерзімді қарқынды жұмыс кезінде пайда болатын анаэробты ыдырау өнімдері тыныс алу процестерінің және демалу кезінде жүректің функционалды мүмкіндіктерінің күшті қоздырғышы болып табылады. Демалудан бастап алғашқы 10-90-да (ауыр жұмыстан кейін) МПК және жүректің соғу көлемі артады. Оттегі қарызы жағдайында жұмыс ұзақтығы 1-3 мин. Жұмыс қарқындылығы max-тен 75-85% (жүрек соғу жиілігі 170-180 уд/мин жетеді). 45-90 с демалу үзілістері жұмыс ұзақтығына және шұғылданушылардың дене дайындығына байланысты (жүрек соғу жиілігін 120-130 уд/мин дейін төмендетеді). Қалпына келтіру толық емес.**

**Қатаң демалу аралықтары бар стандартты жаттығу 6-12 аптадан кейін аэробты мүмкіндіктердің өсуін қамтамасыз етеді және 10-30% жетеді.**

**Жоғарыда аталған әдістердегі қайталану саны немесе үздіксіз жұмыс ұзақтығы спортшының тұрақты күйін сақтау, яғни оттегіні жоғары деңгейде тұтынумен жұмыс істеу қабілетіне байланысты. 3-4 қайталаудан бастаңыз.**

**Стандартты үздіксіз және аралық жүктемемен қатаң реттелетін жаттығу әдістері жалпы төзімділікті тәрбиелеуде негізгі болып табылады. Төзімділіктің өсуін ынталандырады ауыспалы жүктеме әдісі: үздіксіз немесе аралық жұмыс кезінде жүктеме қарқындылығының өзгеруі (ЖЖЖ 170-180 уд/мин-ден төмен қарқынды бөлігінде 140 уд/мин-ге дейін). Қарқындылықтың өзгеруі жылдамдықты жақсартуға және барлық физиологиялық функцияларды жаңа деңгейге бір уақытта қайта құруға ықпал етеді.**

**Оқу-жаттығу сабақтарын жергілікті жердің табиғи жағдайында өткізу ұсынылады. Оттегінің жоғары мөлшерін, бұлшықеттердің көп мөлшері бар жүрек және тыныс алу жүйелерінің максималды өнімділігін қажет ететін жаттығулар тиімдірек (сондықтан шаңғы жарысы жүгіруді жөн көреді). Жаттығуларды критикаға жақын қарқындылықпен орындау ұсынылады.**

**3. Кешенді сипаттағы жалпы төзімділікті тәрбиелеудегі "дөңгелек жаттығу" әдісі:**

**\* біріктірілген "дөңгелек жаттығу": әр нүктеде демалыссыз 1 минут жұмыс істейді, шеңберлер саны - жалпы ПМ дейін;**

**\* айтарлықтай күш пен жылдамдық моменттері бар" аралық " дөңгелек жаттығу - субмаксимальды және ауыспалы қарқындылықтың аралық жұмысы. Айтарлықтай қарқынмен және бірнеше рет қайталанумен қысқа мерзімді қарсылық жаттығулары.**

**Анаэробты (жылдамдықты) төзімділікті тәрбиелеу әдістемесі**

**Әдістеме мәселелерді шешеді:**

**\* бұлшықеттердегі креатинфосфат пен гликоген қорларының ұлғаюы;**

**\* организмдегі анаэробты процестерді белсендіретін (жеделдететін) ферменттер өндірісі.**

**Стандартты және ауыспалы жүктемемен қайталанатын әдіс қатаң реттелетін жаттығудың негізгі әдісі болып табылады. Сондай-ақ, максималды және субмаксималды күш жаттығуларының үздіксіз стандартты орындалуы қолданылады. Білікті спортшыларда анаэробты төзімділіктің өсуі 8-12 апта ішінде 15-20% құрайды.**

**1. Алактаттық мүмкіндіктерді жетілдіру (КТФ-механизм). Жүктеменің ұзақтығы - 5-10 с (20-70 м жүгіру, 100 м дейін конькимен жүгіру, 8-20 м жүзу және т.б.). Жүктеме қарқындылығы 100% ("жылдамдық кедергісінің" пайда болуын болдырмау және қозғалыс техникасын бақылау үшін 95% жақсы). Қайталанулар арасындағы демалыс үзілістері 2-3 мин. өйткені КТФ қоры аз және 3-4 тәсілге қарай олар таусылады, бұл қайталанулар саны алдымен шектеледі. Барлық жоспарланған жұмыс көлемі серияға бөлінеді - 4-6 серия( алдымен, содан кейін 2 есе көп), сериялар арасындағы демалыс аралығы - 6-10 минут. Бұл аралық сүт қышқылының едәуір бөлігін тотықтыру және жүйке орталықтарының қозғыштығын сақтау үшін жеткілікті. Бұл аралықтарда жұмыс істейтін бұлшықет топтарына (жаяу жүру) төмен қарқынды жаттығулар болуы мүмкін.**

**2. Орта қашықтыққа және ұқсас жаттығуларға мамандандырылған лактат мүмкіндіктерін (гликолитикалық механизм) жетілдіру. Бір реттік жүктеменің ұзақтығы 30 с-тан 2 мин. дейін (жүгіру 200-500 м; жүзу 50-150 М). Жаттығудың қарқындылығы шекті жылдамдықтың 85-95% құрайды. Қайталау арасындағы демалуды кідірту 10-45 с, қайталану саны - 4-12. Жоспарланған жұмыстың көлемі 4-10 серияға бөлінеді (дайындық деңгейіне байланысты); демалыс аралығы 15-20 минуттан кем емес. сүт қышқылының лактатты фракциясының едәуір бөлігін, оттегі қарызын жою үшін (Н. И. Волков бойынша: бірінші интервалы 5-8 мин болатын 3-4 жұмыс фазасы және 2-4 минутқа дейінгі соңғы интервалдағы демалыстың азаюы. Орташа білікті жеңіл атлеттер қолданылады).**

**Гликолитикалық процестің энергиясын пайдалану қабілетін тәрбиелеу креатинфосфокиназа реакциясының энергиясына байланысты мотор қызметін жүзеге асырудың негізі болып табылады.**

**Спорттық жаттығуды ғылыми негіздеудің осы кезеңінде қозғалыстың циклдік түрлерінде төзімділікті дамыту анаэробты мүмкіндіктер есебінен ғана емес, сонымен қатар аэробты мүмкіндіктерді арттыру арқылы жүзеге асырылады (көптеген жетекші спортшылар әртүрлі қуат түрлерін біріктіреді. Сальников жүзушісі 4 х 200 м, 800 м, 1500 м және т. б. Казанкина 800 м, 1500 м, 3000 м жүгірді.)**

**Күш төзімділігін тәрбиелеу әдістемесі:**

**Күш төзімділігінің абсолютті көрсеткіштері күш деңгейіне байланысты, сыртқы қарсылықтың жоғарылауымен бұл тәуелділік артады. Күш төзімділігін тәрбиелеу әдістері көбінесе күш тәрбиелеу әдістеріне ұқсас. Айтарлықтай қарсылықты қайта жеңу (max күшінің 80% - дан астамы) төзімділіктің дамуына ықпал етеді. Жұмыстың басым және төмен сипаты бар бұлшықеттердің динамикалық режимі ұсынылады. Статикалық режимде жаттығулар да қолданылады. Күш жұмысы ұзағырақ.**

**Max жаттығуларын және қысқа мерзімді субмаксимальды қуатты орындау кезінде салмақ мөлшері - 70-100%; ауыр салмақты ұзақ жаттығуларда - 40-60%. Жаттығудың ұзақтығы 30 с - 2 мин. (статикалық жаттығуларда-10-30 с). Қысқа мерзімді қайталанулар кезінде демалу аралықтары ЖЖЖ-ны 110-120 уд/мин дейін (суда 120-150 уд/мин) қалпына келтіруді қамтамасыз етуі тиіс. Айтарлықтай ұзақтықта - 2-10 мин. - демалу аралықтары жұмыс қабілеттілігінің салыстырмалы түрде толық қалпына келуін қамтамасыз етуі тиіс (ЖЖЖ 100-110 уд/мин).**

**Л. П. Матвеевтің айтуынша, мақсатты жаттығуларға төзімділікке қол жеткізіледі:**

**\* ұзақ жұмыс істейтін жаттығулар, бірақ қарқындылығы аз (күш);**

**\* үлкен жұмыс күші, бірақ ұзақтығы аз ("сегменттер" бойынша олар қашықтықты қажетті жарыс жылдамдығымен және min демалуымен бөледі, жалпы ұзындығы мақсаттан асады).**

**Л. П. Матвеевтің айтуынша, мақсатты жаттығуларға төзімділікке қол жеткізіледі:**

**\* ұзақ жұмыс істейтін жаттығулар, бірақ қарқындылығы аз (күш);**

**\* үлкен жұмыс күші, бірақ ұзақтығы аз ("сегменттер" бойынша олар қашықтықты қажетті жарыс жылдамдығымен және min демалуымен бөледі, жалпы ұзындығы мақсаттан асады).**

**Мәселені қарастырудың соңында біз мектеп жасындағы балаларда төзімділікті дамытудың жас аспектілеріне тоқталамыз. Қолданыстағы кешенді бағдарламада төменгі сыныптарда төзімділікті дамыту қарастырылған (2 км-ге дейін жүгіру, 2 км-ге дейін шаңғымен жүру, 1,5 км-ге дейін кросс, мотор тығыздығы жоғары қозғалмалы ойындар және т.б.). Бастауыш сынып оқушыларында дененің анаэробты-гликолитикалық қабілеттеріне жоғары талаптар қоймайтын орташа және ауыспалы қарқындылықпен жұмыс істеуге жалпы төзімділікті дамыту жақсы.**

**Орта сыныптарда анаэробты мүмкіндіктерді дамытуға да назар аудару керек: жылдамдыққа төзімділікті тәрбиелеу. Жоғары сынып оқушылары үшін сезімтал кезең - жалпы және күшті төзімділікті тәрбиелеу.**

**Бақылау сұрақтары:**

**1.Дене шынықтыру сабақтарындағы төзімділікті тәрбиелеу құралдары.**

**2.Дене шынықтыру сабақтарында төзімділікті тәрбиелеу әдістері.**

**3.Төзімділік және оның түрлері**

**Дәріс 12. Дене тәрбиесі сабақтарында күш қабілеттерін тәрбиелеудің құралдары мен әдістері**

**Жоспар: дене тәрбиесі сабақтарында күш қабілеттерін тәрбиелеу.**

**Адамның сыртқы қарсылығын жеңу немесе бұлшықет кернеуі арқылы оған қарсы тұру қабілеті деп түсініледі. (Мектепте физика курсын өту кезінде F= m X a қозғалысының механикалық сипаттамасы ретінде күш анықтамасы берілді**

**Сыртқы қарсылықты жеңу спорттық снарядтарды көтеру және лақтыру, секіру және т.б. кезінде жүреді, бұл жағдайда бұлшықет кернеуі арқылы қозғалмайтын затқа немесе өз денеңізге үдеу беріледі.**

**Сыртқы қарсылыққа қарсы тұрудың мысалы-көтерілген салмақты ұстап тұру (бекіту), гимнастикада, акробатикада статикалық позицияларды сақтау.**

**Демек, бұлшықет кернеуі (бұлшықет күші) бұлшықет жұмысының 2 нұсқасында көрінеді: динамикалық және статикалық. Бұлшықет күші г және кг динамометрмен өлшенеді (қол, стан және т.б.). Бұлшықет кернеуінің мөлшері ең алдымен жүйке реттелуіне және бұлшықеттің функционалды күйіне байланысты.**

**Бұлшықет жұмысының динамикалық сипатындағы күштің көріну формалары бұлшықет ұзындығының өзгеруімен, ал статикалық түрде оның ұзындығын өзгертпестен жүреді. Тиісінше, бұлшықет белсенділігінің сыртқы көрінісіне байланысты бұлшықет жиырылуының бірнеше режимі бар. Қысқартудың динамикалық түрі:**

**1) бұлшықет ұзындығының төмендеуімен бұлшықет жиырылуының (миометриялық) режимін жеңу. Сыртқы жүктеме бұл жағдайда бұлшықеттің кернеуі аз, буындағы қозғалыс үдеумен жүреді. Сыртқы затты (спорттық снарядты), денені немесе оның буындарын үдеумен (секіру, лақтыру, ұшу қимылдары, циклдік түрлердегі жиырылудың жұмыс фазасы) жылжыту бойынша жұмыс орындалады);**

**2) бұлшықет жиырылуының изокинетикалық режимі - еңсеру режимінің бір түрі. Сыртқы жүктеме - айнымалы. Сыртқы жүктеме мен бұлшықет кернеуінің арақатынасы буындағы қозғалысты үдеусіз, тұрақты жылдамдықпен қамтамасыз етеді. Бұған арнайы техникалық құрылғылар қол жеткізеді (т. б.: трек велосипедтерінде педальдау);**

**3) бұлшықет жиырылуының төмен (плиметриялық) режимі - бұлшықетті созған кезде оның ұзаруымен. Сыртқы жүктеме кернеуден көп, буындағы қозғалыс баяулаумен жүреді; сәйкесінше, заттың, дененің немесе оның байланыстарының қозғалысы баяулайды (мысалы: допты су полосымен немесе доппен ұстау, салмақпен секіру, секіру, соққылар).**

**Статикалық жұмыс кезінде бұлшықеттер ұзындығын өзгертпестен күш көрсетеді-бұлшықет жиырылуының ұстап қалу немесе изометриялық режимі. Сыртқы жүктеме бұлшықет кернеуіне тең, буында қозғалыс жоқ (мысалы: "бұрыш", көлденең Вис немесе тоқтау, аралық немесе соңғы позицияларда көтерілген салмақ).**

**Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, бұлшықет кернеуі режимдерінің үйлесу сипаты бойынша күш қабілеттерінің келесі түрлерін ажыратуға болады: статикалық режимдерде және баяу қозғалыстарда көрінетін) және қабілеттер немесе динамикалық күш (жылдам қозғалыстарда көрінетін). Бұлшықет күштік жұмыс режимінің ерекшеліктеріне байланысты өз түрлері бар: амортизациялық күш (қозғалыс барысындағы күш - жігер-жоғары тіректерден секіргенде), "жарылғыш" күш (ең қысқа мерзімде ең көп күш көрсету қабілеті). Жылдамдық-күш индексі).**

**Адам күшінің көрінісіндегі басты фактор - бұлшықет кернеуінің Мөлшері, бірақ дене салмағы (адам салмағы) күш жұмысында белгілі бір рөлге ие. Сондықтан абсолютті және салыстырмалы күшті ажыратыңыз. Абсолютті күш-бұл адамның өз салмағын ескерместен күш көрсеткіші. (Пр.: көтерілген салмақ). Бұл әсіресе салмақ санатын ескерусіз нәтиже есептелетін белсенді қимыл-қозғалыс қызметінің түрлерінде маңызды (пр.: бокстан немесе ауыр атлетикадан абсолютті чемпион). Салыстырмалы күш-бұл өз салмағының 1 кг-на келетін күш .**

**Бұл әсіресе өз денесінің қозғалуымен байланысты спорт түрлерінде маңызды (Пр.: гимнастика, акробатика). Адам салмағының жоғарылауымен оның абсолютті күші артады, ал салыстырмалы күші төмендейді. Соңғысы адам денесінің көлемінің ұлғаюымен оның салмағының өсу қарқыны бұлшықет күшінің өсу қарқынынан жоғары.**

**Күш қабілеттерінің өлшемі-тұрақты қашықтықта немесе тұрақты массасы бар қашықтықта қозғалатын заттың массасы (т. б.: штанганы көтеру, секіру).**

**Міндеттері:**

**1) тірек-қимыл аппаратының барлық бұлшықет топтарын қалыптастыру және дамыту;**

**2) Күштік қабілеттердің үйлесімді дамуы (күштік, жылдамдық-күштік, күштік төзімділік);**

**3) мамандандырылған тәрбие арқылы олардың жоғары көріністеріне қол жеткізу.**

**Құралдар мен әдістер. Барлық физикалық қасиеттерді тәрбиелеудің негізгі әдістемелік ережесін профессор А. Д. Новиков нақты тұжырымдайды:"кез-келген сапа оның көрінуін талап ететін қызмет процесінде дамиды". Сонымен, күшті тәрбиелеу үшін қарсылықты жоғарылататын жаттығулар қолданылады және олар бұлшықеттің максималды кернеуін қамтамасыз етуі керек.**

**Күш тәрбиелеу құралы-2 жаттығу тобы:**

**1) Сыртқы салмақпен жаттығулар (сыртқы заттардың салмағы – гірлер, штангалар, жүк; серпімді заттардың кедергісі: эспандерлер, резеңке; серіктестің кедергісі немесе өздігінен қарсылық; сыртқы ортаның кедергісі: терең қарда, желге қарсы жүгіру; ТСО-тренажерлер);**

**2) өз дене салмағымен, оның ішінде ауыр салмақты салмақпен жаттығулар (салбырап тартылу; аяқтарда немесе белдікте салмақпен салбырап тартылу).**

**Денеге функционалды әсер ету бойынша жаттығулар бірдей, егер әсер ету мөлшері тұрақты болса(шайнек, зат, жеке немесе серіктес салмағы тең). Әдістемелік тұрғыдан әртүрлі жаттығулардың өзіндік әдістемелік ерекшеліктері бар. Нысандармен жаттығулар мөлшерлеу оңай, бұлшықет топтарына әсер ету ыңғайлы. Алайда, үлкен таразыларда бастапқы кезеңде статикалық кернеу басым болады, яғни қозғалыстың жылдамдық-күш сипаты бұзылады. Олар ұйымдастырушылық жағынан да ыңғайлы емес: жаттығу орындарының арнайы жабдықтары - платформалар, тренажерлер қажет.**

**Өзін-өзі тарту кезінде сіз қысқа мерзімде үлкен жүктеме бере аласыз және бұл үшін арнайы жабдық қажет емес. Сонымен қатар, бұлшықет икемділігінің жоғалуы байқалады және қозғалыстардың жүйке-бұлшықет үйлестірілуі төмендейді. Өз салмағыңызды пайдалану кезінде жүктемені оны салмақпен немесе тірек (бастапқы) позицияны өзгерту арқылы реттеуге болады.**

**Серпімді заттарды қолданудың негізгі әдістемелік ерекшелігі-қозғалыстың соңына қарай күш салу. Біркелкі кернеу үшін ұзын резеңке немесе біркелкі серпімді зат қолданылуы керек. Бастапқы кезеңде күш-жігерді шоғырландыру қажет болса, қысқа резеңке мен қатты серпімді кеңейткішті немесе затты қолдану керек.**

**Күшті тәрбиелеу әдістемесіндегі ең маңызды, шешуші фактор - қарсылық мөлшерін таңдау (бұлшықет кернеуі). Сонымен, жаттығылмаған күш-жігердің даму деңгейі, егер жаттығуда көрсетілген күш-жігердің мөлшері максималды көрсеткіштердің 20% - ынан аз болса, төмендей бастайды. Күш дамуының жоғары деңгейі бар спортшыларда оның төмендеуі байқалады және бұлшықет кернеуі айтарлықтай, бірақ әдеттегіден аз.**

**Күш жаттығуларының қарқыны орташа ұсынылады. Бұл жағдайда күштің өсуі көбірек: максималды қарқынмен аффективті импульстар ағынының өсуіне және орталық жүйке жүйесінде қозудың кейінгі сәулеленуіне байланысты жүйке процестерін үйлестірудің нашарлауына байланысты жұмыс тиімділігі төмендейді.**

**Динамикалық режимде қатаң реттеудің 3 бағыты қолданылады:**

**1) Күш мөлшері әдетте максималды күштің 50-60% және 70-80% құрайды (15-20 және 6-8 рет), жаңадан бастаушылар үшін 35-40% жеткілікті. Күш-жігер "істен шыққанға дейін"жұмыс істеген кезде шекті деңгейге жақындайды. Алайда, соңғы қайталанулар жұмыстағы шаршау мен монотондылыққа байланысты орталық жүйке жүйесінің қозғыштығының төмендеуі аясында жүреді (күштің одан әрі дамуын қамтамасыз ететін жұқа шартты рефлекстік байланыстардың пайда болуы қиын).**

**Орындалатын жұмыстың үлкен көлемі метаболизмнің жоғарылауына әкеледі. Бұл бұлшықеттердегі және дененің басқа жүйелеріндегі метаболикалық-трофикалық процестердің белсенділігіне әкеледі, бұлшықеттердің гипертрофиясын, олардың физиологиялық диаметрінің жоғарылауын тудырады және сайып келгенде күштің өсуіне ықпал етеді. Қанықпаған бұлшықет күштерімен жұмыс істеу қозғалыс техникасын бақылауға және жарақаттанудан аулақ болуға мүмкіндік береді. Бұл әсіресе моториканы қалыптастырудың алғашқы кезеңдерінде өте маңызды, өйткені ол қоздырғыш процестің сәулелену мөлшерін шектейді.**

**Қанықпаған салмақ бастауыш және орта мектеп оқушылары үшін негізгі болып табылады. Жоғары білікті спортшылардың жаттығуларында олар қосымша болады. Негізгі әдіс қайталама және сериялық-қайталанатын (серияда 8-12 рет);**

**2) Бұл жоғары білікті спортшылар жұмысының негізгі бағыты. Шекті салмақ-бұл айтарлықтай кернеусіз көтеруге болатын шекті жаттығу салмағы. Тиісті психологиялық жағдайдың арқасында бұл нәтижені арттыруға болады. Бұл жағдайда ол шын мәнінде шекті болады. Тәжірибе көрсеткендей, салмақпен жаттығу тез шаршауды тудырады және тиімсіз. Жанама күш максималдыдан 10% - ға аз". Жаттығу негізінен шекті (95-97%) және жанама салмақтармен өтеді, оларды айтарлықтай эмоционалды қозусыз 1-2, ең көбі 3 рет көтеруге болады. Салмақ шекті жаттығудан гөрі үлкен, тек кейде қолданылады(көп жағдайда 7-14 күнде I рет). Жиындар арасында толық, ал сабақтар арасында демалудың суперкомпенсаторлық аралықтары қолданылады.**

**Бұл бағыттың мәні спортшының салмағының айтарлықтай өсуінсіз күштің ең көп өсуін қамтамасыз ету болып табылады. Бұған орталық жүйке жүйесінің "жаңа" фонында жүйке-үйлестіру қатынастарын жетілдіру, яғни жүйке-бұлшықет аппаратын барынша жұмылдыру арқылы қол жеткізіледі. Жүктеме көлемі аз. Тікелей-өрлемелі немесе сатылы формадағы қатынастар динамикасы (бір салмақпен 2-3 тәсіл);**

**3) жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеу үшін қолданылады. Қарсылықсыз және олармен бірге жылдамдық-күш әрекеттері орындалады: секіру, лақтыру, жүкті тез көтеру, серіктесті лақтыру, жылдамдық сегменттері, соққылар және т.б., соққы-реактивті жаттығулар. Бір жаттығуды сериялық орындау ұсынылады:5-10 қайталау, 10-15 минуттық демалыспен 2-4 серия. аптасына 1-2 сабақ. Бұл әдіс жылдамдықты сипаттау кезінде қарастырылады;**

**4) статикалық күштің дамуындағы ең үлкен әсер бұлшықеттердің пассивті кернеуіндегі изометриялық жаттығулар береді (яғни белгілі бір уақытта белгілі бір жағдайда қандай да бір ауыр заттарды ұстай отырып-20 с дейін). Белсенді бұлшықет кернеуіндегі жаттығулар аз тиімді (мысалы: қабырғаға тіреліп, күш-жігерді өзгерту және т.б. Max-тен 2/3 күшпен 5-6 белсенді кернеу ұсынылады).**

**Изометриялық жаттығулар бастауыш мектеп жасында дұрыс қалыпта болу үшін қолданылады. Олардың көлемі 10-15 минуттан аспауы керек.сабақ кезінде. Бұл жаттығулар арнайы жабдықталған жаттығу орнын қажет етпейді. Олар бүкіл амплитудада емес, белгілі бір позицияда статикалық күштің дамуына ықпал етеді. Статикалық күш динамикалық сипаттағы жаттығуларда нәтижеге қол жеткізуге ықпал етпейді және тіпті олардың тиімділігін төмендетеді.**

**Изометриялық жаттығуларды қолданудың негізгі әдісі қайталанатын: серияда 2-3 рет 5-10 с. Интервал бірнеше секунд, ал сериялар арасында-2-5 мин.уақыт көлемі 15-30 мин болатын 5-6 жаттығуды орындау ұсынылады, аптасына сабақ саны - 3-4. Жоғарыда аталған бағыттардың ешқайсысы әмбебап емес. Сондықтан оқытушы-жаттықтырушы оларды динамикалық және статикалық режимдерде орындалатын жаттығулардың артықшылықтарын біріктіріп, бір уақытта кемшіліктерді жоя отырып, ұтымды қолдануы керек.**

**Мектеп кезеңіндегі күштік дайындық үшін ең қолайлы жас-16-17 жас(қыздарда салыстырмалы күштің өсуі-10-11 жас). Дәл осы жаста балаларда абсолютті күштің ең үлкен табиғи өсуі байқалады.**

**Бақылау сұрақтары:**

**1.Дене тәрбиесі сабақтарында күш қабілеттерін тәрбиелеу құралдары.**

**2.Дене тәрбиесі сабақтарында күш қабілеттерін тәрбиелеу әдістері.**

**3.Дене тәрбиесі сабақтарында күш қабілеттерін тәрбиелеудің жіктелуі.**

**Лекция 13. Дене тәрбиесі сабақтарында қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін тәрбиелеудің құралдары мен әдістері**

**Жоспары:**

**1.Оқушылардың дене дайындығын тәрбиелеу.**

**2.Оқушылардың психологиялық, жұмылдыру дайындығын тәрбиелеу.**

**Оқыту мақсаты қол жеткізіледі сақталуын общедидактических және ерекше принциптері. Қозғалысты оқытудың негізгі құралдары - физикалық жаттығулар. Олар қозғалыс техникасының игерілетін элементтерінің құрамымен сипатталады; білім беру міндеттерін шешудегі маңыздылығы бойынша (қозғалыс дағдылары мен дағдыларын қалыптастыру) оларды 3 топқа бөлуге болады: негізгі, жетекші және дайындық.**

**Негізгі-жаттығу немесе спорттық жаттығулар. Жеткізу - құрылымдық жағынан негізгі, бірақ үйлестіру күрделілігі бойынша қарапайым. Дайындық-негізгі жаттығуларды орындау үшін қажетті физикалық қасиеттерді дамытуға функционалды әсер ету.**

**Бұдан басқа, қозғалыстарды Оқытудың техникалық құралдары (ТСО) қолданылады. Олар бір-бірінен әрекеттің негізгі параметрлері туралы ақпараттың құрамы мен сипатымен ерекшеленеді (әртүрлі тренажерлер). ТСО - ға жедел ақпарат құралдары да жатады (кеңістік, уақыт, динамикалық күш, ырғақ параметрлерін түзету мақсатында шұғыл алу).**

**Қозғалыстарды оқыту әдістері-бұл қозғалыс техникасының элементтерін игеру және моториканы қалыптастыру әдістері. Ауызша, көрнекі және практикалық әдістерді ажыратыңыз.**

**Ауызша әсер ету әдістері:**

**1) білім беру: әңгіме, сипаттама (әдістер), түсіндіру (не және қалай істеу керек);**

**2) шұғылданушылардың қызметін басқару: командалар, нұсқаулар, өкімдер, нұсқама беру;**

**3) талдау, ауызша бағалау әдістері: әңгімелесу, талқылау, талдау, ескерту, ауызша бағалау және есептер;**

**4) психорегуляция әдістері: өзін-өзі айту, өзін-өзі көрсету, идеомоторлық әсер ету (негізгі сәттерге және оларды орындау шарттарына назар аудара отырып, қозғалыс тәртібін ақылмен қалпына келтіру).**

**Көрнекі әдістер (сенсорлық әсер):**

**1) көрнекі көрнекілік әдістері: Табиғи және бейімделген, көрнекі құралдарды көрсету, кино және бейнемагнитофонды көрсету; көзбен бағдарлау әдістері (белгілеу, бағдарлар); модельдік көрсету;**

**2) есту көрнекілігінің әдістері: қозғалыстың уақытша және кеңістік-уақыттық сипаттамаларын меңгеруге арналған дыбыстық сигналдар, берілген қозғалыс қарқынын ұстап тұруға арналған дыбыстық сигналдар;**

**3) қозғалыс көрнекілігінің әдістері мен тәсілдері: траектория бойынша өткізу, денені немесе оның бөліктерін бекіту (бұлшықет сезімін қалыптастыру үшін);**

**4) шұғыл ақпарат әдістері (Фарфель бойынша).**

**Практикалық әдістер: қатаң реттеу-тұтас, бөлшектелген, жұптасқан және вариативті әсер; Бәсекелестік және ойын (әдістердің мәнін ашу).**

**Қозғалыстарды оқыту процесінің құрылымы**

**Іс-әрекеттерді оқыту процесінің сәттілігі көбінесе шұғылданушылардың қозғалыс тәжірибесіне, яғни оларда бар қозғалыс дағдылары мен дағдыларының көлеміне байланысты. 1-ші әрекеттен тек қарапайым және қарапайым әрекеттер жасалуы мүмкін. Көп жағдайда оқыту белгілі бір уақытқа созылады және оқытудың міндеттерімен, құралдарымен және әдістерімен ерекшеленетін салыстырмалы түрде тәуелсіз кезеңдерді бөліп көрсетуге болады. Моториканы қалыптастыру ерекшеліктеріне сәйкес оқытудың келесі кезеңдері бөлінеді:**

**1) бастапқы оқу кезеңі;**

**2) тереңдетіп оқыту кезеңі;**

**3) іс-әрекеттерді нәтижелі пысықтау кезеңі (техниканы жетілдіру).**

**Бұл кезеңде оқытудың мақсаты - "кесілген" түрдегі іс-әрекетті орындау, яғни техника негіздерін меңгеру. Жеке міндеттер:**

**\* әрекет идеясын жасау;**

**\* жаңа элементтерді немесе әрекет фазаларын орындауды үйрету;**

**\* қозғалыс ырғағын үйрету;**

**\* қозғалыс техникасын бұрмалайтын өрескел қателіктерді жою.**

**Танысу. Іс-әрекетке үйрету іс - қимыл техникасы туралы жалпы түсінік қалыптастырудан басталады: көрсету - әңгіме, сипаттау және мотивация құру-бейімделген шоу-жаттығуды немесе оның бір бөлігін орындауға тырысу. Үлгілі табиғи шоу үлкен маңызға ие. Іс-әрекет туралы әңгіме және оны игеруге қатысушыларды ынталандыру. Орындау әдісін қысқаша түсіндірумен бейімделген шоу. Толық көріністі жасау үшін бұрын зерттелген және ұқсас қозғалыстармен салыстыру. Көрсетілген әрекетті тұтастай (шұғылданушылардың жеткілікті дайындығы кезінде) немесе оның оқуға арналған бөлігін сынақтан өткізу. Сынақ оқушы мен мұғалімге оның мүмкіндіктері туралы түсінік береді және келесі оқыту әдістемесін анықтауға мүмкіндік береді. Артықшылығы бар әдістер: ауызша және көрнекі.**

**Оқу. Күрделі әрекетті үйренудің жетекші әдісі-бөлшектелген-конструктивті – кейіннен біртұтас тұтастыққа біріктіре отырып, бөліктерге оқыту). Сонымен, жүзуде: қол-аяқтың жұмысы-тыныс алу-қимылдарды үйлестіру. Гимнастикада: элемент-байлам-комбинация. Артықшылықтары: жеке доминанттарды қалыптастыру және өрескел қателіктерден аулақ болу оңайырақ, уақыт пен физикалық күш аз жұмсалады. Кемшілігі - мотор әрекетінің ырғағы бұзылады және оны кейіннен дамыту қажет.**

**Ауызша әдістердің маңызы зор: талдау, талқылау, нұсқау және т.б. кеңістіктік сипаттамаларды игеру үшін белгілеу, нұсқаулар қолданылады. Олардың әрекеттерін игеру мен бақылауды жеңілдету үшін олар аз күш пен жылдамдықпен орындалады, снарядтың салмағы жеңілдейді, физикалық көмек көрсетілуі мүмкін. Негізгі күш-жігерді көрсету үшін дыбыстық сигналдар қолданылады. Сенсорлық сезімдерді жасау үшін дененің жағдайы тексеріледі және бекітіледі (Пр.: аяқтарды "брасс"стилімен жұмыс істеуге арналған тренажер).**

**Бастапқы оқу стандартты жағдайларда жүзеге асырылады. Демалу аралықтары қайта орындауға оңтайлы жедел дайындықты қамтамасыз етеді, ұзақ үзілістер болмауы керек, қайталану саны шаршаумен және техникадағы қателіктер санының артуымен анықталады.**

**Оқытудың I кезеңіндегі маңызды сәт-қателіктердің алдын алу және түзету. Бірақ түзетуден гөрі ескерту оңай болғандықтан, мұғалім ықтимал қателіктерді білуі керек. Олардың пайда болу себептері әртүрлі болуы мүмкін: дене шынықтырудың жеткіліксіздігі, тапсырманы түсінбеушілік, шаршау, қорқыныш, теріс ауысу (сабақты дұрыс ұйымдастырмау), алдыңғы қозғалысты орындаудағы ақау, қолайсыз сыртқы жағдайлар, бақылаудың және өзін-өзі бақылаудың болмауы. Алдымен типтік, содан кейін жеке қателер түзетіледі. Табысқа ие және олардың демонстрациясы.**

**I кезеңнің соңында жеке бөліктерді тұтас әрекетке салу кезінде әрекет ырғағын дамыту жетекші міндет болып табылады. Қазіргі кезеңде құрылымдық-күрделі әрекетті оқытуда ТСО (бағдарламалау, сенсорлық модельдеу, көшбасшылық) кеңінен қолданылуы керек.**

**Бастауыш білім беру кезеңінің ұзақтығы көбінесе зерттелетін әрекет техникасының күрделілігіне, қабілеттерге, моторикалық тәжірибеге және оң ауысу мүмкіндіктеріне байланысты. Кезең жалпы әрекетті орындаумен аяқталады (моториканы қалыптастыру).**

**Бұл кезең мотор техникасын игеруге бағытталған. Жеке міндеттер:**

**\* қозғалыс заңдылықтарын түсінуді тереңдету;**

**\* қозғалыстың кеңістіктік, уақытша және динамикалық сипаттамаларын нақтылау;**

**\* іс-әрекеттің ырғағы мен үйлесімділігін жетілдіру;**

**\* әрекет ету техникасының негізгі нұсқаларын оқыту.**

**Бұл кезеңде студенттер зерттелетін әрекеттің техникасы туралы толық және егжей-тегжейлі ақпарат алуы керек. Өзін-өзі бақылауды және қозғалысты басқаруды жақсарту үшін орындалған әрекеттің барлық бөлшектері туралы нақты ақпарат беріледі.**

**Негізінен тұтас әдіс қолданылады. Жақсы сезінуге қол жеткізу үшін орындау шарттары күрделене түсуі мүмкін немесе әрекеттер симметриялы түрде орындалады. Мотор анализаторы, бұлшықет сезімдері біртіндеп шешуші мәнге ие болады. Қайталану саны артады, жұмыс көлемі артады. Үлкен жылдамдық пен күш-жігерді қажет ететін жаттығулар шекті кернеулерге жақын, бірақ орындау техникасын бұрмаламай орындалады. Жабдықтың бөлшектерін нақтылау және күш-жігерді үнемдеу үшін бөлінген әдісті қолдану жоққа шығарылмайды. Циклдік түрлерде қозғалыс барысында және қысқа үзілістерде түзетулер енгізіледі.**

**Ауызша әдістердің ішінде олардың қызметінің нәтижелерін түсіну үшін демонстрациямен талдау және ауызша бағалау жетекші орын алады: әңгіме, кинограммаларды, сызбаларды, бейнелерді көрсетумен талқылау, қатысушылардың есептері және орындау техникасын бағалау. Өзін-өзі талдау және іс-әрекеттің тиімділігіне белсенді көзқарас үшін психоорегуляция әдістері қолданылады. Жарық және дыбыс көбейткіштердің мәнін сақтаңыз, шұғыл ақпарат әдістерінің мәні артады.**

**Жабдықты жақсы орындау үшін бәсекелестік әдісті тиімді қолдану. Жаттығудың жеңілдігі мен үйлесімділігіне қол жеткізіледі. Терең оқудың соңғы кезеңінде қалыптасқан дағды мен моториканың сапалық ерекшеліктеріне бір уақытта әсер ету үшін конъюгативті әсер ету әдісі қолданылады. Бұл кезеңнің нәтижесі стандартты жағдайларда техниканың негізгі (классикалық) әдістерін игеру, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру болып табылады.**

**Алдыңғы кезеңде қалыптасқан дағды қолайсыз сыртқы (жағдайлардың өзгеруі, ұзақ үзілістер) және ішкі (шаршау, эмоционалды қозу) факторларға төзімді емес.**

**Оқытудың бұл кезеңінің мақсаты-әр түрлі жағдайда әрекет ету техникасын жетік меңгеру. Жеке міндеттер:**

**\* қалыптасқан шеберлікті нығайту;**

**\* әрекет техникасының әртүрлі нұсқаларын зерттеу;**

**\* әрекет техникасында даралануға қол жеткізу;**

**\* техниканы ішінара қайта құруды жүзеге асыру (қажет болған жағдайда).**

**Технологияны шоғырландырудың негізгі әдісі-тұтас әрекетті қайта орындау.**

**Дағдыны бекіту әдістемесі:**

**\* толық және қысқартылған демалыс интервалдарымен бірнеше рет қайталау;**

**\* "істен шыққанға дейін" әрекетті қайта орындау (қозғалыс техникасы өзгергенге дейін);**

**\* шаршауға төзімділікті дамыту үшін сериялық-қайталанатын жаттығу (бір серияда қатарынан бірнеше рет) ұсынылады;**

**\* шұғылданушылардың әртүрлі психикалық жағдайларында (шаршау, қозу, күйзеліс жағдайы) дене жаттығуларын қайта орындау.**

**Техниканы одан әрі жетілдіру, қозғалыс параметрлерін нақтылау әсіресе жаттығу салыстырмалы түрде стандартты жағдайларда орындалатын спорт түрлеріне тән (гимнастиканың барлық түрлері, мәнерлеп сырғанау, суға секіру).**

**Кейіннен стандартты және вариативті жаттығулар әдістерінің үйлесімі жүреді (техниканың негізгі нұсқасын берік бекіткеннен кейін). Жоғары деңгейлі дағдыларды қалыптастыру:**

**\* сыртқы жағдайлардың (снарядтың, тіректің, ауа мен жарық температурасының, сабақ орындарының ауысуының, сыртқы кедергілердің, ойын жағдайындағы тактикалық схемалардың) өзгеруімен әрекетті қайта орындау);**

**\* шекті физикалық кернеулермен әрекетті орындау;**

**\* қайта орындау, оны басқа әрекеттермен біріктіру;**

**\* жұптасқан әсер ету әдісін қолдану (қосымша физикалық салмақ және бәсекелестік әдіс).**

**Технологияның тұрақтылығы оны әр түрлі жағдайда орындау сапасы бойынша бағаланады. Бұл кезеңде техника оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып жетілдіріледі. Оқытудың ең жоғары тиімділігіне технологияны жетілдіру және нақты физикалық қасиеттерді тәрбиелеу процестерін біріктіру арқылы қол жеткізіледі.**

**Оқытудың осы кезеңінде ағзаның функционалдық мүмкіндіктерінің өзгеруі (физикалық қасиеттердің шекті көрінуін талап ететін орындаудың неғұрлым тиімді тәсілін таңдау) немесе техниканың неғұрлым ұтымды нысандарының ілгерілеуі нәтижесінде әрекет ету техникасын ішінара қайта құруға болады. Шеберлік неғұрлым берік және стереотиптелген болса, оны қайта құру соғұрлым қиын болады. Шеберліктің өзгеруі, оны жоғары ретті шеберлікке айналдыру техниканы өзгерту үшін көбірек мүмкіндіктер береді. Қайта құрудың физиологиялық негіздері-ескі дифференциалдардың қатысуы және жаңаларын шоғырландыру. Әдістеме оқытудың алдыңғы кезеңіне ұқсас-әрекет бөліктерін оқшаулау және орындау жағдайларын жеңілдету: снарядтың салмағын азайту, әрекет жылдамдығын төмендету, физикалық көмек көрсету, сенсорлық бағдарлау әдістері мен жедел ақпаратты қолдану.**

**Техниканы одан әрі жетілдіру кезеңінің нәтижесі қозғалыс дағдысының 2 (жоғары) тәртіптегі дағдыға ауысуы және қозғалыстардың жеке техникасын сатып алу болып табылады.**

**Сонымен, есте сақтау керек:**

**1) іс-қимылдарға оқыту дене тәрбиесінде орталық орын алады;**

**2) іс-әрекетті меңгеру кезектілігі: қимыл-қозғалыс дағдылары-2-ретті қимыл-қозғалыс білігі;**

**3) оларға оқытудың педагогикалық процесінің 3 кезеңі (яғни оқытушы мен шұғылданушылардың өзара қызметі) сәйкес келеді: техниканы бастапқы оқыту - тереңдетіп оқыту - іс-әрекеттерді пысықтау (техниканы жетілдіру).**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ**

**1. Дене тәрбиесіндегі оқу процесінің өзіндік ерекшеліктері.**

**2. Қимыл білу.**

**3. Қимыл-қозғалыс дағдысы.**

**4. Жоғары тәртіптегі қозғалыс қабілеті.**

**5. Дағдыларды ауыстыру.**

**Лекция14.Дене тәрбиесі сабақтарында ептілік пен икемділікті тәрбиелеудің құралдары мен әдістері**

**Жоспар: дене шынықтыру сабақтарында ептілік пен икемділікке тәрбиелеу.**

**Бұл дегеніміз-адамның жаңа қозғалыстарды тез игеру немесе кенеттен өзгерген жағдайдың талаптарына сәйкес мотор әрекетін тез қайта құру қабілеті.**

**Ептілікке тәрбиелеу үйлестіру бойынша күрделі қимылдарды орындау қабілетінің жоғарылауымен, бір қозғалыс актілерінен екіншісіне жылдам ауысумен және кенеттен өзгерген жағдайларға немесе міндеттерге (яғни күрделі қозғалыс міндеттерін тез, дәл және үнемді шешу қабілеті) сәйкес әрекет ету қабілетін дамытумен байланысты.**

**Үйлестіру қабілеттері:**

**1) әрекетті құру кезінде қозғалысты үйлестіру қабілеті;**

**2) әрекет параметрлерін өзгерту үшін оларды қайта құру немесе шарттар өзгерген кезде басқа әрекетке ауысу мүмкіндігі.**

**Ептілік қозғалыстардың үйлесімділігі мен дәлдігімен сипатталады. Ептіліктің негізгі компоненті: қозғалыстардың бір мезгілде және дәйекті үйлесімді үйлесу қабілеті. Бұл бұлшықеттердің нақты және пропорционалды жұмысына байланысты, онда әртүрлі бұлшықет кернеулері қатаң түрде үйлеседі.**

**Кейбір авторлар қозғалыстарды үйлестіруді оның бір жағына назар аудара отырып, әртүрлі жолдармен анықтайды. Н. А. Бернштейн қозғалыстарды үйлестірудің сыртқы жағын ескере отырып, оны қозғалатын орган еркіндігінің артық сатыларын жеңу, яғни оны басқарылатын жүйеге айналдыру ретінде анықтайды. Дененің байланысы ішкі, сыртқы және реактивті күштердің нәтижесі бойынша қозғалады. Орталық жүйке жүйесі қозғалатын органның проприорецепторларынан оның траекториясының "дұрыс" траекториясынан ауытқуы туралы ақпарат алады және эффекторлық процеске тиісті түзетулер енгізеді. Ол бұл үйлестіру принципін сенсорлық түзету принципі деп атады.**

**Жетекші орын орталық жүйке жүйесіне тиесілі. Қиын тапсырмаларды орындау үшін қажетті күрделі координацияларды құру жүйке процестерінің жоғары икемділігіне байланысты жүреді, бұл кейбір реакциялардан екіншісіне тез ауысуды және жаңа уақытша байланыстарды құруды анықтайды (Н.В. Зимкин, 1970).**

**Ептілік көбінесе мотор тәжірибесіне байланысты. Әр түрлі моториканы және дағдыларды игеру мотор анализаторының функционалды мүмкіндіктеріне оң әсер етеді. Сондықтан ептілікті функционалды қозғалыс басқару жүйелерінің және энергия шығынын бөлудің құқықтық қабілетінің көрінісі деп санауға болады.**

**Ептілікті анықтайтын негізгі факторларға мыналар жатады: орталық жүйке жүйесінің қызметі, динамикалық стереотиптердің байлығы, жүйелердің даму дәрежесі, бұлшықет тонусын басқару қабілеті, өз қозғалыстары мен қоршаған ортаны қабылдаудың толықтығы. Барлық осы факторлар бір-бірімен тығыз байланысты.**

**Ептілік қозғалыс әрекетін меңгеру немесе орындау уақытымен (мин, с), орындалатын әрекеттің үйлестіру күрделілігімен (гимнастикадағы элементтерді 8,9 және 10 балдан бағалау), орындалатын әрекеттің дәлдігімен (слалом - соғылған жалаулардың саны, акробатика - биіктігі, топталуы, бұрылыстардағы градус, жерге қонудағы тұрақтылық), нәтижемен (алтыншы - М, см биіктіктен секіру) өлшенуі мүмкін.**

**Ептілікті дамыту құралдары.**

**Келесі жаттығулар ең тиімді құрал болып саналады: гимнастикалық, акробатикалық, жеңіл атлетикалық, спорттық және ойын, жекпе-жек, тау шаңғысы. Акробаттар мен гимнасттардың қозғалыс дәлдігі жоғары және бұл спорттық дайындық деңгейіне байланысты. Бұл тәуелділік кеңістік-уақыт аралықтарын бағалау және бұлшықет күшін мөлшерлеу дәлдігінде көрінеді. Гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар анализаторлық жүйелерді дамытады, вестибулярлық тұрақтылықты арттырады (әсіресе Tso: loping, swing, батут, гимнастикалық доңғалақ), оқушылардың үйлестіру мүмкіндіктерін жақсартады. Қозғалыстарды үйлестіру және дәлдік үшін арнайы таңдалған АТҚ әсіресе қол қимылдарын үйлестіруді тәрбиелеуде тиімді.**

**Үш рет секіру, полюстен секіру, ұзындық пен биіктік, ең алдымен, қатысушылардың қозғалыстарын үйлестірудің дамуына ықпал етеді. Оқушылардың ептілігін тәрбиелеудің ең тиімді және қол жетімді құралы-ашық және спорттық ойындар. Олар үйлестіруді, қозғалыстардың дәлдігі мен пропорционалдылығын, анализатор жүйелерін дамытады. Спорттық және ойын жаттығуларында күтпеген жағдайда жылдам және тиімді қозғалыс дағдылары қалыптасады.**

**Жекпе-жектегі жаттығулар ептілікті дамытады. Бокс, күрес, семсерлесу реакцияның дәлдігі мен жылдамдығын дамытады. Олар "қашықтық сезімі", "уақыт сезімі" сияқты нәзік сезімдерді қалыптастырады, осылайша адамның моторикасын кеңейтеді. Спорттық ойындар мен жекпе-жектердегі тактикалық жағдайлардың өзгеруі моториканы уақтылы қайта құруға ықпал етеді.**

**Жылдам түсу, слалом үздіксіз өзгеретін жағдайларда орындалады және ептіліктің дамуына ықпал етеді.**

**Ептілікті тәрбиелеу әдістемесі**

**Оқу процесінде жалпы әдістемелік талаптар-жаттығулардың "жаңалығы" және олардың үйлестіру күрделілігін біртіндеп арттыру. Ептілікті дамыту үшін Сіз кез-келген жаңа жаттығуларды немесе жаңалық элементтерімен үйренген жаттығуларды қолдана аласыз. Бұл жаңа оқыту үнемі жүргізілуі керек. Үйренген жаттығуларды қарапайым қайталау ептіліктің дамуына әкелмейді, ал ұзақ үзілістер оқу қабілетінің жоғалуына әкеледі (ұзақ үзілістерде спорт шеберлері жаңа элементті игеру уақыты бойынша I-разрядтаушылардан ұтылады). Динамикалық стереотипті автоматтандыру белгілі бір дәрежеде жылдамдық кедергісіне ұқсас және ептіліктің дамуына ықпал етпейді.**

**Жаттығудың үйлестіру қиындықтарын біртіндеп арттыру талаптарды арттырудан тұруы мүмкін:**

**1) қозғалыс дәлдігіне;**

**2) олардың өзара келісімділігіне;**

**3) жағдайдың кенеттен өзгеруіне.**

**Жалпы әдістемелік ережелер жүзеге асырылатын әдістемелік әдістер:**

**\* АТҚ-ның көрсетілген кешендерін немесе күрделі емес гимнастикалық және акробатикалық элементтерді I рет орындау;**

**\* жаттығуларды ерекше (ерекше) тәсілмен орындау (көтеруді күшпен емес, махпен орындау; кедергілерді дәстүрлі емес тәсілмен жеңу);**

**\* жаттығуды Айнадай орындау ("бөтен" жаққа секіру, "бөтен" аяқпен лақтыру немесе секіру немесе "бөтен" қолмен итеру);**

**\* ерекше бастапқы позицияларды қолдану(артқа секіру немесе жүгіру). Ерекше қозғалыс тапсырмаларының әдістері жаңа қозғалыстарды тез үйрену қабілетін дамытады, яғни " ОЖЖ жаттығуын жаттықтырады”;**

**\* қозғалыс жылдамдығын немесе қарқынын өзгерту;**

**\* кеңістіктік шекараларды өзгерту (кедергілердің көлемін немесе снарядтың биіктігін арттыру, ойын алаңдарын азайту);**

**\* қосымша қозғалыстарды енгізу (тірек секірісі, содан кейін ауада немесе бұрылыста);**

**\* орындалатын қозғалыстардың реттілігін өзгерту (элементтерді комбинацияда);**

**\* іс-әрекеттерді комплекстеу (жүру және секіру, жүгіру және аулау • );**

**\* көрнекі анализаторсыз қимылдарды орындау.**

**Бұл әдістемелік әдістер жаттығулардың үйлестіру күрделілігін арттырады. Қозғалыстарды үйлестіру қозғалыстардың дәлдігіне, вестибулярлық аппараттың тұрақтылығына, бұлшықеттерді босаңсыту қабілетіне байланысты.**

**Бұл-оларды талап етілетін форма мен мазмұнға барынша сәйкес орындау қабілеті. Олар бұлшықет белсенділігінің дәл үйлесімділігін ғана емес, сонымен қатар жұқа кинестетикалық, визуалды сезімдер мен жақсы мотор жадының болуын болжайды. Әрекеттің кеңістіктік параметрлерінің берілген стандартқа сәйкестігі әртүрлі қозғалтқыш әрекеттеріндегі қозғалыстардың кеңістіктік, уақытша және динамикалық дәлдігінің өзара байланысы арқылы қол жеткізіледі.**

**Дәлдікті тәрбиелеу кеңістіктік жағдайларды қабылдау мен талдауға, сонымен бірге қозғалыстардың кеңістіктік параметрлерін басқаруға жүйелі даму әсерімен қамтамасыз етіледі.**

**Ұсынылатын әдістемелік тәсілдер мен тәсілдер:**

**\* Командалар бойынша қозғалыстардың дәлдігіне АТҚ;**

**\* қашықтықты белгілеу, секіруде немесе секіруде қосымша бағдарлар қою;**

**\* нысанаға лақтыру (көрсетілген қашықтыққа, себетке, нысанаға лақтыру);**

**\* қону дәлдігіне секіру және секіру (0,5 х 0,5 м);**

**\* әр түрлі мөлшерде және жиілікпен жүгіру;**

**\* қарама-қарсы тапсырмаларды үйлестіру (әр түрлі қашықтыққа немесе әр түрлі салмақты заттарды бір қашықтыққа лақтыру, 10 және 20 м қақпаға соғу));**

**\* жақын тапсырмаларға көшу арқылы кеңістіктік саралауды жақсарту;**

**\* қозғалыс әрекетін орындау кезінде визуалды өзін-өзі бақылауды шектеу немесе уақытша алып тастау.**

**Қозғалыс параметрлері туралы шұғыл ақпараттың сенсорлық әдісін қолдану спортшы мен жаттықтырушыға қозғалысқа дереу түзетулер енгізуге мүмкіндік береді, осылайша ептіліктің дамуына ықпал етеді. Аспаптық түзету дәл сандық түзетулер береді: жаттықтырушыны ауызша түзету қозғалысқа жалпыланған нақтылауды енгізеді (ерте, кеш, аз, көп және т.б.). Спортшының өзін-өзі бақылауы дәл кеңістіктік бағдарлау қабілеттерін тәрбиелеуге ықпал етеді. Ол үшін көрнекі бағдарлар (суреттер, заттар, мүкәммалды белгілеу) пайдаланылады; олар амплитуданың бағыты мен шекаралық нүктелерін көрсетеді.**

**Статикалық және динамикалық жаттығулардағы С П О С О С О С а р а р а р а р а р а с е е е жаттығуларды сапалы орындауға және ептілікті дамытуға ықпал ететін фактор болып табылады. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін тәрбиелеу үшін тепе-теңдікті сақтауды қиындататын әдістемелік әдістер қолданылады:**

**\* қолдауды азайту;**

**\* жоғары және жылжымалы тіректі пайдалану;**

**\* позаны сақтау уақытын арттыру;**

**\* кейіннен позаны қалпына келтіре отырып, тәуелсіз қысқа мерзімді тепе-теңдік жоғалуы;**

**\* қарсылықты қолдану;**

**\* көрнекі өзін-өзі бақылауды уақытша алып тастау.**

**\* айналмалы бас қозғалысы;**

**\* орындықта немесе отыру кезінде айналдыру;**

**\* тік сызықты және бұрыштық үдеулер (кувырков сериялары, ТСО - әткеншектер және т. б.);**

**\* тепе-теңдікте жұптасқан және топтық жаттығулар;**

**\* белгілі бір градусқа бұрылу арқылы секіру.**

**Олар әсіресе балалар мен тепе-теңдік функциясы әлсіреген адамдар үшін тиімді.**

 **Бастапқы оқыту кезеңінде үйлестіру бұлшықет кернеуі байқалады, яғни бұлшықеттердің стресстен релаксацияға баяу ауысуы. Сыртқы жағынан, қозғалыстар шектеулі, ыңғайсыз. Оны жою үшін қолданылады:**

**\* жаттығуларды баяу қарқынмен бірнеше рет орындау;**

**\* эмоционалды қозуды азайту (бәсекелестік жағдайды жою және т. б.);**

**\* бет әлпетін бақылау (шиеленіс әдетте бет әлпетінде көрінеді, күлімсіреу ұсынылады);**

**\* бұлшықет кернеуі мен релаксациясының ауысуы (контрастты тапсырмалар әдісі).**

**Игерілген жаттығуларды орындау кезіндегі үйлестіру шиеленісінің себебі стресстік жағдай, жауапкершіліктің жоғарылауы және ерекше жағдайлар болуы мүмкін. Оны психикалық өзін-өзі реттеу әдістерін қолдану, шаршау жағдайында жаттығулар жасау арқылы жоюға болады.**

**Демалу кезіндегі бұлшықет кернеуінің жоғарылауы (тоникалық шиеленіс) демалу, созылу жаттығулары, массаж, жүзу және сауна арқылы аяқ-қолдар мен дененің бос қозғалысы түрінде релаксация жаттығуларын орындау кезінде төмендейді.**

**Мектеп жасындағы балалардағы ептіліктің биологиялық даму ерекшеліктері.**

**Ептілікті дамыту мен тәрбиелеу үшін ең қолайлы жағдайлар бастауыш мектеп жасында, үйлестіру қабілеттерінің ең көп өсуі болған кезде жасалады. Сабақтарды қозғалыстардың кеңістіктік және күштік сипаттамаларын (қадамның ұзындығы мен жиілігін, секіруді, лақтыру қашықтығын ажырата білу) дамытуға бағдарлау орынды. Балалар өте үйлесімді күрделі жаттығулар техникасын оңай түсінеді. Бастауыш және орта мектеп жасында дененің тепе-теңдігін сақтау қабілеті дамиды.**

**Орта мектеп жасында кеңістіктік бағдарлауды жетілдіру, ырғақты қабілеттерді дамыту қажет. Қозғалыс дәлдігі мен көз өлшегішке нысанаға, әр түрлі қашықтыққа лақтыру, көрсетілген қашықтыққа әртүрлі заттарды лақтыру, АТҚ-да қолдың жағдайын түзету ықпал етеді. Жыныстық жетілу кезеңінде үйлестіру қабілетінің өсуі тоқтатылады.**

**Жоғары мектеп жасында ептілік пен үйлестіру қабілеттері негізінен зерттелген жаттығулардың шарттары өзгерген кезде дамиды.**

**Ептілік сабақтың негізгі бөлігінің басында орталық жүйке жүйесінің "жаңа" фонында және айқын бұлшықет сезімдерінде дамуы керек.**

**6. Икемділік және оны дамыту әдістемесі**

 **Икемділік-морфофункционалды мотор сапасы. Ол байланысты:**

**\* буындардың құрылысынан;**

**\* бұлшықет икемділігі мен байламды аппараттан;**

**\* бұлшықет тонусын жүйке реттеу механизмдерінен.**

**Белсенді және пассивті икемділікті ажыратыңыз. Өз бұлшықет күш-жігерінің есебінен үлкен амплитудасы бар қимылдарды орындау қабілеті. Сыртқы күштердің (серіктес, ауырлық) әрекеті есебінен үлкен амплитудасы бар қимылдарды орындау қабілеті . Пассивті икемділік белсенді икемділік көрсеткіштерінен жоғары.**

**Жақында "арнайы икемділік" термині спорттық әдебиеттерде кеңінен таралды - таңдалған спорттық мамандандыруға тән буындар мен бағыттарда үлкен амплитудасы бар қимылдарды орындау мүмкіндігі. Бұл жағдайда" жалпы икемділік " деп ең үлкен буындардағы және әртүрлі бағыттардағы икемділік түсініледі.**

**Осы ішкі факторлардан басқа, икемділікке сыртқы факторлар да әсер етеді: Жасы, жынысы, физикасы, Күн уақыты, шаршау, жылыну. Кіші және орта сыныптардағы икемділік көрсеткіштері (орта есеппен) жоғары сынып оқушыларының көрсеткіштерінен жоғары; белсенді икемділіктің ең көп өсуі орта сыныптарда байқалады.**

**Жыныстық айырмашылықтар қыздардағы биологиялық икемділікті ұлдарға қарағанда 20-30% жоғары анықтайды. Ол әйелдерде және кейінгі жас кезеңінде жақсы сақталады.**

**Күннің уақыты икемділікке де әсер етеді, жасына қарай бұл әсер азаяды. Таңертеңгі уақытта икемділік айтарлықтай төмендейді, икемділіктің ең жақсы көрсеткіштері 12-ден 17 сағатқа дейін байқалады.**

**Шаршау икемділікке айтарлықтай және қосарлы әсер етеді. Бір жағынан, жұмыстың соңында бұлшықет күші төмендейді, нәтижесінде белсенді икемділік 11% - ға дейін төмендейді. Екінші жағынан, күш қозуының төмендеуі қозғалыс амплитудасын шектейтін бұлшықет икемділігін қалпына келтіруге көмектеседі. Осылайша, пассивті икемділік артады, ұтқырлық 14% дейін артады.**

**Қолайсыз температура жағдайлары (төмен температура) икемділіктің барлық түрлеріне теріс әсер етеді. Негізгі жаттығуларды жасамас бұрын оқу-жаттығу сабағының дайындық бөлігінде бұлшықеттерді жылыту буындардағы қозғалғыштықты арттырады.**

**Икемділік өлшемі-қозғалыс амплитудасы. Қозғалыс амплитудасы туралы нақты мәліметтер алу үшін жарықты тіркеу әдістері қолданылады: кинотүсірілім, циклография, рентгендік-телевизиялық түсірілім және т.б. қозғалыс амплитудасы бұрыштық градуспен немесе сантиметрмен өлшенеді.**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ**

**1. Физикалық қасиеттер туралы түсінік.**

**2. Физикалық қасиеттерді "дамыту" және "тәрбиелеу" ұғымдарының мәні.**

**3. Физикалық қасиеттердің дамуының жалпы заңдылықтары.**

**4. Күш және оның түрлері.**

**5. Күшті дамыту құралдары.**

**6. Күш тәрбиелеу әдістері.**

**Лекция15. Гармоникалық физиканы қалыптастыру**

**Жоспар: кіріспе-заңдар, заңдылықтар, принциптер - жалпы ұғымдар.**

**1. "Жаттығулар" және "үйлесімділік"заңдары.**

**2. Дидактикалық принциптер.**

**3. Ерекше принциптер.**

**Қоршаған әлемде процестер мен құбылыстар оқшауланбайды. Заңдар әлемдегі құбылыстардың қазіргі байланысын, табиғи заңдар - табиғат пен адамның дамуын, әлеуметтік - қоғамның дамуын көрсетеді. Заңдардың көрінуінің ерекше жағдайлары заңдар деп аталады. Сонымен, заңдар дене тәрбиесінің барлық саласына, заңдылықтар оның жеке бағыттары мен формаларына жатады.**

**Дене тәрбиесі әлеуметтік құбылыс ретінде үш бағытта жүзеге асырылады:**

**\* физикалық жаттығуларды қолдану арқылы қабілеттер мен қасиеттерді қалыптастырудың мақсатты процесі ретінде (жеке даму заңдарына сәйкес);**

**\* қозғалыс тәжірибесін қоса алғанда (оқыту, білім беру және тәрбиелеу заңдарына сәйкес) қоғам жинақтаған дене шынықтыру құндылықтарын берудің және игерудің педагогикалық процесі ретінде);**

**\* жеке тұлғаны қалыптастырудың және қоғамның жұмыс күшін дайындаудың әлеуметтік процесі ретінде (тәрбие және қоғамдық өндіріс заңдарына сәйкес).**

**Демек, дене тәрбиесінде табиғи және әлеуметтік заңдар қолданылады.**

**Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасының принциптері бойынша тәрбиенің заңдылықтарын көрсететін нақты тұжырымдалған теориялық ережелер (ережелер мен талаптар түрінде) түсініледі. Осы қағидаларды білу және сақтау ФК және С маманына оқу процесін ұтымды жоспарлауға және оны жүзеге асыруда жоғары практикалық нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.**

**Дене тәрбиесі саласындағы әлеуметтік заңдар ФВ жүйесінің негізгі принциптерін сақтай отырып жүзеге асырылады:**

**\* сауықтыру бағыты;**

**\* қолданбалы бағыт;**

**\* тұлғаның жан-жақты және үйлесімді дамуы.**

**Қозғалыстарға үйрету, оқушылардың моторикасын қалыптастыру негізінен дидактикалық принциптерге сәйкес жүреді: белсенділік пен сана, визуализация, қол жетімділік және даралау, жүйелілік.**

**Физикалық және ерікті қасиеттерді тәрбиелеуге, психикалық функцияларды жетілдіруге көбінесе дене тәрбиесінің нақты принциптері сақталған кезде қол жеткізіледі: үздіксіздік, жүктемелер мен демалыстардың жүйелі ауысуы, жаттығу әсерін біртіндеп арттыру, жүктеме динамикасының бейімделгіш тепе-теңдігі, сабақ жүйесінің циклдік құрылысы, дене тәрбиесінің жасына байланысты бағыты.**

**Дидактикалық және нақты принциптер бір-бірімен тығыз байланысты.**

**1. "Жаттығу" және "үйлесімділік" заңдары”**

**Дене тәрбиесі саласындағы негізгі заңдар - "жаттығу" Заңы және "үйлесімділік"заңы.**

**ДШ - функционалдық жүйелердің, органдардың қызметін жандандыратын және сол арқылы организмде өз ізін қалдыратын белсенді қозғалыс әрекеттерін қайта орындау. Әсер ету іздері жинақталады және морфологиялық және функционалды даму процесіне ықпал етеді.**

**Ж. Б. Ламарк "жұмыс орган құрады"жаттығу заңын ашты. Адамға дейінгі жабайы табиғаттың дамуында қозғалыс өздігінен болды, ол өмір процесінде қажеттілік ретінде пайда болды. Жаттығу Заңы әмбебап сипатқа ие болды және онтогенездегі тірі тіршілік иелерін (яғни төменгі жануарларды) дамыту тәсілі болды. П. Ф. Лесгафт: "жаттығатындардың бәрі жетілдірілуде"деп атап өтті.**

**Жоғары жануарларда "жаттығу" дене формалары мен функцияларын дамытумен шектелмейді. Табиғатпен жанама байланыс, екі фазалы қозғалыс әрекетін қайталау ("дайындық "фазалары және "жүзеге асыру" фазалары) и.М. Сеченовтың пікірінше, психикалық дамуға ықпал етті.**

**"Жаттығу" Заңының 2-ші жағы: дене жаттығулар арқылы өз қимылдарын, яғни өзінің қозғалыс функцияларын жасайды. Дене өмір сүру жағдайының өзгеруіне және нейрофизиологиялық ұйымның жаңа деңгейіне байланысты қозғалыстардың бұрын-соңды болмаған түрлерін орындай алады. Сонымен қатар, дене өз функцияларын жаттығуларды қарапайым қайталау және жаттығудың әсерін жинақтау тәртібімен емес, қозғалтқыш мәселелерін шешудің ең ұтымды әдістерін өзгерту және таңдау арқылы жасайды (н.а. Бернштейн 1947 жылы ғылыми негіздеді.**

**Дене тәрбиесінің ерекше заңы ретінде алғаш рет п.Ф. Лесгафт қарастырған. Ол дененің құрылымы мен функцияларының тұрақты өзара байланысына, сондай-ақ жеке даму барысында олардың өзара байланысты өзгеруінің табиғи дәйектілігіне негізделген:**

**\* физикалық даму мен белсенді қозғалыс қызметінің тиімділігі арасында (п. Ф. Лесгафт: "ең көп жұмысты үйлесімді орындағандардың бәрі”);**

**\* Дағдылар мен қасиеттерді тасымалдауда (мысалы, жаңадан келген спортшыларды жаттықтыруда уақыттың 50% - дан астамы жылдамдық қасиеттерін дамытуға, сонымен бірге күш пен төзімділікті дамытуға бөлінеді. Кәсіби қалыптасуымен ауыстыру қатаң түрде таңдалады);**

**\* жеке дамудың сатысы мен деңгейіне байланысты ФВ міндеттерін, құралдарын, әдістері мен мазмұнын дәйекті түрде өзгерту.**

**Сақтау және сәйкестік заңдары көбінесе жаттығулар мен гармоникалық даму заңдылықтарымен бірдей, бірақ дене тәрбиесінің жоғары әлеуметтік деңгейінде әрекет етеді.**

**Дене тәрбиесі саласында оқыту әдістемесімен байланысты бірқатар заңдар көрінеді. Сонымен, қозғалыстарды оқыту әдістемесі моториканы қалыптастыру заңдылықтарымен анықталады-фазалық. Моториканы қалыптастыруда оқытудың 3 кезеңі бар. Бастапқы оқыту қозудың сәулелену және жалпылану процестерімен байланысты. Оның нәтижесі-моториканы қалыптастыру. Терең оқу кезеңі қозудың шоғырлануымен және динамикалық стереотиптің қалыптасуымен байланысты - мотор шеберлігі қалыптасады. Іс - әрекеттерді пысықтаудың (жетілдірудің) 3-ші кезеңі-2-ші тәртіптегі моториканы алу.**

**Физикалық қасиеттерді тәрбиелеу әдістемесі олардың даму заңдылықтарымен анықталады, мұнда физикалық қасиеттерді дамыту үшін құралдар мен әдістерді оңтайлы таңдау анықталады.** **Кейбір заңдылықтар ортақ болуы мүмкін. (Пр.: қозғалыстарға үйрету әрқашан физикалық қасиеттердің дамуына ықпал етеді. Екінші жағынан, физикалық қасиеттер белгілі бір формада – мотор әрекетінде, ФУ техникасында көрінеді. Осылайша, екі тәрбие процесі де өзара байланысты).**

**Жеке үлгілер сәйкес келмеуі мүмкін. (Пр.: физикалық қасиеттердің жоғары даму деңгейі әрдайым шеберліктің жоғары көрінісіне сәйкес келе бермейді). Бодибилдинг гимнастикадағы шеберлікті игеруге кедергі келтіруі мүмкін.**

**Сонымен, заңдар дене тәрбиесінің барлық саласына, ал заңдар оның жеке бағыттарына қатысты. Тәжірибеде заңдар мен заңдар дене тәрбиесінің дидактикалық және нақты принциптерін сақтау арқылы жүзеге асырылады.**

**2. Дидактикалық принциптер**

**Дене тәрбиесінде жалпы педагогикалық заңдылықтарды көрсететін педагогикалық принциптер енгізілді. Оқу заңдарына қатысты тұжырымдалған принциптер дидактикалық принциптер деп аталады. Оларда бірқатар әмбебап әдістемелік ережелер бар, оларсыз моториканы оқытуда ғана емес, сонымен қатар педагогикалық қызметтің барлық басқа аспектілерінде де ұтымды әдіс мүмкін емес. Сондықтан оларды жалпы әдіснамалық принциптер деп атауға болады. Оларға мыналар жатады: сана мен белсенділік, визуализация, қол жетімділік және даралау, жүйелілік принциптері.**

**Шұғылданушылардың пассивті қарым-қатынасында дене жаттығуларының әсері 50% немесе одан да көп төмендейді. Бұл принципті іске асыру мұғалім-жаттықтырушының келесі талаптарды орындауын қамтиды:**

**\* шұғылданушыларда дене тәрбиесінің мақсаттары мен сабақтың нақты міндеттеріне мағыналы көзқарас пен қызығушылықты қалыптастыру;**

**\* тұрақты дене жаттығуларына тұрақты қажеттілікті қалыптастыру;**

**\* жаттығуларды орындау кезінде өз іс-әрекеттерін талдау, өзін-өзі бақылау және түзету әдетін қалыптастыру;**

**\* міндеттерді шешуде дербестікке, бастамашылдыққа, шығармашылық бастамаға тәрбиелеу.**

**Авторитарлық тәрбие стилі басым болатын мектеп дене шынықтыру сабағында соңғы талапты орындау өте қиын.**

 **Моториканы оқытудың әртүрлі кезеңдерінде визуализация принципін жүзеге асырудың әртүрлі құралдары мен әдістерінің маңызы жеткіліксіз. Тікелей (жаттығуды көрсету) және жанама көрнекілікті (көрнекі құралдарды, кино және бейнематериалдарды көрсету, бейнелі сөзді пайдалану) оңтайлы үйлестіру керек); селективті (сезім мүшелері мен анализаторларға бағытталған әсер) және қозғалыс анализаторларының функцияларына кешенді әсер ету. Сонымен қатар, сыртқы (көрнекі, есту, тактильді) ғана емес, сонымен қатар қозғалыстардың өзін-өзі реттеуге арналған ішкі сенсорлық жүйелердің (бұлшықет проприорецепторлары, байламдар, буындар, вестибулярлық аппарат рецепторлары) функцияларына әсер ету қажет. Заманауи Әдістемеде сенсорлық көшбасшылықтың техникалық құралдары (қозғалыс параметрлерін сақтауға мүмкіндік беретін жарық және дыбыс таратқыштар) және жедел түзету (берілген қозғалыс параметрлерін сақтау немесе олардан ауытқу туралы шұғыл ақпарат беретін аспаптар), жаттығу құрылғылары (кинестетикалық сезімдерді қалыптастыру негізінде қозғалысты "сезінуге" мүмкіндік беретін) қолданылады. Нәтижесінде, сенсорлық жүйелердің үйлесімді жұмыс істеуінің арқасында қозғалыстардың немесе оларды орындау шарттарының кешенді, нәзік мамандандырылған сезімдері пайда болады (су, планка, лақтыру кезіндегі снаряд, жекпе-жектегі қашықтық және т.б.).**

**Шұғылданушылардың мүмкіндіктері мен ФУ орындаудың объективті қиындықтары (үйлестіру күрделілігі, қарқындылығы, ұзақтығы және т.б.) арасындағы шараны немесе дене тәрбиесінің міндеттерін, құралдары мен әдістерін шұғылданушылардың мүмкіндіктерімен оңтайлы үйлестіруді білдіреді.**

**Қол жетімділік-бұл жеңілдік емес, мүмкін болатын қиындық. Қол жетімділікті анықтау әдістемесі Жеке және топтық қол жетімділікті анықтаудан тұрады. Қол жетімділік шарттары:**

**\* біртіндеп (қарапайымнан күрделіге, өкпеден қиындыққа). Жеткізу және дайындық жаттығуларын қолдану;**

**\* ДТ сабақтастығы(ережелер: белгісізден белгісізге дейін, игерілгеннен игерілмегенге дейін).**

**Кейде педагогикалық мақсатта контрастты тапсырмалар әдісін қолданған жөн: әр түрлі салмақты заттарды немесе бір затты әртүрлі қашықтыққа лақтыру, қарапайым және қорғасын белбеуімен секіру және т. б.**

**Қол жетімділік принципі дараландыру принципінен бөлінбейді: жеке тұлғаның функционалдық мүмкіндіктері мен морфологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтың құралдарын, әдістері мен формаларын пайдалану, яғни дене тәрбиесі процесін икемді дараландыру керек.**

**ДТ жүйесіндегі дараландыру мәселесі 2 бағыттың органикалық үйлесімі негізінде шешіледі-жалпы дайындық (орта мектептердегі ҚПО, КТУ, ЖОО және т.б.) және мамандандырылған (спорттық, ППФП).**

 **Жүйесіздік, тәртіпсіздік қолайсыз, олар сабақтың және бүкіл тәрбие процесінің әсерінің күрт төмендеуіне әкеледі. (Жүйе - дене тәрбиесінің тұтас процесін білдіретін элементтердің реттелген жиынтығы).**

**3. Ерекше принциптер**

**Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінде дене тәрбиесі процесін құрудың нақты заңдылықтарын көрсететін бірқатар принциптер анықталған.**

**1. Дене тәрбиесі үрдісінің нәтежелері**

**Үздіксіздік - дене тәрбиесі процесінің қажетті шарты, өйткені процестің нәтижелері қайтымды. Үздіксіздік принципі жаттығу әсерінің сабақтастығын қамтамасыз етуге, сабақтың әсерін бұзатын үзілістерге жол бермеуге көмектеседі. Бұл сабақтастық физикалық белсенділіктің әсерінен ағзадағы функционалдық өзгерістерге негізделген: жақын және артта қалған (жұмыс қабілеттілігін бастапқы деңгейге дейін қалпына келтіру және суперкомпенсация кезеңі) әсерлер. Сабақтың әсерінің үздіксіз жинақталуы келесі сабақ алдыңғы сабақтың "ізімен" өтіп, оларды тереңдетіп, бекіткен кезде пайда болады. Әсердің оңтайлы жинақталуы "суперкомпенсация"фазасында кезекті сабақ өткізу кезінде байқалады. Сабақтар арасындағы аралықтың ұлғаюы қалыптасқан мотор-үйлестіру байланыстарының "жойылу" ықтималдығын арттырады.**

**2. П р и н цип: сабақтың тиімділігін сақтау үшін жүктеме мен демалысты ауыстырудың белгілі бір тәртібін қарастырады. Сабақтар арасында 3 типті интервалдар болуы мүмкін: қарапайым, қатты және суперкомпенсатор. Әдетте, микроциклдік сабақтар сериясында жүктеме мен тынығудың кезектесу режимін және сабақтардың жалпы әсерін "тығыздау" үшін қарапайым және қатаң аралықтардың үлесі артады. Сабақтың жоғары жиілігінде сабақтың белгілі бір бөлігінде белсенді демалыстың басым болуы үшін олармен байланысты жүктемелердің мөлшері мен бағыты сияқты Интервалдардың мөлшерін өзгерту қажет емес.**

**Микроциклде сабақтарда жүктемелер мен демалыстарды кезектестіру процесінде жедел жұмыс қабілеттілігінің әртүрлі жақтарын қалпына келтірудің гетерохронизмін (бір уақыттылығын) ескере отырып, әртүрлі сипатты жаттығуларды пайдалану қажет. Яғни, келесі сабақтың физикалық жаттығуларын тиімді орындау үшін жедел өнімділік деңгейі алдыңғы сабақтың кейбір қалпына келтіру процестерінің аяқталмаған циклінің "фонында" қалпына келтірілді.**

**Микроцикл суперкомпенсация әсерін толық көлемде пайдалану үшін суперкомпенсаторлық аралықпен аяқталады (организмнің биоэнергетикалық ресурстарын "аса қалпына келтіру" үшін жағдай жасау және организмнің жұмыс қабілеттілігінің жалпы деңгейін көтеру). Суперкомпенсаторлық интервал жүктемелердің жалпы әсерінің қарама - қарсы күйге ауысуын болдырмау үшін қажет-шамадан тыс жұмыс және "артық жүктеме".**

**3. П р и нцип:**

**Функционалды әсерлердің біртіндеп өсу принципі ағзаның даму теориясынан туындайды. Бұл дененің функционалды мүмкіндіктері мен дене шынықтыру деңгейінің жоғарылауына, моториканың даму қарқынының жоғарылауына кепілдік береді. Нақты арналған непривычное әсері организм қалай жауап мол (сверхкомпенсация - биологиялық құбылыс-ағза).**

**Стандартты жаттығулар мен стандартты жүктемелерді қолдану денені тұрақты бейімделу сатысына айналдырады, бұл Даму әсерін төмендетеді, өйткені дене жүйелерінің функционалды белсенділік деңгейі төмендейді. Стандарттау моториканы қалыптастыру және жүктемелерге бейімделуді жеңілдету үшін уақытша болуы керек.**

**Прогрессивті функционалдық әсерге дене жаттығуларының параметрлерін үдемелі өзгерту (дене жұмысының жылдамдығын, қарқынын, қуатын, бір реттік көлемін арттыру), жаттығуларды жаңарту және оларды орындауға қойылатын функционалдық талаптарды арттыру жағына қарай оларды орындау шарттары, дене тәрбиесінің сабақтары мен кезеңдері сериясындағы жүктемелердің көлемі мен қарқындылығын арттыру арқылы қозғалыс белсенділігін арттыру арқылы қол жеткізіледі.**

**БАҚЫЛАУ СҰРАҚТАРЫ:**

**1. Ұғымдар: заң, заңдылық, принцип.**

**2. Дене тәрбиесі практикасында жалпы әдіснамалық принциптерді іске асыру:**

**\* сана мен белсенділік;**

**\* даралау;**

**\* көрнекілік.**

**3. Жүктемелердің үзіліспен үздіксіздігі мен жүйелі ауысуы принциптерін іске асырудың мәні мен әдістері.**

**4. Физиологиялық негіз және физикалық жаттығуларда прогрессивті жаттығулар принципін жүзеге асыру.**

**5. Жүктеме динамикасының бейімделу тепе-теңдігі принципінің мәні мен негізгі ережелері.**

**Әдебиет**

**1.Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.-М.: дене шынықтыру және спорт,2014.С. 87-93**

**2.БарчуковИ.С.дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.М., 2012.С. 96-99**

**3.ХолодовЖ.Қ., КузнецовВ.С. дене тәрбиесі және спорт теориясы мен әдістемесі.М.: Академия,2011.-480с.**

**4.Гандельсман а. б. мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі.М.: дене шынықтыру және спорт,2012.С. 56-64**

**Интернет-ресурстар: https: / / univer.kaznu / kz / - ҚазҰУ-дың Ақпараттық білім беру сайтыәл-Фараби атындағы қазұу**