

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ**

**ШЫМКЕНТ УНИВЕРСИТЕТІ**



**«Қазіргі заман жағдайындағы ғылым мен білім»  
тақырыбындағы Халықаралық  
ғылыми-тәжірибелік конференцияның**

**ЕҢБЕКТЕР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК ТРУДОВ**

**Международной научно-практической конференции  
на тему  
«Наука и образование в современных реалиях»**

**VI том**

**Шымкент, 2021**

ӘОЖ 378 (075.8)  
ББК 78.58  
Қ 22

**Ұйымдастыру алқасы  
Организационная коллегия**

**Ұйымдастыру алқасының төрағасы:** **Ғ.С. Пралиев** – э.ғ.д., Шымкент  
университетінің Басқарма Төрағасы

**Председатель организационной коллегии:** **Ғ.С. Пралиев** – д.э.н.,  
Председатель Правления Шымкентского университета

**Қ 22 «Қазіргі заман жағдайындағы ғылым мен білім» тақырыбындағы  
Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияның  
ЕҢБЕКТЕР ЖИНАҒЫ. VI том.**

*-Шымкент: «Нұрлы Бейне» баспасы, 2021. -371 бет.*

**СБОРНИК ТРУДОВ Международной научно-практической  
конференции на тему «Наука и образование в современных  
реалиях» том VI. -Шымкент: Издательство «Нурлы Бейне», 2021.  
-371 стр.**

**ISBN 978-9965-554-38-2**

Жинаққа «Қазіргі заман жағдайындағы ғылым мен білім» тақырыбындағы халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияның ғылыми еңбектері енді. Еңбектер жинағын республиканың ЖОО студенттері, магистранттары мен жас ғалымдардың баяндамалары құрайды.

Баяндамалардың мазмұны ғылымның педагогика және психология, жаратылыстану, филология, математика және информатика, әлеуметтік ғылымдар, дене шынықтыру және спорт салалары бойынша жан-жақты мәселелерді қамтиды.

ӘОЖ 378 (075.8)  
ББК 78.58

**ISBN 978-9965-554-38-2**

© Шымкент университеті, 2021

## АЛҒЫ СӨЗ

Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаевтың 2021 жылы 5 қаңтарда жарық көрген «Тәуелсіздік бәрінен де қымбат» атты мақаласы негізінде болашаққа нық кадам басуға бағытталған, патриоттық рухы биік қазақстандық қоғам құру және 2021 жылы республика Тәуелсіздігінің 30 жылдығын мерекелеумен қатарлас, Президент мақаласындағы «Таным мен тағылым» бөлімінде атап өтілген «...Ел тарихын, ұлт шежіресі мен құндылықтарын сақтау мен дәріптеу» бағытын іске асыру үшін мерейлі іс-шаралардың ішінде халқымыздың батырларын ұлықтауда бар. Осы мақсатты жүзеге асыру үшін Шымкент университеті **«Қазіргі заман жағдайындағы білім мен ғылым»** атты республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясын ұйымдастырды.



Бүгін Шымкент университеті үшін дәстүрлі жыл сайынғы ғылыми-практикалық конференция екінші рет онлайн өтіп жатыр. Пандемия барлығымызды мәжбүрлеп оқшаулануымызға қарамастан, жас ғалымдар мен тәжірибелі мамандар арасында пікір және тәжірибе алмасуды тоқтатпады.

Конференцияның мақсаты: студенттер мен оқушылардың оқу-зерттеу жұмыстарының нәтижелерін талқылау; жастарды ғылыми-зерттеу қызметіне белсенді тарту; тәжірибе алмасу және білім беру мекемелерінің ынтымақтастығын орнату.

Біздің конференция ғылымның қазіргі даму кезеңіндегі көптеген өзекті мәселелерін қозғайды, атап айтқанда:

- Жаратылыстану ғылымдары (биология, экология, география, физика, химия);
- Педагогика және психология;
- Филология (шет тілдері, қазақ және орыс тілдері және әдебиеті);
- Математика. Информатика. Бағдарламалау;
- Әлеуметтік ғылымдар (тарих, құқықтану, экономика, саясаттану);
- Дене тәрбиесі.

Конференция маңызды оқиға болып табылады және сөзсіз ғылыми зерттеу үдерісін жақсартуға ықпал етеді және одан әрі жемісті жұмыс істеуге ынталандырады.

Сіздерге зор денсаулық, ғылыми және практикалық қызметіңізде сәттілік тілеймін!

*Сейтқұлов Н.А.*  
*- Шымкент университетінің ректоры,*  
*п.ғ.д., профессор*

## **6-СЕКЦИЯ. «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ»**

### **ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІН ДАМУДАҒЫ МАҢЫЗЫ**

*магистр, аға оқытушы Азтаев А.А.*

*3 курс студенті Қабылбек М.Б.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

#### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада қазақтың ұлттық ойындарының дене тәрбиесі жүйесін дамытудағы маңызы туралы айтылады.*

Халықтық ойындар, дене машықтары, спорттың әр алуан түрлері құралдарының көмегімен жас ұрпақтың дене тәрбиесінің жаңа тұжырымын жасау жолындағы талпыныстарымыз нақ осы мақсаттан туып отыр. Жаңа тұжырымда дене тәрбиесі жүйесі бағдарға алынады. Нақ осындай қарым-қатынас қазақтың көптеген халық ойындарын, дене шынықтырудың бұқаралық көпшілік формаларын талап етеді.

Бұл, өз кезегінде, үзіліссіз білім, тәрбие, дене тәрбиесін беру жағдайында халық педагогикасының жаңа принциптерін, оқыту-тәрбие процесінде басым бағыттар мен міндеттерді алға тартады.

Тегінде ойын дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында ерекше орын алады. Сондықтан да, қазіргі жағдайда халық ойындары педагогикасы басқа мақсаттар үшін, жасалған педагогикалық, әдістемелік тәсілдермен ауыстырылмауы тиіс. Мұнда жалпы әдістемелік принциптерден басқаша қарым-қатынас талап етіледі. Бұған Республикамыздағы кейбір мектептер өмірінен алынған деректер дәлел бола алады. Соның өзінде, әлбетте қазіргі дене тәрбиесі практикасында халық ойындарын пайдалану әдісіне бар онды нәрселерді жоққа шығаруға болмайды.

Дене тәрбиесіндегі халық педагогикасы өз мазмұнында жеке адам тәрбиесінің әртүрлі жақтарын қамтиды, сонымен қатар ол өз назарын дене қасиеттері мен қабылеттерін дамытуға аударады. Педагогикалық эксперименттің барысында мынадай жайт белгілі болып отыр. Ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің балалар мен жас өспірімдердің дағдылары мен қасиеттерін дамытуға ықпалы дене тәрбиесінің кейбір басқа құралдары мен формаларының ықпалымен салыстырғанда аса жоғары болып отыр. Мұндай жағдайларда адамның тәни қасиеттерін дамытудың интернационалдық құралдарын бір жақты пайдаланудың тиімділігі аз, оның үстіне мұндай құралдар жаттығушылардың жағымсыз реакцияларында туғызып жүр.

Дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы әдеттен тыс маңызды рөл атқарады. Халықта еңбекке, ақиқатқа, қайырымдылыққа деген

сүйіспеншілік сақталған, басқа сөзбен айтқанда имандылық өзегі, негізіәлі жоғала қоймаған, әр халықта-ақ бұл сүйіспеншілікті қадірлеушілер жеткілікті. Олардың жас ұрпаққа ықпалы өлшеусіз. Нақ осы халықтық педагогика, ұлттың имандылығын, рухани саулығын анықтай алады. Онымен халықтың рухани өмірінің тарихи тамырлары байланысты.

Ғасырлар бойы халықтарда өзіндік бір дене тәрбиесінің жүйесі қалыптасқан әр халықтың өмір жағдайларын, тарихи ерекшеліктерін айқындап беретін өз бағдарламасы жасалған.

Мұндай жүйе әр түрлі дене машықтарын, көңіл көтерулерін, спорттың халықтық түрлерін мақсатқа сай шығармашылдықпен пайдаланудың арқасында жұмыс істеді. Алайда, бұл жүйеде бәрі бір халық ойындары басты рөл атқарды.

Дене тәрбиесі саласында прогресшіл халықтық дәстүрлерді қайта жаңғырту, жандандыру және дамыту, мектепте дене шынықтыру, спортты, тәрбие жұмысын жақсартуға, балалардың отбасында, достары мен құрбы-құрдастарының арасында өздерін дұрыс ұстауына ықпал етеді. Мұндай жағдай халық педагогикасының қайнарларына назар аударудың қажеттілігін туғызады.

Халқымызда бала жерге шыр етіп түскен күннен бастап нәрестені тәрбиелеу идеясы сақталған. Соның өзінде мұндай тәрбие процесі өз бетінше стихиялы емес, қоғам өмірінің әртүрлі жақтарымен тығыз байланыста жүргізіледі. Тарихи жәдігерліктерде жазылып қалған мынадай сөздер бар: «...«көшпенді қырғыз (қазақ) өзін қоршаған табиғатқа толық және батыл түрде бағынады деп ойлаудың жөні жоқ. Керісінше, ол табиғатты көптеген ұрпақ жасаған, терең де сенімді есепке негізделген, әбден ойластырылған жоспар бойынша пайдаланады». (3, 120-6).

Нақ осы әрі терең, әрі сенімді есеп негізінде дене тәрбиесінің халықтық жүйесі құрылған.

Халық педагогикасында дене тәрбиесінің шынығу әдістерін бірізділікпен орынды пайдалану айырықша орын алады. Бұл айтылған пікірді көптеген этнографиялық деректер дәлелдейді. Сонымен Г.Броневский «осындай шынығудың арқасында жас балалар мұқтаждық пен климаттың қаталдығына шыдап жақсы өседі» деп атап көрсетеді. (4, 174-бет). Осындай, пікірді А.Алекторов та айтады. Ол былай деп жазады: «Балалар өз өмірінің алғашқы күндерін-ақ табиғаттың барлық өзгерістеріне үйренеді, бұл оңай емес, үлкен тәуекелді керек етеді». (5, 11-бет).

Х.Кустанаевтың пікірі бойынша, қазақтар баланы атқа мініп жүруге қаршадайынан үйретеді. (6, 37-бет).

Қазақ салтында бала үш жасқа толғанда оны алғаш рет атқа мінгізеді. М.Лавровтың куәлік еткеніндей бақытты ата-аналар әшекейленіп ерттелген тайды әкеліп, киіз үйдің белдеуіне байлайды. Одан соң баланы тайға мінгізіп, қолына тізгінін ұстатады. Осы күннен бастап ол тайға күн сайын мінеді. Осы күннен бастап, ол тәуелсіз адам саналады. (7, 26-бет).

Кейбір деректерге қарағанда, атқа мінуді үйрету, төрт жасқа жақындағанда (8, 23-бет), тіпті төрт жаста (9, 120-бет) басталады. Мұның

өзіндік себептері де жоқ емес. Қазақтардың өмірі көшпелі мал шаруашылығымен байланысты болды. Сондықтан да ата-ана баласының мұндай өмірге бейімделуінің қамын ерте жейді. Атқа мінгізіп ертелі-кеш ауыл-ауылды аралатады.

«Тіпті ернінен емшек табы кетпестен-ақ ат тізгініне жармасады» деп жазды А.С.Смирнов. (10, 6-бет).

Қазақ балалары кішкентайынан бастап атқа мінуді үйрене бастайды, — деп жазады басқа да бір автор. (11, 109-бет).

Этнографиялық материалдардың куәлік етуіне қарағанда, қазақтар атқа мінуді үйретудің алғашқы кезеңіне үлкен мән берген. Алғашында бала жоғарыға шығуға үйренеді, одан соң қорықпай ат үстінде отыруға тиіс, ердің алдыңғы басынан ұстап, үлкендердің көмегімен атты басқаруды үйренеді.

Әдетте баланың алған тәжірибесі шектеулі. Ол салыстырмалы түрде аздаған қозғалыс қимылымен ғана таныс. Бірлескен ойындар, денежаттығулары, сабақтары процесінде тәжірибе алмасады, балалар бір-бірінен білім алмасады, үлкендерден көмек сұрайды. Осының нәтижесінде ойындар мен дене жаттығулары мазмұнды да қызықты бола түседі. Сабақтардың мазмұны ойындармен, дене жаттығуларымен күрделене түсуі өз кезегінде, ойынға қатысушылардың санын көбейіп, олардың қимылдарын үйлестіру қажеттілігін туғызады.

Ойын қимылдарында жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және дене жаттығуларының табиғи-қолданбалы түрлері үлкен орын алады. Қыздардың арасында «үйшік-үйшік», ал балалардың арасында «асық» ойынының қарапайым нұсқалары аса кең тараған. (12, 84-бет).

Жылдан-жылға жаңа жаттығулармен, ойындармен молыққан тәрбие мен оқыту формалары жүйелі түрде күрделене түседі. Ақыл-ой, дене қабылеттері деңгейінің артуы күнделікті өмірге қажетті жаңа қозғалыс дағдылары мен шеберлікке ие болудың алғы шарттарын жасап береді.

Мәселен, қазақ баласы бес жасқа келгенде ата-анасының тапсырмасын орындау үшін ерттеулі атқа өз бетінше мініп, өз бетінше атты жүргізе білуге тиіс. (13, 100-бет).

Ойындар аталған адамдар өмірінде елеулі орын алады. Дене жаттығуларының ойындық формалары мен қимыл ойындары дене тәрбиесінің құралы ретінде бірқатар қасиеттерге ие, бұлардың арасында ойнаушылардың көңіл-күйі, сезімге берілгіштігі бірінші орын алады. Жағымды сезім және ойынға деген қызығушылық, құлшыныс, жақсы тілек туғызады. Соның нәтижесінде қозғалыс дағдылары мен шеберлік жетілдіріліп, баянды етіледі.

Ересектердің көмегімен өткізілетін ойындар үлкен ұйымдастырушылық рөл атқарады, өйткені, бұл ойындарды өткізу кезінде ойын ережелерін қатаң сақтау талап етіледі. Ережелер ойын барысын, қимылдардың бірізділігін, ойнаушылардың, өзара қарым-қатынастарын белгілеп береді. Ойын ережелері ойындардың мазмұнын түсінуді немесе дене шынықтыру жаттығуларын орындаудың ерекшеліктерін, оларды әртүрлі жағдайларда,

әртүрлі кезеңдерде білгірлікпен пайдалана білуді талап етеді.

Көшпелі халықтарда ойын атаулы табиғат аясында, ашық алаңда өткізілген. Табиғат аясында негізгі қозғалыс жаттығуларын жасаудың мақсатқа сәйкестілігі сол, оларды дұрыс атқару, орындау үшін кең жер керек болған. Шағын киіз үйге қарағанда алаңда жүру, жүгіру, секіру, доп ойнау әлдеқайда пайдалы екені айтпаса да түсінікті. Табиғат жағдайында балалардың қимылы, неғұрлым табиғи, неғұрлым еркін болады. Өйткені, қоршаған ортаның өзі белсенді қимылға кең мүмкіндік береді. Мәселен, бала ойлы-қырлы жермен қорықпай, жолымда қауіп-қатер болады екен демей, шыр көбелек айналған дүниеге қызыға жүгіреді.

Сонымен қатар, табиғат аясында секіру, жүгіру үшін жаттығуларын жасау үшін қолайлы жағдайлар бар. Балалар шұңқыр арқылы, қазылған ор арқылы секіріп, аласа бұталар арқылы қарғып ойнайды, құласа да түгі кетпейді, көк майса жерге, жұмсақ топыраққа құлайды. Осындай жаттығулар мен ойындар нәтижесінде балалардың қимылы анағұрлым жеңіл, дәл болады, соған сәйкес дағдысы мен шеберлігі де жетіле түседі. Бүгінде жинақтаған тәжірибе табиғат аясында жаттығулар мен ойындар жасау үшін көктем, жаз, қоңыр күз барынша қолайлы болатынын көрсетеді.

Спорттың халықтық түрлері мен ойындары күрделі әрі дәл техникамен (тетік) ерекшеленеді, мұның үстіне жарыс кезінде оған қатысушылардың жоғары дене күшінің мүмкіндіктері көрінеді. Бұлар, әрине, бұл жастағы балаларда бола бермейді.

Садақ атуды үйретуге үлкен көңіл бөлінеді. Осы мақсатпен балалар үшін арнаулы садақ пен жебе жасалады. Ересек атқыштардың (мергендердің) бақылауымен садақпен ату бойынша ойын-жарыстары ұйымдастырылады. Балалар өздеріне арнап салған садақпен құс, ұсақ аң аулайды. (14, 88-бет). Олар белгілі бір аң аулау дағдысын алғаннан кейін ересектердің аң аулау кәсібіне тартылады, ендігі жерде олар аңшылар мен мергендердің дәл, батыл ату дағдысын үйренеді. (15, 58-бет).

Қимыл ойындарының мазмұнына спорттың халықтық түрлерінің элементтері барған сайын көбірек енгізіліп келеді. Күшті эмоциялардың болуы қимыл ойындарын спорттық ойындарға жақындата түседі, сонымен қатар олардың арасында үлкен айырмашылық бар. Қимыл ойындарының сипатты белгісі еркіншілік және ойын қимылдарын қолданудың әр алуандығы болып табылады. Халықтық спорт элементтері бар ойындар үшін белгілі шектеулік, тіпті қозғалыстың бір жақтылығы, қозғалыс қимылдарының дәлдігі және форманы қатаң сақтау тән.

Спорт элементтері бар дене шынықтыру жаттығулары мен ойындардың бәрі дене шынықтыру және нервтік-психиканы дамытудың тамаша құралы болып табылады.

Қазақ халық ойындары мен дене шынықтыру жаттығулары дене тәриесінің маңызды қоғамдық қызметін атқарумен қана шектелмейді.

Халық ойындары балалармен жас жеткіншектердің жүйкесі мықты, денесі шымыр болып өсуін қамтамасыз етеді. Ойындармен, дене шынықтыру жаттығуларымен жүйелі түрде шұғылдану белсенділікті,

бастамшылдықты, тапқырлықты, өз құрбы-құрдастары арасында, өз бетінше әрекет жасауды дамытады, мұның өзі ұжымдық (коллективтік) еңбек қызметінің басты шарты болып табылады.

Халық ойынының өзіндік бір ұйымдастырушының құрылымы бар. Ойын кезінде балалар өз қимылында соншалықты еркіндікті сезінеді, мұндай еркіндік балаларға қанағат, ләззат әкеледі. Сондықтан да, олардың ойынға деген ынтасы кемімейді. Мұндай жағдайдың ойын арқылы еңбекке баулу міндеттерін шешуде маңызы зор. Өйткені, ойынға қатысушылардың күллі қимыл-әрекеті оларды белсенділікке, қызмет етуге түрткі болып, эмоциялық формада өтеді.

Дене тәрбиесінің хлықтық педагогикасындағы ойындардың негізгі міндеттерінің бірі адамның дене білімінің қасиеттері мен қабілеттерін дамытуды қамтамасыз ету, осы негізде еңбек тәртібін деген дайындықты жақсарту мақсатында қозғалыс дағдылары мен шеберлікті жетілдіру болып табылады. Мұндай мақсатты үйрету мен тәрбиелеу баланың кішкентай күнінен басталады да оның өмірінің соңғы күндеріне дейін созылады. Бұл жайында революцияға дейінгі орыс зерттеушілері таң-тамаша қалып жазады.

Халық ойындары халық даналығының бір бөлшегі, ұлттық және ойын фольклорының үлгі-өнегесі ретінде көрініс береді. Ойындарды балалардың ақыл-ойын дамыту міндеттерін жүзеге асыруға жәрдемдесетін эмоциялы-сауықтыру, танымдық және тәрбиелік комплекстердің (кешендердің) негіздері орын тепкен.

Халық ойыны танымдық қабілетпен ақыл-ой қасиетін дамытуға жәрдемдеседі, балалардың шығармашылдығының көрінуіне, оның ішінде дене тәрбиесінің құралдары мен өзін-өзі тануға, өзін-өзі тәрбиелеуге көмектеседі.

Балаларға халық ойындары мен олардың сюжеттері әрі қызықты, әрі мәнді. Осыдан келіп шығатын қорытынды, халық ойындарында бай эмоциялық сезім, қуат бар және олар қатаң логикалық қисынға бағынады (16, 32-бет).

Ежелгіден келе жатқан қызықты ойындардың бірі — қазақ халқының үстөл үстінде ойнайтын спорттық тоғыз құмалақ ойыны. Бұл ойын халық арасында «шопандардың алгебрасы» деп бекер аталмаған. Өйткені, өткен замандарда бұл ойын қалың халық бұқарасының арасында, әсіресе, қойшылардың арасында кеңінен мәлім болған.

Сонымен жас ұрпақты тәрбиелеу тәжірибесі (практикада) мына бір жайды айқын дәлелдейді, халық ойыны балалар мен жас өспірімдердің бойына жоғары имандылық, дене қабілеттері мен қасиеттері рухын себуде маңызды құралдардың бірі саналады. Халық ойынында тәрбие мен үйрету әдістері мен тәсілдерінің тұтас бір жүйесі қалыптасқан, олар ұрпақтан-ұрпаққа беріліп, халық өмірінің барлық жақтарын бейнелейтін дәстүрлі білім мен дағдылардың, шеберліктің, жиынтығы ретінде игеріледі. Алайда, осы заманғы тәрбие жүйесінде халық ойындары мен дене шынықтыру жаттығуларын пайдаланып, творчестволықпен игеруде елеулі кемшіліктер



бар, олардың ең бастысы — оқу-тәрбие жұмысында дене тәрбиесінің халықтық құралдарының әлсіз қолданылуы болып табылады. Дене шынықтыру жаттығуларының халықтықойындарын қолдану саласында озық (прогресшіл) дәстүрлерді қайта түлету, жандандыру және дамыту байырғы ұлт балалары мен жеткіншектерінің арасында бұл жұмысты жақсартуға оңды ықпалын тигізіп отыр. Халық ойындары жастарды спорттық даярлауда айрықша маңызға ие.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

- 1 Жарықбаев Қ.Б., Қалиев С.Қ. Қазақ этнопедагогикасының дәріс бағдарламасы. Алматы, РБК, 1993, 52-б.
- 2 Қазақстан балалар мен оқушы жастарға дене тәрбиесін берудің тұжырымдамасы. //Қазақстан мұғалімі, 1991, 5 сентябрь.
- 3 Львович Д. ПО киргизской степи. Петроград,1914.155б,120-б.
- 4 Броневский Г. Записки о киргиз-кайсаках. Средней Орды.//Отечественные записки,т.43.-Спб.,1831.147б.
- 5 Алекторов А.Е о рождении и воспитании детей у киргизов,о правх и власти родителей.- Оренбург,1891.11б. Руденко С.И. Культура населения Центрального Алтая В скифское время .- М.-Л., Изд-во АН СССР,1960.150б,73-бет.
- 6 Кустанаев Х. Этнографические очерки киргиз Перовского и Казалинского уездов. — Ташкент, 1894. 37-бет.
- 7Куфтин Б. Киргиз-кайсаки. Быт и культура. М., 1926. 14-бет.
- 8Инфатьев П. Беркут Голея. — М., 1916. 19-бет.
- 9 Киттары М.Я. Киргизский туй. // Журнал Министерства Внутренних дел, т. 25. - Спб., 1849, 120 б, 47-48-беттер.
- 10 Смирнов А. Киргизы. Быт и нравы. — Спб., 1882. 6—28-беттер.
- 11Добромыслов А.И. Скотоводство в Торгайской области. Оренбург, 1896. 109-бет.
- 12 Добромыслов А.И. Скотоводство в Торгайской области. - Оренбург, 1896. 84-бет.
- 13 Вамбери А. Путешествие по Средней Азии в 1867 г. М., 1867. 504 б, 100-бет.
- 14 Казанцев И. Описание киргиз-кайсак. Спб., 1867. 249 б, 88-бет.
- 15 Назаров Ф. Записки о некоторых народах и землях средней части Азии. — Спб., 1821. 58-бет.
- 16 Анаркулов Х.Ф. Киргизские народные подвижные игры, физическиеупражнения и современность. Автореф.: дисс. докт. — М.,1993,. 32-бет.
- 17 Танекеев М.Т. Қазақтың қимылды ойындары. // Организация и методика физической культуры. Научн. тематическ. Сб. — Алматы, 1993,36-39-беттер.

## ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ МАҢЫЗЫ

*магистр, аға оқытушы Азтаев А.А.*

*3 курс студенті Ыстыбаев Б.Ө.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Бұл ғылыми мақалада ұлттық ойынның дене шынықтыру жүйесіндегі маңызы туралы айтылады.*

Адамзат қоғамы дамуының сан мыңдаған ғасырларында әртүрлі өркениет өкілдері тарихи тағылымы мен болашақты болжау мүмкіндіктері жөнінде ежелден-ақ ойланып келеді. Адамның айнала қоршаған ортасын және өзін-өзі танудың көкжиегі ғасырдан-ғасырға өткен сайын іргесін кеңейте түсуде.

Бүгінгі таңда Қазақстан Республикасының саяси кемелденуі мен білім беру жүйелерінің қайта құрылуы жағдайында жан-жақты білімді, мәдениетті, іскер, белсенді тұлғаны қалыптастыру, сондай-ақ тұлғаның өзінің төл мәдениетіне сай болуына жағдайлар жасау қажеттілігі бұрынғыдан да айқындала түсуде.

Себебі бүгінгі қоғам дамуының басты және күрделі міндеттерінің бірі -келешегіміз жеткіншек жас ұрпақты тәрбиелеуде біліміне біліктілігі сай мамандар даярлау ісін жоғары деңгейге көтеру. Ал ұлт мектептерінің қоғам алға қойған талаптар деңгейінен көрінуі де болашақ мамандар тұлғасына байланысты.

Осы тұрғыдан алғанда қазіргі денешынықтыру әдіс-тәсілін жетік меңгерген мұғалімдері, әсіресе халықтық педагогикадағы ұлттық ойындарды денешынықтыру іс-әрекеттерде пайдалану жөнінде ғылыми-теориялық, әдіснамалық, әдістемелік даярлық сапасын арттыру өзекті мәселе. Сондықтан денешынықтыру іскерлігіне әдістемелік даярлығына қоятын қоғамымыздың жаңа әлеуметтік тапсырыстары, ең алдымен, осы даярлықтың мазмұнын, формалары мен әдістерін өзгертуді, екіншіден, оны халыққа білім берудің бүкіл жүйесін жаңарту мен қайта құру принциптеріне сай дамытудың негізінде айтарлықтай жаңа деңгейге көтеруді көздейді. Бұның бәрі, түптеп келгенде, нұсқаушыларды жеткіншектердің мектептен тыс уақытындағы денешынықтыру іс-әрекеттерінде ұлттық ойындарды тәрбие құралы ретінде пайдалана білуге даярлығын қалыптастырудың аса көкейкесті проблема екендігін дәлелдейді.

Жоғарыда айтылғанның бәрін ескере отырып, ең алдымен, қарастырылып отырған проблеманың теориялық-әдіснамалық негізін дәлелдеу мақсатында ғылыми еңбектер мен әдебиеттерге, құжаттар мен сөздіктерге талдау жасай отырып «ойын», «ұлттық ойын» т.б. ұғымдарға анықтама бере отырып олардың өзара байланысын жан-жақты ашуды, сонымен қатар ұлттық ойындардың денешынықтыру іс-әрекеттердегі тәрбие құралы екендігінің ғылыми-теориялық негізін айқындауды жөн көрдік.

Алайда мұғалімдер денешынықтыру іс-әрекетті ұйымдастырып өткізу барысында ұлттық ойындарды тәрбие құралы ретінде пайдалануда ойын, ұлттық ойын ұғымдарының ғылыми-теориялық мазмұны мен ойындардың шығу тарихы туралы түсінігі болуы керек. Міне сондықтан да біз ең алдымен осы ұғымдардың ғылыми-зерттелу тарихына, ғалымдардың берген анықтамаларына жан-жақты талдау жасай отырып, өз анықтамамызды да беруге талпындық.

Ойын атаулы, оның ішінде ұлт ойындары - жастықтың символы. Олай болса дүниеге келген әрбір адамның сәби шағынан қарттыққа дейін ұзақ өмір жолындағы жан серігі. Адамды адамдық дәрежеге жеткенге дейін дене, ой, ес, қиялын шынықтырып жаттықтырушы, ой-арманын ұштап қанаттандырушы - өмір серігі. Жақсы мен жаманды, оң мен солды, әділдік пен әділетсіздікті айыра білуге жетекші. Адамның әр кезде, жадында жүретін ақылшы - серігі. Сондықтан ол сөзінің табиғатынан әр кезде де әлеуметтік, әр кезде де оқытушы-педагог рөлін атқаратыны сөзсіз. Ол дүниеге келген сәбидің жанынан екі елі қалмайтын көлеңкесі іспеттес. Жеткіншектер оған саналы, санасыз түрде әр кез мұқтаж болып келеді. Осы мұқтаждықты айқын бағалай алмаған көптеген ғалымдар дүниеде идеялар күресін қоздырып бүтін дүниені екі ұдай күрес аренасына бөлген кезде - материализм мен идеализмнің күрес аренасына айналдырып, ұзақ дәуірге ұластырып келді. Біз ішінара бұл мәселелер туралы пікірімізді айта отырғанмен негізгі мәселе ұлт ойындарының әлеуметтік-педагогикалық, қоғамдық, жалпы әлемдік құбылыс екеніне баса көңіл бөліп пікір өрбітпекпіз.

Қазақтың ұлттық ойындарының әлеуметтік-педагогикалық маңызы туралы пікірді біз тек қазақ айналасында ой қозғаумен шектелуден аулақпыз. Олай болатыны ойын әр кезде, әр уақытта жалпы әлемдік маңызға ие. Сондықтан ол әр кезде интернационалдық маңызға ие болып қала бермек. Ойында шекара деген жоқ. Ойнаушының көңіліне қонса болды, тіл білуді қажетсінбей-ақ ойнай береді.

Қазақ халқының рухани мұралары кезінде қағазға түспей ауызша айтылып, ауыздан-ауызға ілініп, көпшіліктің құлағына жетіп игілігіне айналған. Ойын туралы пікірі де қағазға түспей ауызша айтылып келе-келе ұмыт болған. Бүгінгі жерде ол пікірлер емес, ойынның өзі қажет болды. Сондықтан сонау орта ғасырлардан бастап қазақтар туралы батыс пен шығыстың жазжеткіншектерінде айтыла қалса, ол халықтың этнографиялық мәліметтерінде, ұлттық ойындары, ойын-сауықтары туралы айтылмай, ескерілмей кетпейді. Бұл ұлт ойындарының әлеуметтік негіздері мен мәні туралы мәліметтер бергенімен педагогикалық тұрғыдан толық мәлімет бермейді. Соларды оқи отырып біз ескі жазжеткіншектердің қарапайым, ашық-жарқын пікірлерінен көшпенділер өмірінде, тұрмысында ойын-сауықтарының үлкен тәрбиелік рөл атқарғандығының куәгері боламыз. Олай болса ұлттық ойындардың әлеуметтік-педагогикалық маңызы туралы ілімнің дамуы туралы ой-пікірді кең мағынада алып қарауды мақсат етеміз. Бұлай дейтініміз бүгінгі мәдениеттің негіздерін анықтаған,

анықтауға ниет білдірген (қайта өрлеу кезеңінен бергі дәуірде) адам жеткіншектерсының зиялы қауымы мәдениеттің көне нұсқаларының бастауларын көне грек мәдениетінен тарататыны белгілі. Сондықтан ұлт ойындарының әлеуметтік-педагогикалық маңызы туралы көне грек ойшылдарының пікірлерінен ілгері пікір айтқан ойшылдар некен саяқ кездеседі. Олай болса, бүгінгі жұртшылыққа ұлт ойындарының тіпті, ойын атаулының адам өмірінен, әлеуметтік ортадан қандай орын алатының, оның маңызын айтып жеткізудің өзі қиындыққа соғар еді.

Қорыта айтқанда, осының бәрінің бастау алатын жері түп негізі сол бірқарапайым халық ойындарының негізінде туып өрбуі, құлаш жайып үлкен маңызға ие болуы барлық мәдени, әдеби туынды мен өнер атаулының, тіпті жаңалықтың жаршысы солардың халық санасына жол табатын орнын туғызуға мұрындық болар үлгісін беруі ойынның тәрбие жұмысындағы алғашқы екенін дәлелдеп жатуды қажет етпейтінін көрсетеді.

Ұлт ойындарының тууы да, дамуы да әлеуметтік. Өйткені оны туғызушы да, іске қосып дсерегіне жаратушы да әлеумет. Ойын әлеуметтік ортада ғана, өзін жасап, өмірге әкелушілерінің қажетін өтей алады. Осы қажеттікті адам жеткіншектерсының өзі көздеген мақсатына жеткізу үшін, онымен айналысушылар көпшілік халық алдына алып шығып көрсету үшін оны өңдеп, қырлап, шындай түседі. Ол үшін өзінің ақылы мен қайратын жұмсайды. Ойынды ойдағыдай шығару үшін, көпшілікке көрсету үшін жаттығады, тер төгеді, үлкен еңбек мектебінен өтеді. Бұл жағынан алып қарағанда ол мектептің қызметін атқарады. Бүгін біз осындай ойынның былайғы жұртқа көріне бермейтін ішкі астарын аздап қана ашып айтсақ - ол әлеуметтік-педагогикалық негізі болып шығады. Ойынның бұл көзге көрінбейтін қасиеттері бүгінгі жастардың да өзіндік дара қасиеттерін, ерекшеліктерін айқындай түсетін, өмірден өз орнын табуына, өзіне-өзінің сенімі мол әлеумет қажетін өтей алатын азамат болып тәрбиеленуіне, оны жетілдіре түсуге өз үлесін қосатыны да анық.

Ұлт ойындарын мектептегі педагогикалық іс-әрекеттің керегіне жарату туралы пікірді тыңғылықты қоя білген Г.А.Покровскийдің еңбегі де аз емес. Жеткіншектерді жан - жақты тәрбиелеу әдісін іздестіру барысында Г.А.Покровский бірден бір тиімді құрал деп ұлт ойындарына көңіл аударып, оны жеткіншектерді табиғи тәрбиелеуде әрі тартымды, таңдаулы тәрбие құралы деп білді [8].

Қазақтың ұлт ойындарын жинап баспа орындарына ұсынушылардың бірі Ә.Ә.Диваев болғанын біз жоғарыда келтірдік. Ә.Ә.Диваев қазақтың ұлт ойындарын тек жинап қана қойған жоқ оның жеткіншектер тәрбиесіндегі маңызын көре біліп, оның тәрбиедегі орнын белгілеуге тырысты. Ол қазақтың ұлт ойындарының әлеуметтік негізін анықтауға, білуге ұмтылды. Ол өзінің «Қырғыз (Қазақ) жеткіншектерінің ойыны» [9; 48б]. деген еңбегінде Қазақ халқының қалыптасқан әдет-ғұрыпына орай жасөспірімдерді негізінен үш топқа бөледі:

а/ бір жастан жетіге дейін; ә/ жеті жастан он бес жасқа дейін;

ә/ он бестен отызға дейін. Осыны негізге ала отырып қазақтың ұлт ойындарында үш топқа бөлген.

Бірінші топқа сәбилер ойыны деп ат қойып, жеткіншектердің дүниеге көзқарасын қалыптастыратын ойындарды жатқызады: Соқыр теке, Түйе түйе, Көк сиыр, Үйшік-үйшік, Қой бағу, Бөрік жасырмақ т.б. Екінші топтағы ойындарды бозжеткіншектер ойыны деп атап, оған Орда, Домалақ ағаш, Бөрік жасырмақ, Тақия телпек т.б. Үшінші топтағы ойынды жігіттер ойыны деп атайды да, осы хопқа жататын ойындардың өзін үш топқа бөледі [9; 156].

1. Қоғамдық өмірге байланысты қазақ халқының ұғымында ерте қалыптасқан «Хан жақсы ма?» ойыны.

2. Жедел қимылды ойындарды - Ақсүйек, Ақшамшық, Тиын салу, Алтыбақан, Арқантартыс, Белбеу тастау, Шертпек, Көрші т.б. жатқызады.

3. Спорттық маңызы бар ойындар - Бәйге, Көкпар, Түйе жарыс, Аударыспақ, Жамбы ату, Жаяу жарыс, Жорға жарыс, Қазақша күрес, Күміс алу, Қыз қуу, Сайыс, Таяқ жүгірту т.б. жатқызды.

Бұл біздің заманымызға дейін қазақтың ұлт ойыны туралы бұрынды-соңды айтылған, әлі күнге дейін өз құнын жоймай келе жатқан ғылыми пікір айтуға ниет білдірген алғашқы еңбек болғанын айтуға тиіспіз.

Ал зерттеуші А.Қ. Айтпаеваның «Қазақ халық ойындары - жеткіншектерді тәрбиелеу құралы» атты еңбегінде - орыс тілінде оқытатын мектептердің жеткіншектердің оқушыларын тәрбиелеу құралы ретінде қазақ ұлттық ойындарын пайдаланудың теориялық-әдістемелік негіздері жасалып, қазақ халық ойындарының педагогикалық жіктелімін негіздеп, олардың тәрбиелік мүмкіндіктерін айқындаған [6].

Ұлттық ойын туралы ғалым Т.Ш. Қуанышевтың «Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау» атты кандидаттық диссертациясында - болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін оқу сабақтарында қазақ халық қимыл-қозғалыс ойындарын пайдалану арқылы жүргізуге даярлаудың педагогикалық және практикалық проблемалары бірінші рет тұтас педагогикалық процесс тұрғысынан қаралып, «болашақ мұғалімдерді» оқу процесін қазақ халық қимыл-қозғалыс ойындарын пайдалану арқылы ұйымдастыру және өткізу даярлығын түсінігіне анықтама берілген [5].

Қорыта келгенде біздің жоғарыда берілген анықтамаларымыз бен сілтеулерімізді әр зерттеуші өздерінің зерттеу объектілеріне қарай пайдалануына болады. Біз осыларды жүйеге келтіре отырып, нақтылай түсеміз. Біздің пағшдауымыз бойынша: «ұлттық ойындар дегеніміз - әрбір ұлттың алдыңғы аға ұрпақтарынан кейінгі жас ұрпақтарға жеткен ақыл-ойының, іс-әрекеттерінің, қоғамдық санасының әлеуметтік өмір сүру тәжірибесінің тәрбиелілік мәні бар құралдары, - деп анықтасақ ал, «ойын» деп отырғанымыз — адамзаттың дене, ой, ес, қиялын шынықтырып жаттықтынушы, арман-мұраттарын қанаттандырушы өмір серігі».

Демек, ұлттық ойындарды жеткіншектердің мәдениеттік іс-әрекеттерін ұйымдастыруды тәрбие құралы ретінде және денешынықтыру

әрекеттерінде салтын құруда пайдалану тиімдіде де қажетті мәселе.

Бүгінгі күні қазақ қоғамында күн тәртібіндегі бірінші проблема ұлттық идеология болып тұр. Себебі, қандай қоғам болса да алдына айқын мақсат қойып, соған жетудің жолын іздейді. Ал біз болсақ, тәуелсіздік алғанымызға он жылдан асса да, осы кезге дейін болашақ даму жолымызды әлі айқындап алған жоқпыз.

Әрине, әртүрлі тілде сөлейтін, әртүрлі дінді ұстанатын, әртүрлі мәдениетті бар халықтардың бәріне ортақ бір идея табу оңай шаруа емес. Бірақ та бәріміз бір мемлекетте, бір қоғамда өмір сүргеннен кейін, бізге ортақ өмір салтын ұстануға тура келеді. Яғни, қайткен күнде де осы Қазақстанда тұратын адамдардың бәрі алдарына бір ортақ мақсат қойып, бір-бірімен тіл табысып, тату-тәтті өмір сүрулері керек.

Біз Қазақстанды қанша көп ұлтты десек те, мұнда негізінен ең көп тұратын қазақтар, одан кейін орыстар. Сол себепті, бұнда тұратын халықтардың тыныштық пен бейбітшілікте өсіп-өркендеуі осы екі этностың қарым-қатынасына тікелей байланысты. Біздің елімізде жеткіншектер мен жастарды тәрбиелеу – бүкіл халықтық іс болып отыр. Осымен байланысты жанұясының, мектептің, әрбір еңбек ұжымының жеткіншек жастарды тәрбиелеу жауапкершілігі күшейіп отыр. Жеткіншектерді тәрбиелеу ісімен айналысатын адамдардың қай-қайсысы болмасын, оқытып тәрбие беру барысында жеткіншектерның денсаулығы жөнінде жан-жақты хабары болуға тиісті екендігін өмір тәжірибесі көрсетіп отыр.

### **Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. Қазақстан Республикасының 2030 жылға дейін туризмді дамытудың стратегиялық бағдарламасы. Қ.Р. Үкіметі. Астана. 18 қараша, 1998ж. № 1947.
2. Жарықбаев Қ. Әдеп және жантану \Ұлттық тәлім-тәрбие хрестоматиясы.- Алматы, 1996.-Б.224.
3. Қалиев С. Қазақ этнопедагогикасының теориялық негіздері мен тарихы.- Алматы, 1998.-Б.320.
4. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1991.-Б. 174 .
5. Куанышев Т.Ш. Ұлттық ойындары дене шынықтырудан болашақ мұғалімдер әзірлеу құралы. Пед.ғыл. канд. Дисс. Алматы, 13.00.01. 1994.- Б.89.
6. Айтпаева А.К. Казахские народные игры как средство воспитания младших школьников. Автореф. канд. дисс. пед. наук. ІЗ.00.01. Алматы, 1999.- С.22.
7. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1994.-Б.10-11.
8. Покровский Е.А. Детские игры преимущественно русские. М.:1887.-С51.
9. Диваев А.А. Игры Киргизских детей. "Тургайская ведомости". 14.10.1905.- С48

## СПОРТШЫЛАРДЫҢ ОЙЫН ІС-ӘРЕКЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН ДЕНЕ МҮМКІНДІГІ НЕГІЗІНДЕ АРТТЫРУ

*А.Пернебай*

*Ғылыми жетекшісі – Ж.Н. Ақылбек, аға оқытушы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Дене қасиеттерін тәрбиелеуде жас ерекшелігіне байланысты кезеңдерді, сондай-ақ әртүрлі жастағы және жыныстағы оқушыларды тексеру материалдарына түрлі талдау жасалуы тиіс.*

Дене қабілеттерін дамытудың жылдық өзгерістерін мектептегі оқудың барлық кезеңін дене өзгеруімен пайыз арқылы салыстырғанда, оқушыларда көбінесе орта және жоғарғы мектеп жасында дене дайындығының қарқыны өсетінін зерттеу материалын талдағанда көруге болады. Дене қабілеттері дамуының ең жоғарғы қарқынының жылдық кезеңдері уақыт жағынан сай келмейді. Біз алған бақылаудың мәліметтері мен нәтижелері дене қабілеттерін жедел түрде дамыту кезеңдерінің көне әдебиеттік мәліметтермен [44,45] сай келетінін көрсетеді, сондықтан сатылы дамуды мектеп оқушыларының қозғалыс қызметін арттырудың жалпы заңдылығы деп, білу керек.

Қозғалыс қызметін дамытудың сатылық сипатын жауапты кезеңдер концепциясы тұрғысынан талдағанда жасы және жынысы әртүрлі оқушылардың жас кезеңдерінің шартты хронологиясын жасауға мүмкіндік болады. Жылдық мезгілдерді біз шартты түрде қарастырдық, егер қандай да бір дене қабілетін дамытудың өзгеру деңгейі санақтық шартты бірлігінен төмен болса, дамудың аса жауапты кезеңі туралы гипотеза қабылданатын, сөйтіп, көлемі жағынан өсудің біркелкі жоғары қарқынды кезеңі өсудің шапшаң қарқынды кезеңін және өсудің аса жоғары қарқынды кезеңі ажыратылды. Дене қабілеттерін дамытудың жауапты кезеңдерінің осылайша анықталған хронологиясы кейін педагогикалық эксперименттің негізінде алынады. Мектеп жасындағы оқушылардың жаттығу сабағындағы міндіттерін шешуде осындай кезеңдердің педагогикалық мәні көрсетіледі.

Оқушылардың қозғалыс қызметін дамытудың динамикасын оны шартты түрде кезеңдерге бөле отырып талдағанда, педагогикалық академия ұсынған қазіргі мектеп құралдарындағы (екінші балалық 7-12 жас, жасөспірім шақ 13-14 және ер жеткен мезгіл 15-17) оқушылардың дене қабілеттерінің көрсеткішінде осылай сатылағанда елеулі өзгеріс жоқ екенін көрдік. Олар мектеп оқушыларының дене қабілеттерін дамытудың негізгі сатыларын нақты көрсетеді.

Әртүрлі дене қасиеттерінің өзара байланысын кеңейту кезеңдері (Ұл балаларда 10-11,15-17 жас, қыз балаларда 8-9,13-16 жас) уақыты жағынан қандай да бір қасиетті дамудың шартты жауапты кезеңдерімен сай келеді. Бұларды бір дене қабілеті дамыту нәтижесін басқа бір қолайлырақ

жаттығуларға алмастыру деп, қабылдау керек. Антрометриялық белгілер оқушылардың қозғалыс функциясының сыртқы көрінісін негіздейтін факторлар болып табылады, олар зерттеушілер қарастырған жас кезеңдерде онша үлкен роль атқармайды [47]. Көптеген зерттеулердің нәтижелері 13-15 жастағы балалардың орташа күші қандағы гемоглабиннің мөлшеріне, кеуде және мойын жасушаларының айналым шеңберіне, дене ұзындығы мен салмақ ерекшелігіне, оқушылардың дене дайындық көрсеткіштері мен даму деңгейіне елеулі мүмкіндіктермен байланыспайтындығын көрсетті.

Осыған байлынысты антрометриялық белгілер дене қасиеттерін сатылық дамуына, қозғалыс әрекеттерінің сапалық ерекшеліктерін дамытудың аса жауапты кезеңдерінің антогонистік хронологиясына онша әсер етпейді деуге болады.

Көптеген зерттеулер акселерация, яғни, шапшаң өсу феномені жоғары жастағы оқушылардың абсолютті деңгейіне, өсу қарқынын тұрақтандыруға, ұл баланың жедел даму кезеңдерінің аумағын кеңейтуге және аумақты тарылта отырып, ертерек мезгілге ауыстыруға онша қатты әсер етпейтінін атап өтеді.

Осылайша, әдебиеттік мәліметтерді зерттеуде дене қабілеттері өсу қарқынының жоғарғы жауапты және төменгі жауапты кезеңдерін ажыратуға мүмкіндік туады. Өсудің ең жоғарғы қарқыны аяқтың және дененің қозғалыс жылдамдығын дамытуда 7-8 жаста, жалпы төзімділік 8-9, 10-11 және 12-13 жастарда, омыртқа сүйегінің майысқақтығы -9-10, 13-14, 15-16, жастарда, дененің тепе теңдігін сақтау -9-10, 14-15, 16-17 жаста, қол күшінің динамикасы мен төзімділігі -14-15, 16-17 жаста, дененің иілгіштік күші 16-17 жаста көрінеді.

Өсудің жоғарғы қарқыны дененің иілгіштікке төзімділік күші 12-13 жаста және 15-16 жаста дененің иілгіштік күші, статистикалық төзімділігі, аяқ және дененің жылдамдық, күштілік қабілеті 14-15 жасында көрінеді.

Оқушы қыздардың ең жоғарғы өсу қарқыны, дененің аяқ пен кеуде қасиетінің даму жылдамдығы 7-9, 10-11 және 13-14 жаста, дененің статистикалық дамуы 8-9, 11-12 жаста, кеуде және аяқты бұғу қасиетінің жылдамдық күштілігі 9-12 жаста, кеуденің динамикалық иілгіштікке төзімділік күші 9-12 жаста, кеуденің бүгілу күші 10-11 және 16-17 жаста, жалпы төзімділік 11-12 жаста, омыртқа жотасының иілгіштігі 14-15 және 16-17 жаста көрінеді.

Өсудің жоғарғы қарқыны қолдың иілгіштік дене қасиетінің статистикалық төзімділік дамуының болуы 7-8, 10-11 және 14-16 жаста, дененің статистикалық тепе – теңдігіне 7-8, 9-10 жаста, кеуденің иілгіштік күші мен төзімділігі 8-9 12-13 жаста, кеуде мен аяқ қозғалысының жылдамдығы 9-10 жаста, жалпы төзімділік 9-10 жаста, кеуденің бүгілу күші 11-12 жаста және омыртқа желісінің иілгіштігі 11-12 және 13-14 жаста көрінеді.

Өсудің біркелкі баяулаулауының жоғарғы қарқыны дене қасиетіндегі - кеуденің бүгілу күшінің дамуы 7-9 жаста, аяқ пен кеуденің жылдамдық сапасы 7-8 және 14-15 жаста, күш төзімділігі 8-9 және 16-17 жаста, дененің



статистикалық тепе-теңдігі 12-13 жаста және кеуде мен аяқтың қозғалу жылдамдығы 15-16 жаста көрінеді.

Дене қабілеттері дамуының жоғарғы және төменгі қарқыны кезеңдерінің осы көрсетілген айырмашылықтарына сүйене отырып, жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесінің оқу бағдарламасын жасауда қандай спорт ойыны ең көп кездесетінін анықтау керек болды.

Балалармен жасөспірімдерді даярлайтын спорт мектептері әр түрлі спорт ойындарының жаттығу сабақтарына хронометр жасау нәтижелері жылдамдықтың ең жоғарғы деңгейде көрінетін спорт түрі мыналар екенін байқатты: кіші футбол, баскетбол, теннис және т.б. Жылдамдықтың көрінісі деп, - қозғалыс реакциясының жылдамдығын, қозғалыс жылдамдығын, ойын кезіндегі күш қабілеттерінің (соққы беру, лақтыру, ойын ережесі шегінде қарсыласты итеру күші, т.б.) көрінісін түсіну керек. Мұндай күш қабілеттері ең жоғарғы деңгейде доппен ойналатын ойындарда: төзімділік- кіші футболда 35%, баскетбол, гандболда -30%, кіші футболда -25% көрінеді. Иілгіштік волейболда-35%, баскетбол, кіші футболда - 25%, гандбол үстел теннисінде - 10%. Ептілік волейболда, баскетболда - 25%, үстел теннисінде - 30%, кіші футбол, баскетбол-20%, гандбол - 10%.

Оқу бағдарламасы мен дене тәрбиесі, спорттық секциялар сабағының жылдық жоспарын жасауда негізгі ережелердің бірі дене қасиеттеріне – жылдамдыққа, ептілікке, төзімділікке тәрбиелеуде жас ершелігін ескеру қажеттігі болып табылды. Оқушылардың дене тәрбиесінің сан түрлі ерекшеліктерін ескеруде, біздің ойымызша, ең қолайлы дене шынықтыру мен спорт саласындағы белгілі мамандар ұсынған әдебиеттер мәліметі негізінде жасалғанын топтастыру болды, сондай-ақ, көп жылдық ғылыми зерттеулер мен практикалық қорытындылардың да нәтижелері пайдаланылды.

Спорттық ойындар бүкіл әлемдегі жеткіншектер мен балалардың арасында кең тараған және сүйікті дене жаттығулары болып табылады. Спорттық ойындар – дене тәрбиесі мен спорттың ерекше түрі. Бұлардың ішіне кіретін көптеген ойындардың әр қайсысы спорттың жеке түріне жатады. Бүгінде спорттық ойындар бойынша үнемі спорттық жарыстар өткізіледі. Ең кең тараған ойындар олимпиадалық ойындардың бағдарламасына енгізіледі. Бірінші олимпиаданың өзінде теннистен, голфтен жарыстар бойынша Олимпиада жүлделері берілді. Қазіргі уақытта ойындардың 9 түрі бойынша футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, көгалдағы хоккей, су добы, теннис, үстел теннисі бойынша жарыстар өткізіледі. Олимпиада ойындары бағдарламасының осы ойындар бөлігін кеңейте түсу қарқыны жоғары. Мұндай шешімнің дұрыстығына дау жоқ, себебі ойындарға басқа жаттығулар арасында бірінші орын беріледі.

Спорттық ойындардың кең таралуының көптеген себептері бар. Ойындардың аса көп түрлері адам үшін ынғайлы. Олар үшін қымбат жабдықтар, ерекше орын табу қажет емес, ең бастысы жарысқа қатысу үшін алдын- ала, ұзақ дайындықтардың да қажеті аз. Аландағы

жарысушылардың ойынын бақылаушыға спортшылардың белгісіз жеңіске ұмтылған қимыл-қозғалыс шеберлігі, жылдамдығы қатты әсер етеді.

Ойынның тағы да бір кең тараған себептері, олар жалпы дене дайындығының ең бір жан-жақты да, терең әсер беретін құралы болып табылады, ойындардың көмегімен жүгіру, секіру, лақтыру сияқты - өмірлік маңызды дағдылар – жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік, икемділік жетіледі.

Қазіргі қоғамда спорт маңызды орын алады, егер спортты ХХІ ғасырдың феноменіне айналды десек, бұл баға спорттық ойындарға қатысты, себебі олар спорттың ең жақсы (көңілді көтеретін) түрі болып отыр.

Ойынның әлеуметтік қызметі еңбекке дайындау болып табылады. Өмірдің шындық жағдайларын бейнелейтін ойындардан тұлғаның еңбекқорлығын анықтайтын қасиеттері көрінеді. Бірақ ойын процессінде материалдық қажеттіліктері өтеліп, шығармашылық қабілеттер көп көрінеді. Сондықтан да ойындар адамға оның психикасы мен дене іс-әрекетінің жетілдіруге бағытталады. Осы аталған ерекшеліктер ойын мен еңбек арасындағы тығыз байланыс пен өзара әсерді көрсетеді. Осыдан жеке адамның сондай-ақ, тұтас қоғамның дамуын қамтамасыз ететін ойынның әлеуметтік қызметінен көрінеді.

Мәдени өмір мен өнердегі көптеген бағыттар осы ойындардан шыққанын атап көрсету орынды, себебі, ойындарда адамның өзін-өзі шығармашылықпен таныту қабілеті қалыптасады, қиял мен сезім, ғылым мен техникадағы тапқырлық ойындарда да дамиды.

Ойындардың ең маңызды әсер ету саласы деп, ойын үстіндегі әлеуметтік интеграцияны атау керек. Бұл тұрғыдан спорттық ойындар ортақ мақсатқа жету үшін іс-әрекетті бірігіп ұйымдастырудың әлеуметтік түрі ретінде өте маңызды. Ойнаушылардың әрбір ұжымы өзара міндет бөліскен, ұйымдасқан мүшелердің шағын жүйесі болып табылады.

Дене тәрбиесі саласында ойындар кәзіргі спорттың бастапқы түрі болып саналады. Спорттың көптеген түрлеріне айналған жарыс түрлері ойындардан келіп туындаған. Ойын мен спорттың жақын туыстығы үлкен спорттық жарыстар мен олимпиадалық ойындардан көрінеді. Осылайша ойын –адам қоғамымен бірге туып, бірге дамып келе жатқан жаттығулардың арнаулы түрі. Бұның төрт түрлі аспектісін: биологиялық, әлеуметтік, психологиялық және педагогикалық қырларын көрсетуге болады. Бұлардың әрқайсысы адам табиғатын жетілдіру және дамыту мәселелерін шешудегі ойындардың маңызын көрсете алады. Бірақ ойындардың адам санасының күш-қуатын тудырған құбылыс ретіндегі нағыз құндылығын жоғарыдағы салаларды түгел ескергенде ғана көреміз. Сондай-ақ, ойын табиғатын қате, шектеулі түсіндіріп, оны биологиялық құбылыс деп, білетін көзқарастар бар. Осы тұрғыдан ойын қабілеті туғаннан пайда болатын рефлекторлық табиғаты бар болып сипатталады, жануарлар ойыны адам ойындарына теңеледі, ал адамның өзі ешқандай бақылаусыз ойынға ұмтыла беретін болып қабылданады. Осыдан келіп еркін ойын теориясы деп аталатын бағыт

басталады, сол ойын барысына, талдауға қандайда бір педагогикалық кеңес берудің мүлде керек еместігін айтады.

Мұндай көзқарас ойын іс-әрекетінің табиғилығын тым дәріптейді. Адамның құнын түсіріп, инстинкт құлына айналдырады, ал ойындар адамның әлемге қатынастағы жаңа белесі болып табылады. Адамдар ойындары – ең алдымен адам санасының жемісі. Сананың шығармашылық іс-әрекеті, яғни, ойындар балалардың өздері өмір сүрген және өздері өзгертуге тиісті әлемді тану жолы. Ойынның күрделілігі, оның түрлерінің көптігі, соған байланысты оның әсер ықпаланың аса кеңдігі, оны нақты, анық табуды қиындатады. Бірғана аспектісін қарастыра отырп, ойынға нақты анықтама беруге тырысады. Бірақ бір жақты ғана бағыт ұстап анықтау өте қиын. Біздің заманымызда ең толық анықтама мынадай: ойын бұл «қоғамдық мәні бар шығармашылық іс-әрекет арқылы дене және эстетикалық белсенділікте жеке адамның материалдық емес қажеттіліктері ерікті түрде қанағаттандырылады». Қоғамның дамуына байланысты ойын қызметі күшейе түседі. Ойын табиғатын ашу: бай тәжірибені ғылыми негізде, түрлі әлеуметтік міндеттерді шешуде ойындарды дұрыс пайдалана алу, ойын мазмұнын дамыту оның ролін өсіреді, сөйтіп ойын туралы оның өзгерместігі туралы жалған тезисті жолға шығарады.

Ойындардың дамуы түрлі фактілердің әсері мен үздіксіз жүреді. Ең алдымен тірліктің материалдық жағдайларын атау керек. Өмір жағдайының өзгеруі ойын мазмұнында көрінеді. Басқа бір фактор - өмірлік тәжірибенің халық даналығының жиналуы. Ойындар – мәдениеттің бір элементі, халық шығармашылығының нәтижесі.

Ойындардан халық дәстүрі, оның өмірі мен тәжірибесінің ғасырлық жиынтығы көрінеді, әсіресе, ұлттық ойындардан бұл көп көрінеді. «Бұл елде қандай халық тұратынын білгің келсе, балалардың ойындарына қара» - деген моңғол мақалы бар екені бекер болмаса керек.

Ойындардың дамуы адамдар арасындағы моральдық – этикалық және экономикалық қатынастарға байланысты. Сондай-ақ ойындардың дамуы дене тәрбиесі теориясымен мен практикасының қалыптасуына да байланысты. Қоғам қалыптасуының алғашқы сатыларында- ақ ойындар әскерге дайындау тәсілі ретінде ептілікке, жылдамдыққа, мергендікке үйрету үшін қолданылады. Көне Египет, Греция, Рим тарихында жастардың дене тәрбиесі жүйесінде ойындадың қандай үлкен орын алғаны туралы мәліметтер көп. Кейініректе сарбаздың артықшылықтары мен қатар жұмысшының, кәсіпкер мен өнер шеберінің –дәлдік, ептілік, шығармашылық қиял мен қабілет, дем ала алу сияқты қасиеттер де жоғары бағалана бастады. Бұл кезде де ойындар жақсы көмекші болды. Осылайша өсіп келе жатқан ұрпақты қоғамдық пайдалы іс-жүйесі қалыптасты. Қазір ойындардың тармақтары, соған орай атқаратын әлеуметтік қызметі жоғарылай түсті. Ойындардың мәні мен маңызының күшеюі болашақта адамды өмір сүру құралдарын жасау үшін көп уақыт шығынынан құтқаратын ғылыми техникалық дамуға байланысты болады. Өндірістің дамуына байланысты адамдардың бос уақыты да көбейеді. Ғалымдардың

ойынына, өз қажетіне жұмсай алатын бос уақыты – адамдардың басты байлығы болып табылады. Бос уақытты тиімді пайдалана алу қазіргі қоғамның негізгі проблемасына айналды.

«Көңілді жаттығулар» ойындары әр адамға өз бос уақытын пайдалы өткізу мүмкіндігін береді. Ойындар белсенді демалыс пен шығармашылық қабілеттерді дамытудың құралы. Бұған қоса ойын өзінің аса маңызды әлеуметтік қызметін- қазіргі қоғамның шығармашылық потенциалдық өсу қызметін атқара береді.

Спорттық ойындардың түрлері аса көп. Бүгінде қимыл-қозғалыс әрекеттерінің барлығы іске асуда. Сондықтан қажет жағдайда тиісті ойын түрлері нақты беріледі. Ой әрекетін талап ететін қозғалыссыз ойындар шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ және т.б., өте жоғары дене және психологиялық күш қуатты талап ететін, қарсыластардың бетін қайтару үшін өз денесін, ойын құрал – жабдығын ғана емес, арнайы қозғалу құралдарын да дұрыс игеріп алып жүруді талап ететін қиын ойындар да көп (ролик немесе конькимен ойналатын хоккей, вело-мото-автобол, ат жарыс).

Спорттық ойындар сан түрлі әрі өте көп. Олардың арасындағы ұқсастық пен айырмашылықтарына қарап, оларды белгілі топтарға бөліп, осылайша оларды тандауды жеңілдетуге болады. Әр ойында ойнаушылардың қимылының негізгі сипатын анықтайтын ең негізгі екі белгісі болады - мүшелердің өзара қатынасы және олар ұмтылатын ойындардың мақсаты. Ойнаушылардың өзара қарым-қатынасын екі салада қарастыру керек.

- ойын барысындағы екі жақты ойнаушылардың қарым-қатынасына;
- ойынға қатысушы бар ғана жақтың ойнаушыларының өзара қарым-қатынасына.

Ойнаушылардың өзара қарым-қатынасы мен мүдделері егер олар қарама-қарсы мақсат ұстанса, бір-біріне қайшы келеді, ал ортақ мүдде болса, өзара келісім. Осы белгі бойынша барлық спорттық ойындар екі үлкен топқа бөлінеді: командалық ойындар (екі немесе көп топтардың қатысуымен) және жеке (екі ойыншы арасындағы) ойындар. Соңғысы аздау кездеседі және түрлі нұсқалармен толықтырылады: мұнда ойнаушылар екі ойыншыдан немесе ойын нәтижесі жарысқа қатысушы бірнеше ойыншының кезектесіп атқарған қимылдарының жиынтығымен анықталады.

### **Пайдаланған әдебиеттер**

1. Спорт ойындары Алшынбаев К.И., Тастанов А.Ж., Ермашова А.О., Айтжанов А.А.Оқулық Шымкент 2017
2. Сихымбаев.Қ.Жоғарғы оқу орнындағы дене тәрбиесі. 2014.Оқу құралы.
3. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі Астана-2017. Ұ.Мұхаммеджанова.Оқу құралы
4. Жасөспірімдерге арналған волейбол ойыны. Бекбергенова Ж.Е. Шилібаев Б.А.

## СПОРТТЫҚ ОЙЫН НЕГІЗІНДЕ СПОРТШЫНЫҢ ШЕБЕРЛІГІН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

*М.Рәсіл*

*Ғылыми жетекшісі – Ж.Н. Ақылбек, аға оқытушы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Соңғы жылдары бір талай елдерде көптеген спорт турлерінен құрама командаларының жасару тенденциясы байқалады.*

Ерте спорттық мамандану идеясы спорттық және көркем гимнастика, мәнерлеп сырғанау және сол сияқты күрделі-координациялық спорт турлеріндегі жасөспірімдердің акселерация теориясына негізделген. Осы идеяларды жүзеге асыру үшін жас спортшыларды дайындау бағдарламалары қайта қарастырылды, жаттықтыру жүктемелерінің көлемі мен тығыздығы арттырылды.

Дегенмен жоғарғы спорттық көрсеткіштерге қол жеткізу үшін бағытталған спорттағы ерте мамандану дене тәрбиесі жүйесінің мақсаты мен міндеттеріне, негізгі принциптеріне карама-қайшы келеді - жастардың жан-жақты дамуына, денсаулығын нығайтуға, және еңбек ету қызметіне даярлауға. Спорттағы жасарту процесі алға қойған өзіндік мақсатқа айналып бара жатыр, ол үшін ерте жастан машықтанудың арнайыландырылған амалдары мен жүктемелерін қолдануға тура келеді, өз кезегінде бұл шаралар баланың морфологиялық және психофизикалық дамуындағы организм функцияларының көптеген керек емес өзгерістеріне алып-кеп соғады. Арнайыландырылған дайындықты ерте жастан қолдану спорттағы көптеп іріктелудің негізгі себепкері болып табылады: жас спортшылардың 48-72 % үлкен, монотонды жүктемелерді орындағылары келмегендіктен спортпен айналысуды тастап кетеді. 15-16 жастағы жүзушілерден тұратын спорттық жетілдіру топтарында 7-8 жастарынан спортпен тұрақты айналысып жүрген 8,2 % спортшылардың қалғандығы анықталды, ал конькимен жүгірушілер, шанғышылар және велосипедшілердің арасында оданда аз: 3,3%, 2,9%, 4,3% (В.Г. Половцев). Жаттықтырушының жұмысының сапасы, мәртебесі және жалақы мөлшері әдеттегідей оның оқушыларының спорттық жетістіктерімен бағаланады. Сонымен қатар қазіргі кездегі ғылыми жетістіктер мен білікті жаттықтырушылардың тәжірибесі (опыт) жан-жақты психофизикалық дайындықтың, жақсы денсаулықтың және азаматтық тәрбиенің базасында спорттық маманданудың керек емес ықпалын және жоғарғы жетістіктерді қамтамасыз ететін спорттық машықтану жүйелерін ұсынып келеді.

Дене тәрбиесінің жалпы міндеттерінен басқа, балалардың спорттық дайындығының міндеті, спорттық қызметке тұрақты қызығушылықты қалыптастыру болып табылады, ал сол арқылы - қимыл-әрекет белсенділігін

арттыру, бос уақытын тиімді пайдалану және «үлкен» спорт үшін резервтарды даярлау.

Оқу шылардың спорттық дайындығы белгілі бір ұйым құрамының қол емінде сыныптық-оқу лық жүйедегі сабақтармен және «Президенттік тестер» жөніндегі жұмыстар арқылы жүзеге асырылады. Ол дене тәрбиесін ұйымдастырудың сыныптан тыс және мектептен тыс формалары түрінде жүргізіледі. «Жалпы білім беретін мектептердің I-XI сыныптарының дене тәрбиесінің кешендік бағдарламасы» секцияларда айналысу үшін сыныптарды неғұрлым тиімді спорт түрлерінен бірнеше топтарға бөледі. Мысалы, I-IV сыныптарда гимнастикадан, жүзуден, стол теннисінен, конькимен жүгіру спортынан, бадминтоннан және саяхаттан сабақтар жүргізілуі мүмкін.

Мектептегі секциялық сабақтардың ерекшелігі, балалардың жан-жақты дене дайындығын дамытуға бағытталған. Жаттықтыру уақытының 10 % - ғана арнайы дайындыққа бөлінген. Бұл сабақтарда әр-түрлі жалпы дамыту жаттығулары қолданылады.

Техникалық және тактикалық дайындықтарға бөлінген уақыт көлемі спорт түрінің ерекшеліктеріне байланысты. Мысалы, күрделі координациялық спорт түрлерінде (спорттық және көркем гимнастика, акробатика т.б.) төзімділікті талап ететін спорт түрлеріне қарағанда, көзғалыс дағдыларының қалыптасуына көңіл көбірек бөлінеді. Мектеп секцияларында дене тәрбиесі мұғалімі оқушыларды балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде (БЖСМ) айналысу үшін алғашқы іріктеуді жүзеге асырады. Спорт мектептерінің жаттықтырушылары және ол жерде жаттығып жүрген оқушылар өз мектептерімен тығыз байланыс ұстап отырады: мұғалімге спорттық жарыстарды ұйымдастыруға және өткізуге көмектеседі, өзінің класының және мектебінің құрамасында барлық жарыстарға қатынасады, сыныптың дене тәрбиесін ұйымдастырушысы міндетін атқарады және т.б.

Балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде (БЖСМ) бастапқы дайындық және оқыту-жаттықтыру топтары құрылады. Жас спортшыларды даярлау жұмысында жоғарғы жетістіктерге қол жеткізгенде, спорттық жетілдіру топтары ашылуы мүмкін. Егерде осындай топтардың саны екіден асатын болса, онда осы мектеп «Олимпиадалық резервтағы БЖСМ»-не айналдырылуы мүмкін. Олимпиадалық резервтағы БЖСМ құрылу уақытынан бір жылдан кейін бұл мектепте мынандай топтар ашылуы керек: оқыту-жаттықтыру, спорттық жетілдіру және жоғарғы спорттық шеберлік.

Айналысушылардың жас шектері біркелкі емес және ол спорттың түріне, айналысушылардың дайындық деңгейіне және бейімділігіне байланысты болады. Яғни, спорттық және көркем гимнастика, мәнерлеп сырғанау түрлеріндегі бастапқы дайындық топтарына балаларды 6 жастан қабылдайды, ал жеңіл атлетика мен волейболға 9 жастан.

Бастапқы дайындық тобының ерекшеленген міндеттері: спортпен шұғылдануға белсенді қызығушылықты тәрбиелеу, айналысушылардың дене икемділіктерін кешенді дамыту.

Сабақтың жүйелі жүргізілуі 2-рет міндетті түрде өткізілетін мектептегі дене тәрбиесі сабағымен БЖС мектептеріндегі 2-3 реттік машықтану сабақтарымен байланысты қамтамасыз етіп отырады. Бір машықтану сабағының ұзақтығы екі академиялық сағаттан аспауы керек.

Машықтанудың мазмұны айналысушылардың координациялық икемділіктерін дамыту, олардың қосалқы әр-түрлі қимыл-қозғалыс дағдыларып үйрету бағытында құрылады. Осы талаптарға мән бермеу, спортшылар өскен сайын бұданда күрделі жаттығуларға үйретуде кері әсерін тигізеді. Ереже бойынша спорттық техниканы меңгеру, жеңілдетілген жағдайда және алдына-ала берілетін дайындық жаттығуларын кеңінен қолдана отырып жүзеге асырылады.

Машықтану үдерісінің қайталанушылығы (цикличность). Бұл қағида машықтанудың толық аяқталмаған бірліктерінің үнемі қайталануын қадағалайды: машықтану тапсырмаларының және кіші, орта, үлкен цикл сабақтарының.

Машықтану келесі бөлімдерге бөлінеді: айла-тәсілдік (техника), тактикалық, дене дайындығы, психикалық, теориялық, интегралдық дайындықтар. Бұл жерде «дайындық» термині «спортшының дайындығы» терминімен салыстырғанда, тар мағынада қолданылады. Машықтануды бөлімдерге бөлі шартты және ол жоспарлауға, бақылауға, амалдар мен әдістерді таңдап алуға ынғайлы болу үшін жасалады.

Техникалық дайындық - бұл әр спорт түріне арналған спецификалық қимыл-әрекеттерді игеруге бағытталған педагогикалық үдеріс. Спорттық техникаға үйрету балалық-жасөспірімдік кезден басталады. Жас шағы мен спорттық шеберліктің өсуіне қарай, спортшының жеке ерекшеліктері ескеріле отырып, техника жетілдіріледі. Нәтижесінде ар-қилы жағыдайларда, барынша тиімділікпен қолдана алатын қимыл-қозғалысы шеберлігі қалыптасуы тиіс.

Тактикалық дайындық - жарыстық бәсекелестіктерді жүргізудің тиімді турлерін (формаларын) меңгеруге бағытталған педагогикалық үдеріс. Ол өзіне жарыстық әрекеттердің заңдылықтарын, нақты спорт түріндегі жарыстар мен шарттарды, қазіргі кездегі отандық және шетелдік спортшылардың айла-тәсілдерінің жалпы күйін, өз қарсыластарын оқып-зерттеу заңдылықтарын қамтиды; алдыда тұрған жарыстарда өз айла-тәсілдерін құра білуді; айла-тәсілдік құрылымды тәжірибеде қолдану үшін, машықтану да және бақылау жарыстарында іске асыруды қарастырады.

Дене дайындығы - дайындықтың барлық жақтарын жетілдіру үшін қолайлы жағдай туғызатын, дене қасиеттерін тәрбиелеуге және функционалдық мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған педагогикалық үдеріс. Ол жалпы және арнайы деп екіге бөлінеді. Жалпы дене дайындығының міндетіне денсаулықтың нығайуына жәрдемдесу және өмірде маңызды қимыл-әрекеттердің дағдысын жетілдіруге ықпал ету кіреді. Арнайы дене дайындығының міндетіне нақты спорт түрі үшін спецификалық дене қасиеттерін тәрбиелеу кіреді.

Психикалық дайындық - спортшының жеке тұлғасын, оның моральдық және жігерлілік қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған педагогикалық үдеріс. Ол көпжылдық дайындықтың барлық кезеңдерінде, машықтану сабақтарында, оқыту-жаттықтыру жиындарында, жарыстарда жүзеге асырылады. Бұл жұмыс, сол спортшы оқитын немесе еңбек ететін мекемелердің тәрбие жұмысымен тығыз байланыста болуы тиіс.

Теориялық дайындық бұл педагогикалық үдеріс, спортшының идеялық-теориялық деңгейін көтеруге, оны белгілі бір білімдермен қаруландыруға және осы алған білімдерін машықтану сабақтары мен жарыстарда қолдануға үйретеді. Ол көпжылдық дайындықтың барлық кезеңдерінде жүзеге асырылады. Спорттағы талаптардың өскендігі соншалықты, арнайы тереңдетілген білімсіз, жоғарғы спорттық көрсеткіштерге қол жеткізу мүмкін емес. Теориялық дайындықты дұрыс бағаламау, орындап жатқан машықтану тапсырмасының маңызын түсінбеушілікке алып келеді. Түсінбеушілік - сылбырлықты, жаттығуларды механикалық түрде қайталауды туғызады.

Интегралдық дайындық - спортшының машықтану бөлімдерінің барлығын, жарыстық әрекеттерінде, толықтай-бірге жүзеге асыра алуын тәрбиелеуге бағытталған педагогикалық үдеріс. Интегралдық дайындықтың міндеттері осыған талаптандырады: дайындықтың барлық бөлімдерінің арасында байланысты орнату және оны жарыстық әрекеттерде жүзеге асыру; интегралдық дайындықтың жоғарғы формасы болып табылатын, жарыстың қиын-қыстау жағыдайында, спортшылардың табандылығына қол жеткізу.

Дене тәрбиесі жүйесінің негізінде және спортта өзіндік мотивтердің бар екендігі анық. Спортпен айналысудың мотивтеріне тұлғаның жан-жақты дамуы, отанды қорғауға және еңбекке деген құлшынысы, спорттың еркендеуіне өз үлесін қосуы, өз елінің атағын шығару немесе спорттық қоғам құру жатады.

Бұл мотивтер спортпен айналысу барысында ашылып немес басылып қалып отырады, ал бұл арнайы спорттық этиканы сақтауға әкеледі: спорттық жетістіктерге жету жолындағы қиындықтарға төзу, спорттық тәрбиені, күш жігерді, спорттық мінез-құлықты дамытуды.

Өз-өзінен спорттық іс-әрекет тұлғалық сапаларды дамыта алмайды, нақты жағдайларда спортшының мінез-құлығында жағымсыз әрекеттерде пайда болуы мүмкін (менменшілдік, өркөкіректік, эгоизм), егер бұған дер кезінде адамгершілік тәрбие мен спортшының мақсатты бағдары және өз-өзін тәрбиелеуі болмаса. Жаттықтыру барысында адамгершілік тәрбие беру ең алдымен жаттықтырушының басты міндеттерінің бірі болып саналады. Спорт дегеніміз - тандап алынған спорттың бір түрінде жоғарғы жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған педагогикалық процесс. Спорт - жарыстарға негізделіп, олардан жеңімпаздар мен спорттық жетістіктер өндіруге бағытталған, тарихи заңдылықтармен қалыптасқан адам іс-әрекетінің бірі. Спорт қазіргі заман структурасына кіреді. Оның маңыздылығы жан-жақты және барлық салаларды қамтиды. Әлемдегі



әлеуметтік-саяси жүйеге оның элементтері ретінде әртүрлі спорттық бірлестіктер кіреді: спорттық мәселелер жөніндегі халықаралық бірлестіктер; спорт түрлерінен халықаралық федерациялар; техникалық спорт түрлерінен халықаралық бірлестіктер; халықаралық саяхаттық мекемелер. Спортты дамыту мәселелері «Бірлескен Ұлттар Ұйымында» (ООН) және мемлекеттердің парламенттерінде талқыланады, олар саяси партиялар мен ел конституцияларында кеңінен атап көрсетіледі; Спортқа басшылық ету мемлекет деңгейде қамтамасыз етіледі.

Спорттық іс-әрекет оның тиімді тіршілігін қамтамасыз ететін базалық бөлімі және арнайы қызметтері болып бөлінеді. Базалық бөліміне жарыстар кіреді, арнайы қызметтерге кіретіндер: машықтану, спортшыларды іріктеп алу, төрешілік т.б. Жарыс өз алдына мақсаттар қояды, осы қызметтерді бір ортақ мақсаттың шешімін табуға біріктіреді. Спорттың функционалдық құрылымы осының негізінде құрылған, және олар келесі бөлімдерге бөлінеді: спорттық жарыстар, жарыстардың тіршілігін қамтамасыз ету (ережелер, шарттар, жарыстардың күнтізбесі, төрешілер, ұйымдастырушылар), машықтану, спортшыларды іріктеп алу және резервтерді даярлау, ғылыми және әдістемелік қамтамасыз ету, арнайы кадрларды даярлау, материалдық-техникалық қамтамасыз ету, жарыстардың жүру барысы мен оны қамтамасыз ету қызметін ұйымдастыру және басқару. Спорттық жарыстар оқушылардың дене тәрбиесінде негізгі бір ұйымдастыру формасы болып есептеледі. Осыған бағытталған бірнеше әдістемелік нұсқауларда бар. Соның ішінде «Орта мектеп оқушылары арасында жарыстарды ұйымдастыру және өткізу әдістемесі».

Дегенмен көптеген мамандардың тәжірибелеріне сүйене келсек, жарыстарды ұйымдастыруда, әр дәрежедегі жарыстарда төрешілік етуде, олардың бағдарламасын және сценарийін құрастыруда, мектеп мұғалімдерімен және студент-пратиканттармен көптеген жылдар бірге бақылауда мынандай бір пікірге келіп тоқталуға болады: спорттық жарыстарды методикалық өте сауатты ұйымдастырып, оны дұрыс өткізгенде ғана одан жоғарғы деңгейде білім берушілік және тәрбиелік нәтиже күтуге болады. Жарысты ұйымдастыруда «ұсақ-түйек» деген болмайды және болмауы керек. Соңымен қатар жарысты ұйымдастырып, өткізуде оқушылардың өздерін жұмыла көмектесуге баулыған жөн. Бұндай әдісті қолдануға мүмкіндіктер өте көп - сынып біріншілігінен бастап, мұғалімдердің, ата-аналардың және қамқорлыққа алған мекемелердің жарысқа қатысуы арқылы.

Оқушылар бұл жарыстарда ұйымдастырушы, тереші, жарысқа қатысушы және жанкүйер екендіктеріне қарамастан, спорттық жарыстар, оқушыларды жан-жақты педагогикалық тәрбиелеудің негізгі бір құрамы болып табылады. Дене тәрбиесін ұйымдастыру формасының бірі ретінде жарыстар бірнеше міндеттерді шешуге көмектеседі: ұйымдастырушылық қасиеттерін қалыптастырады, командалық және жеке сайыс тактикаларын меңгертеді, қозғалыс мүмкіндіктерін кеңінен қолдантады, жігерлігін тәрбиелейді, түрлі сәтсіздіктерді ерлікпен көтеруге дағдыландырады.

Сынып ішіндегі, қосалқы сыныптар арасында, бір жастағы топтар арасында, бір жынысты және аралас командалар арасында, жеке, командалық және жеке-командалық мектеп біріншіліктері барлық денсаулығы дұрыс оқушыларға әртүрлі жарыстарға бірнеше реттен қатысуына мүмкіндік туғызады. Ал денсаулығы жарамсыз немесе түрлі себептермен уақытша дене тәрбиесі сабағына қатыса алмай жүрген оқушыларды осы жарыстарды атқаруға көмекші ретінде қосқан жөн.

Мектеп жарыстарын көп және сапалы өткізу үшін оқушылар белсенділері, мектеп спорт клубы және мектеп жастар ұйымдарының көмегі өте қажет. Сонымен қатар жалпы және ата-аналар комитеттері, қамқорлыққа алған мекемелердің спортшылары, студент-практиканттар, жергілікті жерде тұратын спорт ардагерлері жарысты өткізуде едәуір көмектерін тигізе алады.

Жарыстарды өткізудің негізгі міндеттері жүктелген жоғарғы сынып оқушыларына бұл жарыстар дене тәрбиесі сабағында алған көптеген білімдерін толықтыруға, ұйымдастырушылық қасиеттерің қалыптастыруға көптеген көмегін тигізеді. Сондықтан жарысты ұйымдастырып, өткізуге қатысатын оқушылардың «қызметтерін» деміл-деміл өзгерте отырып, осындай «сынақ мектебі» арқылы олардың «қосалқы мамандық» алып шығуларына көмектесу керек. Бұндай көмекшілік мамандарының сабақтарыда қысқа мерзімді семинарлар, жиылыстар, консультациялар үнемі өткізіліп тұруы керек. Дене тәрбиесінен бапталған белсенді оқушы - ол қамқорлыққа алынған бала-бақшаларында, тұрғылықты жерде, демалыс лагерьлерінде, т.б. жерлерде өткізілетін спорт мерекелерінде таптырмас көмекші болып саналады.

Дене тәрбиесінің, дене шынықтырудың, немесе жаттықтырушының кез келген педагогтың алдында тұрған міндеттің бірі тәрбиеленушілердің тұлғалық жетілуін жан-жақты дамыту. Тәрбие берудің жағымды жақтарын дұрыс өрбіте білу үшін, ол оқыту мен дамытудың адамға тән әлеуметтік қырларын толық меңгеруі қажет. Педагогикалық қабілеттер - бұл оқушылармен жұмыс істеуге, балаларға де-ген мейірім, олармен қатынаста болудан ләззат ала білу бейімділігін танытушы тұлғалық сапалар. Көп жағдайларда педагогикалық қабілеттер –мәнерлі сөйлеу, ән салу, сурет салу, балаларды ұйымдастыра білу және с.с. –нақты әрекеттерді орындауда көрінетін ептіліктер дәрежесінде қалыптастырылады.

### ***Библиографиялық тізім***

1. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі.-Астана.-2016.
2. Дене мәдениеті және спорт педагогикасы .Шымкент 2016 Омаров Б.С.Оқулық
3. Дене тәрбиесі Астана-2017 Б.Төтенай.Оқулық
4. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» Қорғанбаева З.С.Шымкент 2017.Оқу құралы

## МЕКТЕПТЕГІ СПОРТТЫҚ ҮЙІРМЕЛЕРДІҢ САПАСЫН ЖЕТІЛДІРУ

*Аға оқытушы Алайдаров И.Қ.  
студент Шалқар Д.Е.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### *Аннотация*

*Бұл ғылыми мақалада мектептегі спорт клубтарының сапасының жақсаруы сипатталған.*

Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани адамгершілік негізінде дене тәрбиесін және спортты сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастырудың өзектілігі артуда. Бұл мәселе ел Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» бағдарламасында, ҚР «Білім туралы» Заңында, «Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрлігінің 2009-2011 жылдарға арналған стратегиялық жоспарында» білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі ретінде көрініс тапқан.

Білім беру жүйесінің маңызды міндеттерінің бірідене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі. Соған байланысты көптеген құжаттар бар, мәселен: Қазақстан Республикасы Президентінің 1998жылы 18 мамырдағы «Халық денсаулығы» атты мемлекеттік бағдарламасы, Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауатты денсаулықты сақтау» бағдарламалары.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында қосымша білім беру азаматтардың, қоғамның мемлекеттің білімділік және мәдени қажеттіліктерін жанжақты қанағаттандыру мақсатында білім берудің қосымша дамыту бағдарламалары негізінде іске асырылатын тәрбиелеу және оқыту үрдісі деп көрсетіледі.

Президентіміз Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан 2030» стратегиялық бағдарламасында «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір қасиеті мен әл ауқатын арттыра алмаймыз», деген болатын.

Бұл құжаттардағы негізгі мәселенің бірі дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру, жастар тәрбиесі. Сондықтан да қазіргі мектептер мен мұғалімдерге қойылатын жаңаша талаптар мен өзгерістер туындап отыр. Бұған себеп қазіргі кездегі жеке тұлғаның қоғамдық әлеуметтік мәні дене тәрбиесі назардан тыс қалмауы керек. Сондықтан да тек дене шынықтыру сабағымен шектеліп қалмай, оқушылардың дене

мәдениетін қалыптастыру мақсатында сыныптан тыс жұмыстар өткізіп, спорттық клубтар мен спорттық ұйымдар мен бірлесе әрекет етіп, ең бастысы мектеп ішінде оқушылардың қызығушылығын анықтай отырып спорттық үйірмелерді ұйымдастыру және кәсіби маман жетекшілермен ұйымдаса жұмыс жасау қажет. Сонымен қатар оқушының дене мәдениетін қалыптастыру осы мектеп қабырғасынан басталатынын ұмытпауымыз керек. Оқушыларымыздың жарқын болашақта үлгілі, дені сау азамат болып өсуі мектепте алған білімі мен тәрбиесіне байланысты екенін ұмытпай, оқушы тәрбиесінде қателіктер жібермей, еңбек етіп оқушылармен көп жұмыс жасап, олардың бос уақыттарын тиімді өткізу жолдарын қарастырып, қызығушылықтары мен көз қарастарын анықтап, оларға үнемі бағыт бағдар беріп, дұрыс жолда жүруіне, салауатты өмір салтын қалыптастыруына жағдай жасау мұғалімнің оқушы алдындағы міндеті.

Дене шынықтыру – спорттық үйірмелердегі дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған міндеттердің бірі. Дене мәдениетінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым – қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Дене мәдениетінің әлеуметтік және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес жалпы орта мектеп оқушыларының дене тәрбиесін жетілдіру үшін қажет. Дене мәдениеті тек мектептегі дене тәрбиесі сабағында ғана емес, ол сабақтан тыс уақытта денсаулыққа байланысты қажетті шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі жалпы мектеп дене тәрбиесінің жүйесі мектеп оқушыларының денсаулықтарын нығайту мен қоса, олардың бойындағы биологиялық – психологиялық қажеттіліктердің жан – жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Өсіп келе жатқан жас ұрпақтың дене тәрбиесінің негізі мектепте қаланады. Бұл жүйе дене шынықтыру сабағы, сыныптан тыс спорттық үйірмелер, мектептен тыс жаттығулар мен жалпыға ортақ сауықтыру шаралары арқылы кешенді түрде жүзеге асырылады. Оқушының дене шынықтыру мен спорттық үйірмелерге қатысты аса қажетті әдет – дағдысын қалыптастырып, ынтасын оятады. Осы жерде туындайтын негізгі мақсат – өмірлік маңызы зор дене қимылдарының іс – әрекетін еркін меңгерту үшін қажетті білім мен тәжірибелік дағдыларды оқушыларға үйрету; ондағы икемділік, күш – қуат, жылдамдық, төзімділік және өзге де қасиеттердің жетілуіне жәрдемдесу; бала денсаулығының нығаюына және дене мүшелерінің қалыпты өсуіне, сонымен бірге ақыл – ой қабілеттерінің дамуына көмектесу; сауықтыру сипатындағы әр түрлі дене жаттығуларымен жүйелі түрде өз бетінше айналысу дағдысын қалыптастырып, олардың

спортқа деген қызығушылығын тудыру. Ал осы тақырыптың түпкі мақсатына келер болсақ, оқушыларды белсенді өмір сүруге, батылдыққа, табандылық пен шешім қабылдай білуге тәрбиелеу.

Осы мәселелерді шешу барысында дене шынықтыру мұғалімдерінің жұмысы жан – жақты, әрі сан – саналы болып келеді. Ол әрі оқытады, әрі жаттықтырады және баланың денсаулығын, мінез – құлқын, қабілетін қадағалайды. Ең басты талап – қолға алған іске немқұрайдылықпен қарамау, балаларды және ұстаздық істі сүйе білу, нақты педагогикалық көзқарастарды ұстану, қиыншылықтан қорықпау. Өйткені, балалардың қазіргі талапқа сай келетін дене даярлығын жетілдіруге көмектесе алатын, істің мәнісін жетік біле отырып, олардың дене дамуына жәрдемдесе алатын бірден – бір қабілетті адам дене шынықтыру пәнінің мұғалімі болып табылады.

Сонымен, мектептегі дене шынықтыру спорттық үйірмелер және оларды ұйымдастыру барысында төмендегідей қарама қайшылықтар айқындалады: мектептерде спорттық үйірмелердің аз болуы, үйірме өткізетін орынның жоқтығы, үйірмеге қажетті құрал жабдықтардың жетіспеушілігі, олардың заманауи технологиялармен жабдықталмауы, кәсіби мамандардың жетіспеуі сияқты тағы да басқа үйірмені ұйымдастыруға керек қажеттіліктердің болмауы проблемаларын анықтай отырып, курстық жұмысымының тақырыбын «Дене шынықтыру спорттық үйірмелер және оларды ұйымдастыру жолдары» деп таңдауға негіз болды.

Дене шынықтыру мен спорттық үйірмелерді ұйымдастырудың негізгі ерекшеліктері мынадай:

1. Дене шынықтыру спорттық үйірмелер ерікті түрде ұйымдастырылады. Үйірме мазмұны мен түрлері оқушылардың қалауына және мектептің жағдайына байланысты құралып, оқушыларға үйірме түрлерінің мүмкіндігі беріледі.
2. Спорттық үйірме әкімшіліктің дене тәрбиесі мұғалімі мен мектептің басқада педагогтардың тұрақты бақылауындағы ұжым кеңесімен, оқушылардың қоғамдық белсенділігіне орай құрылады.
3. Спорттық үйірме жұмыс барысында педагогикалық басшылық әртүрлі мазмұндағы жұмыстарға оқушылардың қатысу ынтасын көтеретіндей әдістемелі және кеңес ұсыныс сипатындағы пайдалы шараға айналады.

Тәуелсіздік алғалы бері республикамызда өзіндік дене шынықтыру жүйесі қалыптасқандықтан, дене тәрбиесі мәселелерін жақсарту мәселелері шешімін тауып, халықаралық деңгейде үлкен жетістіктерге жетіп келеміз. Қазақстандық жүйенің тиімділігі көптеген факторлар арқылы анықталады, олардың арасында спортшы тұлғасының іргетасы қаланатын жалпы білім беретін мектептердегі оқу-тәрбие процесін құру және оның мазмұнын жақсарту маңызды рөл атқарады.

Спорттық ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде оқушыларды жалпы білім беретін мектептерде оқытудың шарттары, құралдары мен әдістері ұсынылған. Басты назар дене шынықтыру спорт

түрлері бойынша оқу материалын топтастыруға аударылып келеді. Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінде дене шынықтыру бойынша оқушы немесе сыныптың қозғалыстары мен қимылдарының сыртқы сипатын ғана емес, ойын шарттарын негізге ала отырып, оқу материалдарының бастысы мен екінші дәрежелісін анықтауға деген жаңа көзқарастарды негіздеу талпыныстары бар. Дене тәрбиесі жүйесін жетілдірудің маңызды шарттарының бірі оқушылардың типтік-ерекшелік және дара ерекшеліктерін ескеру арқылы оқу-тәрбие үдерісін дараландыруды іске асыру балып саналады.

«Жалпы білім беретін мектептерде оқу үдерісін басқарудың ғылыми-педагогикалық салалары» деп аталатын 1.1 бөлімшесінде мектептегі оқу жұмысының негізіне бұқаралық жастар спорты мен жоғары спорттық жетістіктердің нәтижелерін дамытуға бағытталған көп жылдық даярлықтың ғылыми негізделген жүйесі жатады. Оқу үдерісі бастауыш, орта және жоғары сыныптардың оқу үдерісінде іске асырылады.[7]

Сыныптағы оқушылар саны, аптадағы сабақтар саны және олардың ұзақтығы Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрлігінің бағдарламалық–нормативті құжаттары арқылы белгіленеді. Мектептегі негізгі жұмыс түрлері топтық сабақтар, сұхбаттар, үй тапсырмалары, спорттық үйірмелер иен жарыстарға қатысуы, сонымен қатар жалпы білім беретін мектептерге спорттық үйірмелер мен жарыстар және сабақтар ұйымдастыруда көмек көрсету болып табылады.

Спорттық үйірменің арнайылығы мен оның бағыттылығының ерекшелігіне сәйкес оқу-тәрбие процесін ұйымдастырумен, жарыстарды, атап айтқанда, үйірмені ұйымдастырудың түрлі әдістерін қолданумен: фронталды, топтық, жеке-дара, жаттығуларды түрлі әдістерін: бір мезетті, кезекпен, аралас орындаумен үйлесуі тиіс. Жалпы алғанда осы процестің ұйымдастырушылық негізі, әрбір сабақты ұтымды құруды қамтамасыз ететіндей, оқушы - әрекетінің барлық қырын толыққанды бақылай алатындай етіп, жолға қойылуы тиіс.

Дене шынықтыру спорттық үйірменің бағдарламасында:

- Оқушыларға жан – жақты тиянақты білім беру;
- Дене мүсінің жалпы дамуы мен қозғалыс даярлығын жетілдіру;
- Сабақтың білімділік және нұсқаулық, бағытын нығайту;
- Дене тәрбиесімен өз бетінше шұғылдануға қажетті дағдылар мен икемдіктерді қалыптастыру қарастырылған.

Дене шынықтырудың психологиялық ерекшеліктері ең алдымен оның денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-әрекет болуында. Бұл процесте әрекеттердің бәрі ең соңғы кезеңге, қорытынды нәтижеге бағытталған ерекшелігінде. Әдетте дене мәдениеті адамның қалыпты қажеттігі. Дене шынықтыру мен үйірме сабағы – оқушылардың өздерін іс-әрекетте көрсете білуі. Әрқандай нақты іс-әрекеттегідей, дене тәрбиесі сабағында оқушылардың барша қасиеттері икемділіктері мен қимыл-қозғалыстары, ептіліктері мен сапалары қатысып көрініс береді. Әртүрлі жаттығу

жасағанда соған сай: қимылдардың қолданымын таба білу қажет және оқушылардың міндеті сол әдістерді қолдану тәсілдерін игеру.

Сонымен, жеке тұлғаның дамуы - өз мүмкіндіктерін үздіксіз кеңейтіп, қажеттіліктерін арттырумен байланысты. Даму деңгейі жоғары болған адам өзінің рухани мәртебелілігімен, қоғамдық мәнді құндылықтарымен ерекшеленеді. Дене тәрбиесі сабағында күрделі жаттығулар орындаудағы қиыншылық, кедергілердің шешімін табуды әр оқушы қажыр-қайратымен ерік-күшін жұмсап, өз әдіс, тәсілдерін табуы мүмкін. Осыдан жеке тұлғаны танып, білу үшін оқушының көзқарасын, өмірлік міндеттерін, оларды іске асыру жолдары мен өмір барысында ұстанған принциптерін дұрыс бағытқа бұру қажет.[8]

Оқушылардың дене шынықтыру мен спорттық үйірмелерге қызығушылығын негізгі үш компонент бойынша айтуымызға болады:

1. Мотивациялық – еріктік: дене шынықтыру мен спортқа қызығушылығы;
  - мектеп оқушыларының денсаулық деңгейін көтеру үшін дене шынықтыру құралдарын пайдалануды көздеу;
  - дене шынықтыру құралдарын пайдаланудың маңыздылығына сенімділігі;
  - заманауи дене шынықтыру құралдарын қолдануға қызығушылығы;
  - дене шынықтыру және спорт арқылы өз денсаулығын нығайтуға сенімділігі;
  - дене шынықтыру мен спорттық үйірмеге қызығушылығында белсенділіктің қалыптасуы.
2. Мазмұндық – операциялық: оқушылардың дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықтарын қалыптастыру ерекшеліктері;
  - оқушылардың дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықтарын қалыптастырудың психологиялық – педагогикалық негізі;
  - дәрігерлік – биологиялық ілімдер;
  - мектеп оқушыларының дене мәдениеті бойынша білімдері.
3. Рефлексиялық – бағалау: дене шынықтыру мен спорттық үйірме түрлеріне қызығушылығын сараптау;
  - өзіндік қызығушылық құндылықтарын талдау;
  - дене шынықтыру және спорт түрлері бойынша ерекшеліктерінің сәйкестілігі;
  - дене шынықтырудың және спорттық үйірменің іс – әрекеттерін ұйымдастырушылық тұрғыда сараптау;[9]

Жалпы мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру үшін мынадай іс – әрекеттер атқарылады:

- денсаулықты нығайту, қалыпты денені шынықтыруды дамыту;
- дене шынықтыру және спорт саласында қажетті білімдерді игеру;

- өмірлік мәнді қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру;

Н.Ә.Назарбаев өзінің «Қазақстан экономикалық, әлеуметтік және саяси жедел жаңару жолдауындағы «XXI ғасыр деңгейінде білім беру мен кәсіптік даярлау бөлімінде: «XXI ғасыр білімін дамыта алмаған елдің тығырыққа тірелері анық. Біздің болашақтың жоғары технологиясы және ғылыми қамтылуы, өндірістер үшін кадрлер қорын жасақтауымыз қажет. Осы заманға білім беру жүйесінде әрі алысты барлап, кең ауқымды ойлай білетін, осы заманғы басқарушыларсыз біз инновациялық экономика құра алмаймыз.

Дене тәрбиесі – мектептегі оқу-тәрбие ісінің маңызды бөліктерінің бірі болып табылады және оқу-тәрбие ісінің міндеттерін, атап айтқанда дене тәрбиесі бойынша мектеп бағдарламасының көрсетілген міндеттерінің табысты түрде шешуге жәрдемдесуді алдына мақсат етіп қойды.

Дене тәрбиесі арқылы жүргізілетін жұмыстар мектептік оқу жоспары арқылы алынатын білім, білік, дағдыларын тереңдетуге, оқушылардың денсаулығы мен денесінің жан-жақты даму деңгейін өсіруге, спортпен жүйелі түрде айналасуға деген қызығушылықтарын арттыруға тиіс.

Дене тәрбиесі мен спорт бойынша жүргізілетін жұмыстар, елімізге деген сүйіспеншілік пен адамгершілікті қалыптастыруы тиіс. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстары – еліміздегі дене тәрбиесі қозғалысының бастапқы буыны және оның бір бөлігі болып табылады, онымен барлық жағынан өте тығыз байланыста болады.

Дене тәрбиесінің дамуы- спортты мойындау, яғни спорт – дене тәрбиесі жүйесіндегі негізгі құралдардың бірі болғандықтан, оқушылар онымен айналыса отырып, өзінің денесін жан-жақты жетілдіру ісін жалғастырады және жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жетуге талаптанып, дене жаттығуларының кейбір түрлеріне маманданады.

Сонымен қатар оқушылар бойын тәртіпті, көпшіл болуға, мінез-құлық мәдениетін, жауапкершілікті және адамгершіліктің өзге де белгілеріне тәрбиелейді, оқушылар бойында күш, ептілік, төзімділік секілді моральдық-ерік сапаларын қалыптастырады. Олардың бойындағы патриоттық сезім, яғни өз халқын, ұлтын мақтан тұту, жат қылықтарға төзбеу, намысшыл, салт-дәстүрді қастерлеу оны білуге құштарлануы, өз достарына, ұстазына, мектебіне деген сүйіспеншілікке болуы, еңбекқор т.б. Қорыта айтқанда жан-жақты жетілген, білімді, білікті азамат болуға тәрбиелейді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И., Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.



- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА ДӘРІШТЕУ ЖӘНЕ ҚЫЗМЕТІ МЕН МАҢЫЗЫ**

*Аға оқытушы Алайдаров И.Қ.  
студент Муратбекова А. Б.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада ұлттық ойындардың мектеп оқушылары үшін кеңінен таралуы мен маңызы сипатталған.*

Әр халықтың өз ұрпағын өмірге әзірлеуде, баулып тәрбиелеуде өзіне ғана тән ерекшеліктері болады. Ол ерекшеліктері ең алдымен сол халықтың әдет-ғұрпын, салт-санасы тұрмысы мен дәстүрлеріне байланысты қалыптасады. Сондықтан осы ұғымды өз бойына жинаған барлық тәрбие құралдарын біз бүгінде халық педагогикасы деп атаймыз. Халық педагогикасының бір саласы-ұлт ойындары. Қазақ халқының ұлт ойындарының өзіне тән бір ерекшелігі сол ол тек көңіл аулап,қызық құып, уақыт өткізу үшін емес, белгілі бірбілімділік тәрбиелік мақсат көздейтінде. Қазақ халқының ұлт ойындары негізінен үш саладан тұрады. 1) Ойын- сауық ойындары. 2) Оймен келетін ойындар. 3) Дене шынықтыру спорт ойындары. Сондай-ақ халық ойындары оқушылардың денелерін шыңдап оларды икемділікке, төзімділік пен шапшаңдыққа, тапқырлық пен алғырлыққа, дәлдік пен ептілікке баулытынын айтады. Дене шынықтыру сабағы жоғары адамгершілік рухта тәрбиелеудің белсенді құралы ретінде мектепте берілетін барлық білім негіздерімен астасып, жалпыға бірдей орта білім беру идеяларын іске асырып соның нәтижесінде қоғамдық пайдалы еңбекке араласуы мен отан қорғау ісіндегі жүйелі тәрбиенің негізін құрайды.

Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарын пайдалануда мен күнбе-күнгі сабаққа әзірлену кезінде белгілеп, сабақ жоспарында көрсетемін. Ойындарды негізінен сабақтың басында да, ортасында да,

соңында да пайдалануға болады. Осыған орай оқушылардың дене шынықтыруымен ынта жігерлерін арттырудың тамаша құралдарының бірі өз ұғымдарына түсінікті қимыл ойындары болып келеді. Алғашқы бірнеше сабақ бойы ойыннан негізгі материалға, одан қайта ойынға, одан қайта негізгі материалға өтемін. Сабақтың аяғын ойынмен аяқтаймын. Мысалы: (қолдың, аяқтың, екуденің негізгі қалыптары мен қозғалыстар) тақырыбына байланысты жаттығулар өткен кезде «Мысық пен тышқан» ойынын пайдалануға болады. Бұл ойын балалардың тыныс мүшелері мен бұлшық еттерінің жетілуіне, жүгіруге үйретеді. Олардың жеңіске деген ерік, қайраттарын шыңдауға батылдыққа, тапқырлыққа баулиды. «Жүгіру және жүру» тақырыбын өткенде «Құтқару» ойынын ойнатамыз. Алғашқы сабақтарды програмаға сай өткізіп, оқушылар программаны дағдылы меңгергеннен кейін оны қалыптастыру, бекіту мақсатында «Құтқару» ойынын ойнатамын. Ойын жүйріктікке, тапқырлыққа негізделген. «Сапка тұру және қайта – өзгерту» тақырыбында «Қасқыр қақпан» ойынын ойнатамын бұл ойынды сабақтың бірінші жартысында пайдалануға болады. Осы ойын оқушыларға сап құрып тұруды үйретеді, математикада үйренген сандарын тәжірибеде қолдануға мүмкіндік алады. Шапшаң жүгіру, икемділікпен, айлакерлікке, шешімділікке, мөлшерлей білуге үйретеді. Осы сияқты «Жүру және жүгіру» тақырыбында «Жаяу жарыс», «Секіру» тақырыбын өткенде «Сыңар аяқ», «Лақтыру» тақырыбында кім алысқа лақтырады ойындарын ойнатамын. Бұл ойындардың мақсаты оқушылардың барлық денелерін қозғалысқа келтіруді қамтамасыз етеді. Коллектив болып бірлесудің нәтижесінде жеңіске жетуге деген ерік қайратын шыңдау, олардың өз коллективі алдындағы жауапкершілігін арттыру және төзімділікке тәрбиелеу болып табылады. Ал «Секіру» тақырыбында халқымыздың ежелгі ойындарының бірі «Қарғымақ» ойынын ойнатамын, аталған тақырыптың алғашқы сабақтарында оқушылар секіру жаттығуларын меңгеріп біраз тәжірибе жинағаннан кейін ойналады, ойын көбінесе сабақтың екінші жартысында пайдаланылады. Осы сияқты «Гимнастикасы» тақырыбында «Үлек» пен «Тайлақ» ойының ойнатамын. Бұл ойын байырғы халықтың ойыны, ойын өте қарапайым, мұнда оқушылардың гимнастикалық жаттығуларға лайық барлық түрі бар. Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары Абай Құнанбаев, Шоқан Уалиханов, Ыбырай Алтынсарин халық ойындарын балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен салтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық адамгершілік ой талабының өсуінде оның атқаратын қызметін жоғары бағалады. Қазақтың ұлттық дене шынықтыру мәдениеті жеке тұлғаның жалпы мәдениетінің құрамдас бір бөлігі ретінде мектептегі кезеңнен қалыптаса бастайды. Сондықтан оны пайдалану тек қозғалғалмалы біліктілік, дағдыларды дамытып қана қоймайды, сонымен қатар мектеп оқушыларынан қазақтың ұлттық спорт түрлеріне деген көзқарасын қалыптастырып, дене жаттығулары мен ойындарын өз беттерінше дамытуға тәрбиелеп, оқу-ойын материалдарын бір жүйе ретінде олардың руханилығын, адамгершілігін, дене тәрбиесін тәрбиелеуге баулуды

қарастырады. Бұндай жағдай Қазақстан Республикасының оқушыларының көпшілігінде ұлттық спортпен, ұлттық ойындармен, дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысуға деген мұқтаждықтың, осы саладағы өз бетінше жүргізілетін сабақтардың ғылыми негізделген әдістемесінің жоқтығын, сонымен қатар көптеген жалпыға міндетті білім беру мекемелерінде, мектептерде (әсіресе, ауыл мектептерінде) оқудың материалдық базасының нашарлығынан, оқушылардың оқитын орындары да қашықта болғандықтан, мектептен тыс сабақтар мүлдем жүргізілмейді. Осы жоғарыда айтқан мәселелердің бәрі аталған тақырыптың әлі де болса жан-жақты толық зерттеуді қажет ететіндігін көрсетеді. Ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігіне байланысты және балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, төменгі, орта және жоғарғы сынып оқушылары ойнайтын ойындар деп бөлуге болады. Қажетті ойындарды өтілетін сабақ не жаттығудың алдында тұрған педагогикалық міндеттеріне байланысты таңдап алу қажет. Дене тәрбиесі сабағында және жаттықтыру кезінде қозғалыс ойындарын, оның ішінде ұлттық ойындарын қолдану арнайы үйрену міндеттерін шешуге көмектеседі. Ұлттық және эстафеталық қозғалыс ойындарын ұйымдастыра отырып оқушылардың қызығушылығын арттыру, ұйымшылдыққа, батылдыққа және салауатты өмірге тәрбиелеу. Ұлттық ойындарды спорттық ойын сабақтарында, жеңіл атлетика, гимнастика сабақтарында, жалпы дене қуаты дайындығы және жаттықтыру сабақтарында кеңінен қолдануға болады. Ұлттық ойындардың дене тәрбиесі сабағын жоғары әдістемелік деңгейде сапалы өткізудегі пайдасы мол. Жалпы ойындарды жүйелі түрде пайдалану, қиыншылықтарды жеңуге, еңбексүйгіш субъект ретінде тәрбиелеуге ықпал етеді.

Ұлттық ойындар жаттығулар көмегімен оқушыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіреді. Көңіл күйді көтеру, көңілдену, тактикалық ойлауды дамыту, сыртқы қоршаған ортаны тез сезіну, келешек істелетін жұмыстарға дайындалу, жинақталу қасиеттерін қамтамасыз етеді. Ойын жаттығуларын ойша қайталау арқылы барлық ықылас зейінді аударуға негізделеді. Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, шығармашылықсыз, қиялсыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», — дейді. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы баии түседі. Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» Ақ серек,көк серек», «Соқыр теке», «Асық ойыны», «Ине, жіп және түйіншек», «Әтештер қақтығысы», «Қызыл ту», «Мысық пен Тышқан»,«Теңге алу», т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады. Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе. Оқушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын»,

«Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушы ойынның үстінде не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Мұғалім әр оқушының еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтасытырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Есіркепов Ж.М., Махатаев Т.С. Ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні // Халықаралық конференция материалдары. – Павлодар, 2010. Том I.- 39-41б.
2. Есіркепов Ж.М., Егізбаев Ж.Ә. Дене тәрбиесі мен эстетикалық тәрбиенің сабақтастығы // Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. - Тараз, 2005.
2. Бастауыш мектеп – Салт-дәстүрлердің тәрбиелік мәні, №1,2002ж.
3. Бастауыш мектеп – Тәрбиенің қайнар көзі халық педагогикасы № 3, 2000 ж.
4. Бастауыш мектеп – Ұлттық өсиеттер мен даналық сөздер №8-9, 1999 ж.
5. Болашақ – Мұхаммет Пайғамбардың тәрбие жайлы хадистері №20,2001 ж.

### **БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНДАҒЫ ШАБУЫЛДА ЖӘНЕ ҚОРҒАНЫСТА ОЙНАУ ӘДІСІТЕРІ**

*п.ғ.к. доцент Алишынбаев К.И..*

*студент Жұмаділла У.Р.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

#### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада шабуылда және қорғаныста баскетбол ойнау техникасы сипатталған.*

Баскетбол командаларының табысты ойыны үшін қажетті басты міндеттердің бірі техникалық-тактикалық арсеналдың кең ауқымын игеруші жоғары дәрежедегі спортшыларды дайындау болып табылады, олар, белгілі болғандай, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін мобилизациялауды шақырады. Осыған байланысты, баскетболшы студенттердің дене жұмыс қабілеті мен оның құрылымының деңгейін арттыру мәселесі көкейтесті болып табылатыны күмәнсіз. Кезек күттірмейтін маңызды болып спортшы студенттердің жұмыс қабілетіне көп жағдайда әсер ететін басты факторларды анықтау мәселесі де саналады.

Берілген тарауда жасөспірім баскетболшылардың дене дайындығының көрсеткіштерін зерттеу нәтижелері 17-20 жастағы баскетболшылардың берілімдерін эргометрикалық өлшеу негізінде мазмұндалады, сондай-ақ, осы жастағы топтардың өндірісінің қызметтік дайындығы (аэробты және анаэробты деңгейі) мазмұндалып беріледі. Салыстыру үшін бірінші разрядты жоғары дәрежелі баскетболшылар мен спорт шеберлерінің максималды қызметтік өндіргіштігінің біз өлшеген көрсеткіштері келтіріледі.

Осы жерде баскетболшы студенттердің дене дайындығы қабілетінің деңгейін көтеру үшін құралдар мен әдістерді жасау мен негіздеу мәліметтері де келтіріледі. Баскетбол бойынша студенттік құрама командаларға арнайы дайындық тестілерінің нәтижелері 1-кестеде келтірілген.

1-кесте. Баскетбол ойыны бойынша студенттердің құрама командадағы арнайы дайындық көрсеткіштері

Көрсеткіштер	18 жасқа дейінгі баскетболшыстуденттер		22 жасқа дейінгі баскетболшыстуденттер	
	мамыр 2001	Маусым 2001	қазан 2001	ақпан 2001
Ара қашықтықтан лақтыру нәтижелілігі, %	51,5+10,78 (6,78)	60,17+8,45 (5,32)	59,07+9,41 (2,45)	60,01+8,3 1 (2,30)
20 м/с аралыққа жүгіріп өту	3,55+0,13 (0,18)	3,06+0,27 (0,17)	3,25+0,10 (0,03)	3,14+0,23 (0,12)
Тік секіру биіктігі, см	48,8+6,75 (4,25)	49,0+7,05 (4,44)	65,25+7,35 (2,80)	66,30+6,3 1 (3,58)
Жылдамдық төзімділігі 2 x 40 с. және 30 x 40 с	563+26,4 (16,6)	572+27,0 (17,0)	398,9+18 (4,1)	409,3+19 (5,6)
Айып добын лақтыру таралымы %	67,08+13,32 (8,4)	78,67+9,24 (3,42)	80,35+7,67 (3,35)	65,68+8,3 0 (4,37)

18 жастағы ойыншыларды тестілеу екі рет жүргізілді техникалық-тактикалық бағыттағы оқу-жаттығу жиынының басында және соңында, осы жерден көрсеткіштердегі біршама айырмашылықтар байқалады. Сенімді болған айырмашылықтар 20 м аралыққа жүгіріп өту уақытында ғана.

Секірмелік, жылдамдыққа төзімділік пен лақтыру нәтижелеріндегі көрсеткіштерде маңыздылық байқалған жоқ. Республикалық біріншілікте

шыққан командалар қорытындысын талдай отырып көрінгені, өткізілген ойындарда ара қашықтықтан (50) лақтырған доптың түскенінің пайыздық көрсеткіші сияқты, айып добын лақтыруды (50%) тарату да маңызды түрде оқу-жаттығу жиынында белгіленгендерге жол береді (60,17% сәйкес ара қашықтықтан және 80,3%-айып добы).

Өзіне назар аудартатыны 156 турнирдегі допты жоғалтудың маңызды жалпы саны (матчтағы Астана командасымен-37, Алматы командасымен-38), сондай-ақ, қарсыластар қалқанынан шыққан доптар үшін күресудегі белсенділіктің кемшілігі барлығы 77 іріктеу, ал шешуші матчтарда Қарағанды және Ақтау командаларымен 4 және 9-ға сәйкес, бұл қарсыластар қалқандағы допты іріктеудің жалпы санының 15% және 37%-н құрады.

Жаттығулық ойындарда мұндай көрсеткіштер едәуір жоғары. Бұл 18 жасар студенттердің дене дайындығының деңгейі жеткіліксіз жоғары дәреже де екендігін және жауапты турнирдің шешуші матч барысында командалардың ойын нәтижелерінде кері әсер беруі мүмкін екендігін білдіреді. Қызықты болып көрінетіні, 18 жасар ойыншыстуденттерді республикалық турнирге дайындау кезеңіндегі тестілеу нәтижелері, республикалық турнирге қатысу алдағы 2001 жылдың жазында ЖОО-ы арасында Республикалық біріншілік дайындық жоспарына енді.

Алынған мәліметтердің куәландыратыны; 20 жастағы баскетболшылар 18 жастағылардан 20 м аралыққа жүгіріп өту уақыты мен тік секірудің максималды биіктігіне жылдамдық-күштік дайындығы көрсеткіштерімен басым түседі, бұл орайда ойыннан лақтырған доптың түсу пайызының көлемі (44,24 және 49%) мен айып добын лақтыру таралымы (56% және 69%). Бұл мәліметтер 2002 жылғы ҚР студенттік чемпионат ойындары мен бақылау ойындарының техникалық аттамасын талдау кезінде алынды.

Мынадай қызықты дерек өзіне назар аудартады: жаттығу сабағы барысында жүргізілген жас баскетболшылардың ара қашықтықтан және айып добын лақтырғандағы дәл түсуінің пайыздық көлемінің көрсеткіштері. Ол бақылау талаптарды тапсыруда тіркелген көрсеткіштерге едәуір жол береді. Бұл жаттығу үрдісі кезінде спортшы ағзасы арнайы дайындықтың дамуының дәрежесіне жеткіліксіз әсер ететін салмақтарға берілетінін тағы да бекіте түседі; оның бір компоненті болып ойыннан лақтыру және айып добын лақтыруды тарату пайызы саналады. Мұның салдары матч барысындағы жеткіліксіз нәтижелілік болып табылады.

Жоғарыда аталғандарды төмендегілер бекітеді. Жылдам бұзып өтуді қолдану, республикалық турнирде Университеттің студенттері құрама командасының ойындарында қорғаныстың белсенді түрлерін жүйелі қолдану, қорғаныстағы шабуыл мен қарсы әрекеттердің жалпы санының 10%-н ғана құрайды. Күрес жүргізудің берілген тәсілінің тиімділігін барлық жарыстарда біздің ойыншылар ұйымдастыруға қол жеткізген 25 жылдам шабуылдың жартысынан көбі табысты аяқтағанын көрсетеді.

Бой-салмақтық көрсеткіштерінің көлемі тұрақты ұлғаюға беталыс жасауды көрсетіп отыр. 18-19 жастағы баскетболшыстуденттердің денелерінің салмағы мен бой ұзындығы едәуір аз мәнге не, ал бұлар ересек жастағы ойыншыларда максималды болып келеді. Осы аталған екі көрсеткіштердің де мәнді көлемдері өзіне назар аудартады, ол баскетболмен айналысу үшін іріктеудің ерекшелігі болып табылады. Әртүрлі жастағы баскетболшыстуденттердің арнайы дене дайындығының өлшенген көрсеткіштерінің орта топтық маңызы 2-кестеде ұсынылған.

2-кесте. Әртүрлі жастағы баскетболшы студенттердің арнайы дене дайындығының өлшенген көрсеткіштерінің орта топтық маңызы

Жас шамалық топтар	Баскетболшыстуденттер		
	18-19 жас	20 жас	21 жас
Көрсеткіштер			
Максималды алактат-тық қуаттылық (МАҚ), кгм/с.	73,92+15,30 (3,34)	97,48+21,82 (5,45)	212,09+21
20 м аралыққа жүгіріп өту уақыты, с.	4,22+0,18(0,04)	3,79+0,36 (0,09)	3,76+0,22
Секіргіштік, см	38,38+6,68 (1,46)	55,56+10,45 (2,61)	58,47+6,55
Жылдамдыққа шыдамдылық	326,43+49,36 (10,77)	375,7+25,66 (6,39)	380,06+12
Қорғаныс жылдамдығының орналасуы	10,53+0,60 (0,13)	10,51+0,51 (0,13)	10,56+0,51
Ара қашықтықтан лақтыру нәтижелілігі,%	36,76+7,77 (1,70)	56,87+11,72 (2,93)	52,76+12,2
Техникалық дайындық бойынша комплексті нормативті орындау уақыты, с	34,01+1,71 (0,37)	40,50+2,44 (0,61)	40,57+2,95

Кестеде келтірілген сандар мынаны білдіреді: орта±стандартты ауытқу (ортаның қатесі).

а) Максималды алактаттық қуаттылықты өлшеу (МАҚ).

МАҚ көрсеткішінің көлемі спортшы жасының өсуіне қарай арта түседі. Барлық топтар арасында маңыздылықтың жоғары деңгейіндегі нақты айырмашылықтар анықталды, олар баскетболмен айналысу барысында осыған ұқсас сипаттағы күш салудың пайда болу қабілеттің едәуір көтерілетінін мәлімдеді. МАҚ көрсеткіштері мен маңыздылығының өзгеруі біркелкі өтеді, олардың арасындағы айырмашылық 18-19 және 20 жастағы ойыншыларда 25% құрайды, 20-21 жастағыларда ол 20% тең, және ересек жастағы топ баскетболшыларында берілген көрсеткіштің көлемді өсуі 29%-ға тең.

б) Жылдамдықкүштің мүмкіндіктерін анықтау.

20 метрге жүгірудегі зерттеу нәтижелерін талдай отырып, мынадай қорытынды жасауға болады: төменгіден жоғарғы жастық топқа өтуде максималды жылдамдық 20 жастағы спортшылардың көлеміне (6,02 м/ак) қол жеткізе отырып ұлғаяды. Айырмашылықтар (18-20 жастағылар арасындағы айырмашылықты қоспағанда) барлық топтардың көрсеткіштері арасында анық, оны біршама жас айырмасы мен дайындық деңгейіне байланысты түсіндіруге болады (жіктеу кезінде олар бір жастағы топты құрайды).

Берілген параметрдің төменгіден ортаңғы жасқа (18 жас) және жоғарғы топқа (20 жас) өтудегі өсу жылдамдығы 10% құрайды. Жоғарғы айтылғандардан көрінетіні, яғни, баскетболдағы жүйелі дайындық әсері 20 м қашықтыққа жүгіріп өту уақытының көрсеткіштерінде жеткілікті түрде айтылады.

в) Секіргіштіктің өзгеруі тік секірудің максималды биіктік көрсеткіштерінің көлемі едәуір жоғарғы жастағы топқа өтуде бірте-бірте артады. Барлық көрсеткіштер арасындағы айырмашылықтар, орта жас тобы ішіндегі айырмашылықты қоспағанда, маңыздылықтың жоғарғы деңгейінде анық (аналогиялық картина 20 м. аралықтағы максималдық жылдамдық көрсеткішін салыстыру кезінде байқалды).

Секіргіштіктің бір топтан екіншісіне өтудегі өсу көлемі құрайды: 35% (18 ден 19,20 жас), 5% (20-22 жастағы топ ішінде) және 20% (18-ден жоғарғы жастағы топ спортшылары). 18-ден 20 жастағы көрсеткіштердің жалпы өсуі 47% тең.

Баскетболмен айналысу секірімелік көрсеткішіне дұрыс әсер етері даусыз. Бұл сапа-ойыншы дайындығының негізгі жиынтығының бірі.

г) Жылдамдыққа төзімділіктің динамикалық деңгейі.

Алынған мәліметтер төмендегідей қортындылар жасауға мүмкіндік береді: баскетболмен айналысу студенттердің дене қабілетінің (жылдамдық, төзімділік, ептілік, күштілік т.б.) дамуына күмәнсіз, дұрыс әсер етеді.

Нақты айырмашылықтар барлық жастағы топтардың көрсеткіштері арасынан (18-19 жастағы спортшыстуденттер тобының нәтижелері арасындағы айырмашылықтан басқа) байқалады. Көрсеткіштердің жоғарғы көлемі 18 жастағы баскетболшыларда-39 м байқалды.

Талдау жүргізілген топтарда өсу пайызының динамикасы жас ұлғаюына байланысты мынадай болады: 32%, 2%,5%.

д) Қорғанысты орналастыруға қабілеттілікті сипаттайтын көрсеткіштердің өзгеруі.

Алынған мәліметтер берілген параметр маңызының жасқа байланысты өзгеруі біркелкі өтпейтіні туралы мәлімдейді. Негізгі өсу орта жастан (18 жас) жоғарғы жастағы топқа өтуде байқалады, оның көлемі-5%. Төменгі және екі орта жастағы топтар көрсеткіштері бірнеше төмен және шамамен бір деңгейде болады (10,5 с).

Бұл 18-20 жастағы студент-спортшылардан жеткілікті төмен болатын орналастыру жылдамдығына қатысты. Қорғаныстық ойын тиімділігі ойынның аяқталу кезеңінде бірден артады, ол барлық жағынан, ойынның



берілген компонентінің жетілуіне кететін уақытқа қажетті күштің артуымен байланысты, өйткені шабуылдаудағы ойынның техникалық-тактикалық деңгейі теңеседі және жарыстарда табысқа тек қорғанысы жақсы ұйымдастырылған команда ғана жетеді, ол жеке әрекеттің жоғарғы деңгейіне негізделеді.

е) Ара қашықтықтан лақтыру нәтижелілігі көрсеткіштерінің өзгеруі.

Ара қашықтықтан лақтырғанда түскен доптардың орта топтық көрсеткіштерінің пайызы 18 жастағы баскетболшыларда өте жоғары маңыздылығы байқалады, ол орта жас тобындағы спортшыстуденттерден сәл-ақ аз (56% және 52%). Бұл 17-18 жастағы ойыншыларда байқалған дәл доп түсуі пайызының көлеміне маңызды жол береді (36,7%), ол басқа қалған топтар көрсеткішінен біршама төмен, бұлардың арасында осыған ұқсас айырмашылықтар көрінген жоқ. Берілген көрсеткіштің өсу пайызы төменгі топтан жоғарғы топқа өту кезінде 37%-ке тең.

ж) Кешенді талаптарды орындаудағы уақыт көрсеткіштерінің динамикасы.

Зерттеу барысында алынған мәліметтер төменгі жастағы баскетболшылар ересектерге қарағанда жаттығуларды біршама жылдам орындайтынын көрсетті; 18-19 жастағы баскетболшыстуденттердің көрсеткіштері маңыздылықтың жоғарғы деңгейінде барлық жастағы топ өкілдерінде белгіленген көрсеткіштерден біршама ерекшеленеді; орта және ересек топтар арасында айырмашылықтар байқалған жоқ.

Бұл, барлық жағынан алғанда, былайша түсіндіріледі: ересек жастағы студенттер жаттығуларды едәуір жоғары техникалық деңгейде орындайды (алып жүгіру, берулер, лақтырулар ойындағы қарсыластың қарсы келуіне есептеліп жүзеге асырылады); олардың аяқтарының жұмыс істеуі қорғаныс кезінде едәуір тиімдірек, техникалық тәсілдердің орындалуы және т.б.

Осылайша, баскетболшыстуденттердің арнайы дайындық деңгейінің көрсеткіштерін эргометриялық тестілеуден алынған нәтижелердің көрсеткені, жылдамдық-күштік дайындықтың негізгі көрсеткіштерінің көлемі (максималды жылдамдықтар, қорғаныстағы жылдамдықты орналастыру), жылдамдыққа төзімділіктің және техникалық дайындықтың (ара қашықтықтан лақтыру нәтижелілігі) негізгі көрсеткіштерінің көлемі бірте-бірте тұрақты ұлғаятынын білдіреді.

Жасына қарай, белгіленген себептерге байланысты қорғаныстағы ойынның белсенді түрлеріне және шабуылға кететін уақыт пен техникалық дайындықтың кешенді мөлшерін орындау уақыты қысқарады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И., Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.

- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **СПОРТШЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ОҚУ ЖАТТЫҒУ НЕГІЗДЕРІ**

*П.ғ.к. доцент Алышынбаев К.И.  
студент Умирзаков Б.М.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада спортшыны қалыптастырудағы білім берудің негіздері сипатталған.*

Тәрбиелеу процесі түрлі құралдармен атқарылады, олар адамгершілік ағарту адамгершілік тәрбие жинақтауды ұйымдастыру және адамгершілік ынталандыру болып табылады. Жас спортшы үшін мұғалімнің, жаттықтырушының беделі бірінші орында тұрады. Бастауыш сынып оқушысы үшін жаттықтырушының сөзі әке – шешесі де тіпті әжесі де өзгерте алмайтын заң. Бұл кезеңде оқушыларда үлкен қоғамдық белсенділік пайда болады, олар өзі немесе отбасы үшін емес, ұжым үшін көп нәрсе жасай алады. Қатарларымен қарым – қатынаста кең пейілділік, талқылау барысында тік мінезділік, көмекке әзірлік байқалады, көңіл – күйі әдетте қуанышты болады, оқыту психиканы дамытудың негізгі факторы болып табылады. Жекелеген психикалық процестерді дамыту жас спортшыны оқытудың бүкіл бастапқы сатысы бойында жүргізіледі. Педагогикалық ықпал үшін оқыту және тәрбиенің бірінші жылында жеткіліксіз үйлесім біршама албырттық және бағыттың айқын болмауы тән. Жаңадан бастаушы спортшылар өздері үшін маңызы бар, олардың көңіл – күй мазасыздануларына байланысты нысандарды және көзге тез шалынатын түсінікті және ыңғайлы белгілерді тез қабылдайды. Осыған байланысты ұғымдарды нақты анықтап, талаптарды қолайлы қалыптастырып, қойылған міндетті жаттықтырушы үшін де маңызды болатындай ету қажет. Осы

кезеңде жас спортшылардың есінде сақталатындай үлкен жаттығулар кешені ендіріледі. Бұл жаста механикалық есте ұстау қабілеті дамиды деп есептеледі. Балалар әңгімелегенге қарағанда көрсетілген жаттығуларды тез есте ұстайды. Көптеген жаттықтырушылар бұл сатыда көрнекі құралдар мен бейнелеп көрсетуге ден қояды. Алайда жаттығуды үйренуге тапсырма берместен бұрын оны көрсетумен қатар оның қандай принципке құрылғанын аталған бірізділік неліктен таңдалып алынғанын, т.б. есте ұстау қажет. Бұл жастағылардың адамгершілік ережелері мен дене жаттығуларын мағынасыз есте ұстауы тиімді емес. Материалды ойға түйгенде ол жақсы сақталып, тез жаңғырады. Балалардың зейіні таңдау сипатында болады және олар үшін өте маңыздысына қарай бағытталады. Олардың зейінін бір нысанда ұстап тұру өте қиын. Тәжірибелі жаттықтырушы тәрбиеленушілерінің зейіні қашан төмендейтінін біледі, сол кезде ол оқушылардың зейінін басқа нысанға аударады. Осы мақсатта оң көңіл – күй тудыру және оны күшейтуге бағытталған жаттығулардың кең шеңбері пайдаланылады.

Бұл жастағы балалардың зейін көлемі үлкен емес. Бұл табиғи нәрсе, жас спортшы екі мектептің яғни білім беру мен спорттық бағдарламалар бойынша оқиды. Көптеген жаңа және қиын ақпараттарды қабылдап соған зейін аударуға тура келеді. Оқушы біртіндеп зейінін қажетті және сырты тартымды заттарға аударып, соны тұрақты сақтауға үйренеді. Зейінді тудырып, оны қалыптастыру және оны бағыттай білу – алғашқы оқу жылы мен жас спортшы тәрбиесінің маңызды міндеттерінің бірі. Оқытудың алғашқы сатысында ойлауды дамыту процесі нақты бақыланады. Ойлау негізінен нақты болып қалғанмен танымдық нысандар саны мен олардың арасындағы қарым – қатынас біршама ұлғаяды. Сондай – ақ салыстыру процесі дамытылады. Балалардың заттар мен құбылыстардың белгілері мен қасиеттері туралы талқылау негізінде негізінен көрнекілік бейнелеу мен сипаттау жатыр. Мұнда ойлауды дамытудың екі сатысы байқалады. Біріншісі – алғашқы оқыту сатысында барлық материалдарды талдау көрнекілік - әрекетті жоспарда жүргізілген жағдайда, яғни жас спортшылар бұл жағдайда ақиқат заттарға немесе олардың тікелей баламасына сүйенеді. Екінші сатысы – абстрактілеу мен жалпылау қабілеттерін игеруде байқалады, дене жаттығуларымен екі – үш жыл жүйелі айналысқан соң басталады. Бұл процесс, әрине, жеке ерекшеліктерге ие, яғни біреуінде мидың аталған қызметі тез дамыса, келесісінде – баяу дамиды. Жалпы білім беретін және спорттық мектептерде жас спортшының елестету тәрізді маңызды психикалық қабілетін дамытуға көмектеседі. Жас спортшыны алдын ала даярлау сатысында елестету өз дамуының екі кезеңінен өтеді. Спорттық қозғалыстың алғашқы үлгілері ақиқат нысанды жақын сипаттайды, оларда бөлшектері аз, тұрақтылық көп, өзгерісі аз, өзара байланыс әрекет пен өзгерісті көрсетпейді. Бұл нысандардың жуық шамадағы жағдайын олардың сипаттарын толық көрсетпейтін, бірақ сол заңдылықтар бойынша жұмыс атқара бейнелеп, анықтай білуді қалыптастыру бағытында дамитын бейнелеуге (өнімді елестету) тән.

Туындаған елестетулер ақиқат бейнелерді жасайды. Бұл жаста спорттық дайындық сатылары мен Олимпиада ойындарында өнер көрсетуге дейін маңызы зор шығармашылық елестетуді дамыту үшін алғышарттар болады. Шығармашылық қабілеттің жоғары деңгейде дамуы спорттық жетілдіруде тәрбиеленуші үшін де, тәрбиеші – жаттықтырушы үшін де құнды қызмет көрсетеді.

Шығармашылық елестету жас спортшылардың жеке, ойлап тапқандарымен байланысты тапсырмаларды орындауда қалыптасады (барлық жаттығулар, ойындар, айла – шарғылар, т.б.). Бұндай шығармашылық ойындарда дамушы тұлғаның сезімі, яғни оның ақиқат нәрселерге деген көңіл күй көзқарасы айқын көрінеді. Оқу – жаттықтыру сабақтары да басқа психикалық процестер тәрізді балалар көңіл күйінің жалпы ойпатын өзгертеді. Жас спортшы біртіндеп мектептегі, спорт секцияларындағы үйлеріндегі бірқатар мінез – құлық ережелерін меңгереді. Осы ережелерді орындау барысында бала өз ісіне қанағаттану сезімін басынан өткереді, ал оны жаттықтырушысы мақтаса, қуанғанын білдіреді. Ережені бұзу кейде жаттықтырушы тарапынан көңілінен шықпауы мүмкін деп қорқақтауды туындатады. Жас спортшыларда жауапкершілікті дамыту осылай қалыптасады. Эстетикалық, этикалық және адамгершілік сезімдерді қалыптастырудың маңызы зор. Төменгі сынып оқушыларында көңіл күй тұрақсыз тез өзгеріп отырады. Жақын адамыңның немесе ересек адамның қате әрекетіне деген түсінбеушілігі, ұнатуы немесе немқұрайлы қарауы, яғни көңіл күй реакцияларының көрінуі үшін мазасыздануға жол ашады. Бұл жаста болашақ азаматтың адамгершілік сапаларының мықтылығы мен сенімділігінің іргетасы қаланады. Балалардың ерік – жігері әлсіз және тұрақсыз, сондықтан барлық педагогикалық құралдарды соны жетілдіруге бағыттап, оларды зейін салып, мұқият болуға қабылдаған шешімін дер кезінде орындауға, бастаған ісін соңына дейін жеткізуге үйрету қажет.

Мұнда жаттықтырушының орны оның дайындығы мен осы жастағы балаларды оқыту мен тәрбиелеудің заңдылықтарын білуінің маңызы зор.

Дене жаттығулары сабақтарында жас спортшының, ерік-жігері бекиді, яғни жаңа білімді іскерлік пен дағдыны меңгеру үшін ерік – жігер күші талап етіледі, ол спорт дайындығының алғашқы сатыларында түрі мен мазмұны жағынан әр түрлі, жасына сәйкес спорттық жаттықтыру құралдарымен және әдістерімен қалыптастырылады. Жасөспірімдік кезең – бұл өзіндік қалыптасу кезеңі. Жасөспірім өзінің бойында кейбір қарапайым міндеттерді дербес шешу үшін күш барын байқап, оның бойында өзін ересектер санатына қосу қажеттігі туралы талап туындайды. Алайда ересек және дербес талқылау орта есеппен 12-13 жастан басталатын үлкен жасөспірімдік жасқа ғана тән екенін ескеру қажет. Жасөспірімнің өзінің жеке тұлғасы туралы өз пікіріне сай орын алу талабы (көбінесе асыра бағалау) оның мінез – құлқына, оқуына, жаттықтыруына деген көзқарасында әсер етеді.

Сонымен қатар оқудағы, спорттағы табыстары өзіндік қалыптасу құралы ретінде қолданылады. Бұл жағдайда алдыңғы дайындық сатысындағы жас спортшылармен жұмыс барысындағыға қарағанда басқаша педагогикалық құралдар талап етіледі.

Жасөспірімнің, әсіресе, жыныстық жетілудің алғашқы кезеңіндегі жасы (оны екінші жыныстық белгілерінің даму деңгейі бойынша дәл анықтауға болады) педагогикалық ықпалдар үшін өте қиын болады. Жасөспірімнің басынан өткеретін барлық толқыныстары мен қиындықтарына отбасының, мектеп пен жаттықтырушы тарапынан өте сезімталдық пен байсалды көзқарас қажет етеді. Жасөспірім өзін тұлға ретінде танып, мойындатуға құмар келеді. Бұл кезеңде жас спортшыға өз бетінше ширату жаттығуларын жасауға рұқсат етіп, оны алдын ала даярлық топтарына басшылық жасау мен жарыстарды ұйымдастырып және өткізуге қатысуға тарту қажет.

Жасөспірімдердегі танымдық қызығушылықтары сан түрлі болып келеді. Мысалы, заманауи әуеннен классикалық әуендерге дейін спортпен шұғылданудан өлең жазуға дейін, т.б. Бұл әрине, жоғары дәрежелі спортшыны қалыптастыру үшін де, жеке тұлғаны жан – жақты дамыту үшін де қолайлы жағдайлар тудырады. Жасөспірім қоршаған өмірді түсіну үшін көп біліп, өз білімін дербес толықтыру қажет екенін біледі. Оқыту барысында ол ойға тоқудың пайдасы көп екенін түсінеді, бірақ оқу әрекетінде әлі де механикалық есте сақтау жиі қолданылады. Бұл жаста есті ұсақ – түйек дәйектермен артық жүктемелеудің қажеті жоқ, себебі олар жасөспірімнің зейіні үшін негізгі ақпараттарды сіңіруге кедергі келтіреді, ал ес жыныстық жетілудің алғашқы кезеңінде біршама төмендейді. Жасөспірім бір әрекет түрінен екінші түрге тез өтеді, бұл көптүрлілік оған өте ұнайды, бірақ алғашқы даярлық сатысындағы жас спортшылардағыдай жиі болғанын қаламайды. Бұдан кейін жасөспірім жұмыстың бір түріне терең ден қойып айналысып қалғанының барлығын ұмыт қалдырады. Спортшы жасөспірімнің зейіні оқу-жаттықтыру сабақтары уақытында дене жаттығуларын оқытқанда бір шама жақсарады. Оқыту барысында ойлау белсенді дамиды. Жасөспірім ғылыми ұғымдарды меңгеріп, оларды қорытып, көптеген жалпы талқылауларды айтады. Оның ойы абстрактылы сипатта болады. Бұл кезде спорт жөнінен теориялық білімнің күрделі курсына оның шамасы жетеді, ол жалпы білім беретін мектептерде меңгеріп, спорттық жаттықтыру барысында алған білімін қорыта алады.

Жоғары дәрежеде елестету жас спортшыға ойша олимпиада чемпионына, ұшқышқа, т.б. айналуына мүмкіндік береді. Бұндай арманшылдық мәні жағынан болашақ жұмысына дайындық болады, ал жаттықтырушының спорт қаһармандары туралы айтқан әңгімелері жасөспірімді өз арманын шындыққа айналдыруға болатынына көз жеткізеді.

Жасөспірімдердегі қуаныш сезімі қойған мақсатына жеткен кезде жиі көрінеді, ол қатты қуанғанымен, төменгі сынып оқушыларында көрінетін қызу көріністен ерекшеленеді. Жасөспірімдер өз сезімін, әсіресе ашуланғанда қызу көрсетеді. Қоршаған ортаға жасалған әрекеттер мен

айтылған сөздерге өте сезімтал келеді, ол тұлғаның оң қасиеттерінің қалыптасуы мен адамгершілік тәрбиені күшейтуге жақсы жағдай тудырады.

Дене жүктемелерін орындауда, қиын және күрделі жаттығуларды орындағанда жасөспірім ерік жігерін барынша көрсетеді. Алайда, бұл жастағы жігерді тәрбиелеу мен оны қалыптастыру оқушылар немен айналысуы, қандай мақсатта айналысуы қажет болған жағдайда өте тиімді болады. Мақсат жоғары болған сайын, жасөспірімге оның қоғамдық мәні анық болып, оның спорттық әрекетін ұйымдастыру жеңіл болады.

Бұл жастағы әлеуметтік белсенділік ересектер әлеміндегі қарым-қатынаста кездесетін нормаларды құндылықтар мен қасиеттерді меңгеруде тез қабылдаудан көрінеді. Спорттық жетістіктер жасөспірімнің өзіне жаттықтырушысы оқу-жаттықтыру сабақтары барысында қойған күрделі міндеттерді шешіп, жоғары нәтижелер көрсете алатынын білдіреді. Алайда, тұлға әлі толық қалыптаспаған. Жасөспірім спортта қаншалықты жетістіктерге жеткенімен, өз әлемі, өзінің ақиқат өмірге деген қызығушылығы бар жасөспірім болып қалады, ал спорт жұлдызы болған жасөспірімдерге парасатты жаны ауыратын мәдениетті оқытушы – жаттықтырушы өте қажет. Жасөспірімдік жас барлығында бірдей уақытта аяқталмайды, бұнда жеке тұлғалық ерекшеліктер көп байқалады. Осы жас кезеңі аяқталған соң жеке тұлғаның одан ары қалыптасуы өзгешерек болады, ол жастық шақ деп аталады. Бұл кезеңде спорттық табыстар аймағына жетуде біршама жыныстық айырмашылықтар байқалады. Қыздар үшін ол 12-14 жаста (жүзу, спорттық және көркем гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау), ал ұлдар үшін – 14-15 жас-жүзу 13-16 жас-конькимен мәнерлеп сырғанау түрлерінде, басталуымен ерекшеленеді. Бұл үйлесімділік қабілетінің жоғары деңгейін талап ететін спорт түрлері үйлесімділікпен дене қабілеттері қатар қажет болатын спорт түрлерінде бозбалалық жаста нәтиже көп жоғары болады. Жастық шақ – тұлғаның биологиялық есеюі мен қалыптасуының аяқтаушы сатысы К.Ушинский жастық шақты жандыратын алауда адамның мінез – құлқы шыңдалып шығады, сондықтан бұл алауды өшірмей, одан қорықпай, оған қоғам үшін қауіпті деп қарамай, оның еркін жануына кедергі келтірмеу керек, ал бұл жастағы адамның жанына құйылатын материалдың сатысы жақсы болуын қадағалау қажет деп жазды.

Бұл жаста тұлғаның өз - өзіне қоятын талабы күшейеді. Қоғамның талаптары мен өзіне талап қоя отырып, жастар өзінің ар-ұятына жүгінеді, өзін өз қателігі үшін сынға алып орындалған парызынан мақтаныш сезінеді.

Жастық шақ қажеттіліктері мазмұны жағынан әртүрлі, ол жігітті немесе қызды тәрбиелейтін отбасының тұрмысына байланысты болады. Осы жерде көптеген жас спортшылар көпжылдық спорттық даярлықтан өткен соң, адамның мәдениеті қарым-қатынасы және киіміндегі қажеттіліктердің тек еңбекпен ғана анықталып, қамтамасыз етілетінін білгенін айта кету керек. Бұл жаста тұлғаның біршама күш салуын талап ететін дене жүктемелері арқылы ғана қол жеткізетін дене және спорттық жетілдірудің қажеттілігі үлкен. Бұл жаста спортшылардың қызығушылықтары – олардың пікірлері мен еліктейтін тұлғаларына қарай

түзету жүргізген дұрыс. Оларда қаланың, облыстық еліміздің қоғамдық – саяси өміріне қызығушылығы артады. Жастық шақта есте сақтаудың барлық түрлері дамиды, ол ендігі айқын сипат алған спорттық қабілеттерді жетілдіру үшін қажетті түрлі құралдар мен әдістерді пайдалануға мүмкіндік береді.

Жоғары деңгейлі абстракциялау мен қорытындылауға байланысты ілімдік ойлау дамиды, бұл спорттық әдебиеттерді өзін-өзі жетілдіру үшін кең пайдалануға мүмкіндік береді. Жасөспірімдерге қарағанда жас жігіттер елестету әрекетін нақтылап, өз арманын мүмкін болатын ақиқатпен салыстыра біледі. Адамгершілік сезімі саналы іске айналады, ал сыртқы бейнелері қоғамдағы қалыптасқан тіртіпке сәйкес реттеледі. Жас спортшы спортпен айналысу және жастық жекпе – жек барысында қалыптасқан белгілі ерік – жігер сапаларын меңгерген соң, өзінің жаттықтыру сабақтарын, сондай – ақ өзінің жасы кіші топтардың сабақтарын дербес ұйымдастыра алады. Бұл жастағы дербестік - өмір талабы, жетістікке жетуге арналған міндетті шарт, жан – жақты қажеттілік. Тұлғаның тереңдетілген спорттық жаттықтыру сатысындағы даму қалыптасудың негізгі ерекшеліктерінің бірі осыдан көрінеді. Жас спортшының тұлғалық қалыптасуы мен психикалық дамуында қарастырылған, жас ерекшеліктерінің есебі – оқу – тәрбие жұмыстарындағы оқу-жаттықтыру процесін құрудың негізі көп жылдық дайындықтың түрлі сатыларында түрі жағынан да, мазмұны жағынан да өзгеріп отыратын педагогикалық ықпалдардың әдістермен құралдарын таңдау. Адамгершілік ағарту – бұл оқытушымен жаттықтырушының оқушылардағы адамгершілік сананы, адамгершілік ұғымы мен сезімін қалыптастыруға бағытталған әрекеті. Адамгершілік ағартудың негізгі әдісі дара және топтық этикалық әңгімелесу, ақпараттық хабарламалар, саяси және рухани - әдеп тақырыбындағы дәрістер, пікірталастар, конференциялар мен спорттық кештер түрінде атқарылатын көз жеткізу болып табылады.

Көз жеткізу әдісі іс-тәжірибеде тек тәрбие құралы ғана емес, сондай – ақ оқушыны қайта тәрбиелеуші қызметін де атқарады, сондықтан мынадай педагогикалық амалдар қолданылады:

1. Аталған жағдай туралы әңгіме. Жаттықтырушының ойлап тапқан өмірде орны бар оқиғалары мен дәйектері, оқушының сөзболып отырған жайтқа ұқсас әрекеті өзін-өзі ұстауға үйретеді.
2. Бегісіз тұлғаға қарата айту. Бір оқушыны немесе мұғалімді мысалға алып, бірақ тек оған емес, бүкіл топқа қарап, оған өз қатесіне дербес талдау жүргізуге мүмкіндік береді. Балаларға жақсы деп атап көрсетпей, жақсыны көрсетеді, балалар оның жақсы екенін түсіну үшін жаманды да атап көрсетпей ұсынады, сөйтіп жаманнан жиренуге тәрбиелейді.
3. Мінез-құлық туралы «кездейсоқ» берілген ақпарат. Бұл педагогикалық амалдың ерекшелігі мынада: мұғалім өзі жоқ оқушының тәртібі туралы айтады, әрі бұл әңгіменің ол оқушыға жететінін біледі. Мұғалім бұл

оқушының жетістіктері туралы айтып, оның алған бағасы туралы, жіберген қателері жөнінде дәлелдемелер келтіруіне көмектеседі.

Адамгершілік ағарту бұрынғы және қазіргі ұлы адамдардың, мұғалімдері мен ата – аналарының өмірінен алынған мысалдар мен әрекеттерге құрылады. Әрине, оқушы үшін ең бірінші ұстазының өзі үлгі болуы керек. Оқушының сана – сезіміне сөзімен де, ісімен де әрдайым үлгі бола білген жаттықтырушы балаларда адамгершілік үлгісін қалыптастырып, адамгершілік мінез-құлқын тәрбиелеуге көмектеседі. Адамгершілік жинақтаған тәжірибе көңіл-күйді қанағаттандыратын дене жаттығуларымен шұғылдану (егер олар педагогикалық тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылса) ол нағыз адамгершілік тәжірибе жинақтау мектебі. Бұндай сабақтарда жаттығу әдісі кең қолданылады, яғни қимылдар мен іс-әрекеттерді бірнеше рет қайталау нәтижесінде адамгершілік дағдылар қалыптасады. Қимылды бірнеше дүркін қайталау барысында оқушылар олардың пайдасын түсініп, саналы түрде орындауы тиіс, мұғалім барлығына бірдей талап қойып, орындалу талаптарын күрделендіреді. Мұндай шарттар бірте-бірте қиындықтарды жеңуге, ұжымдық әрекетке, тәртіпке (жүйелі талаптар арқылы), дербестікке және өзіндік тәрбиеге үйретеді. Мысалы, жақсы денсаулық кепілі ретінде күн тәртібін сақтау – міндетті шарт. Алайда оқушылардың барлығы бірдей бұл шартты орындай бермейді, кез-келген адам өзін ұйқыға жатар алдында қызықты кино көруден тия алмайды. Бұл үшін ең алдымен ағарту жұмыстары, сосын дағдыны үйреніп, бірте-бірте қалыптастыру жүргізіледі. Жаттықтыру сабақтары тәрбиелеуге жағдай жасайды, ол қозғалыс ойындарын, жарыстарды, кезекшіліктерді жүргізгенде, ортақ тапсырмаларды орындағанда, спорттық жабдықтарды дайындағанда, өз бетінше ширатуды орындағанда мүмкін болады.

Кейбір жаттықтырушылар дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында оқушыларды тәрбиелеу «автоматты» түрде жүреді деп есептейді. Бұл қате пікір. Тек әрбір сабағында нақты міндеттерін қойып, оларды шеше алатын педагог қана жас ұрпақты тәрбиелеуде жетістікке жете алады.

Жас спортшы тәрбиесіндегі жаттықтырушының алатын орны ерекше, сондай-ақ бүкіл ұжым баға беретін адамгершілік бағалануының бірлігін, яғни ұжым мен қоғамдық пікірді толық бағалау қажет. Әрбір іске ұжымдық баға беру – жас адамның жеке тұлғасына әсер ететін ең тиімді әдіс. Алайда, осы педагогикалық амалды қолданбас бұрын жаттықтырушы өзін - өзі басқарудың негізі болып табылатын тату, бастамашыл, тәртіпті ұжым құрып, қалыптастыру қажет.

## **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. "Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спорты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы" // 1996 ж. 19 желтоқсан. №3276.



2. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауың. Алматы, 1998, 240 бет.
3. Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
4. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
5. Адамбеков К.Т. "Оқушылардың дене тәрбиелеудің педагогикалық негізі" п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
6. Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55 б.
7. Кузнецов З.И. Мектеп жасындағы балалардың негізгі дене қасиеттерін дамыту // ғылыми конференциясының жинақтары, Полаңга, 1966 ж.
8. Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
9. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім берерін мектептердегі 1-9 сынын оқушыларының нұсқалық, бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к.. дңсс. авторефераты. М., 1995, 22 б.

## **СПОРТШЫЛАР ШАРШАУЫНЫҢ ЖӘНЕ ҚАЛПЫНА КЕЛУІНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ**

*аға оқытушы Аманкулов Б.И.*

*студент Жұмабаев О.Д.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада спортшылардағы шаршау мен қалпына келтірудің физикалық негіздері сипатталған.*

Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру және жоғары жетістіктер спортының жай-күйі, әлемдік спорт дамуының қазіргі заманғы үрдістері республикада спортты дамыту жөнінде түбегейлі шұғыл шаралар қабылданбайынша Қазақстандық спортшылардың әлемдік аренадағы көрсеткіштері төмендей беретінін көрсетіп отыр.

Халықаралық стандарттардан қалуымыздың себебі ең алдымен бүгінгі күні әлемдік биік талаптарға жауап беретін қазіргі заманғы спорт базаларының аздығы және спортшы даярлаудың жаңа ғылыми-әдістемелерінің әлсіз дамуы болып табылады.

Қазіргі заманғы спорт деңгейі өзінің даму сатысында спорттық нәтижелердің өсуінде ғылыми және инженерлік жетістіктерге негізделген жаңа көзқарастарға маңызды рөл береді. Жаңа спорт ареналары, жаттығулар мен жарыстар үшін арнайы жағдайлар жасау ісіндегі жаңа жетістіктер, арнайы киім, құрал-сайманмен жарақтандыруды қолдану және құрастыру әлемнің мықты спортшыларының көрсеткіштерін күрт жақсартуға жеткізді, ХХІ ғасырға спорттың қандай негізгі бағыттарда қарыштап енетінін көрсетіп отыр.

Республика халқының дене қозғалысы белсенділігінің төмендігі жүрек-қан аурулары мен тыныс жолдары мүшелері ауруларынан өмір сүру жасының қысқартуына әсер етіп және өлім деңгейінің жоғары болуына әкеп соқтыратын факторлардың бірі болып отыр. Ел тұрғындарының тұратын аймағына қарай 5-тен 10,5 пайызы ғана дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде шұғылданатындығы белгілі болып отыр. Осы жағдайды шұғыл түзету үшін Елбасы Н.Ә. Назарбаев өзінің 2010 жылғы жолдауында Бұқаралық спортпен шұғылданушылар санын 2020 жылға дейін 30 пайызға жеткізу қажеттігін атап көрсетті.

Республикадағы жалпы білім беретін оқу орындарының тек 56,5 пайызында ғана бір үлгідегі спорт залдары және 14,9 пайызында бейімделген спорттық жайлары бар.

Республикадағы орта және жалпы кәсіптік білім беру ұйымдарындағы оқу сабақтарының көлемі ғылыми негізделген нормативтен 3-4 есе төмен. Қозғалыс белсенділігінің жоспарланған ғылыми негізделген деңгейіне жету үшін жалпы білім беретін оқу орындарында дене шынықтырудан аптасына міндетті үшінші сабақ енгізу қажет, оқу үрдісін спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету басты мәселе болып отыр.

Сабақтан бос уақытта сыныптан тыс дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық бұқаралық жұмыс дамымай отыр. Тұмау және түрлі созылмалы ауруларына бейім балалардың және жасөспірімдердің саны арта түсуде. Бұл ретте, денсаулығына байланысты арнайы медициналық топтардағы оқушыларға сабақ жекелеген оқу орындарында ғана жүргізіледі.

Тұтас алғанда, дене шынықтыру-сауықтыру және спорт жұмысының жай-күйі бұқаралық спортты одан әрі дамыту, халықтың арасында дене шынықтыру-сауықтыру жұмысын жандандыру, спорт ізбасарлары мен халықаралық дәрежедегі спортшыларды даярлау жөнінде кідіріссіз, нақты шешімдер қабылдауды талап етіп отыр.

Мемлекет дене шынықтыру және спорт саласында мемлекеттік саясатты қалыптастыру жолымен, дене шынықтыруды және спортты дамытудың тиісті қаржылық, материалдық-техникалық, кадрлық, ғылыми-әдістемелік, медициналық, ақпараттық, нормативтік құқықтық қамтамасыз етілуін құру арқылы қатынастарды реттейді, барлық үлгідегі балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің, азаматтардың тұрғылықты жері бойынша спорт және балалар клубтарының, мүгедектерге арналған мамандандырылған топтардың, емдеу-дене шынықтыру диспансерлері

санын көбейту, олардың материалдық-техникалық базасын нығайту үшін жағдайлар жасайды.

Дене шынықтыруды және спортты одан әрі дамыту; халықтың дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануы үшін жағдайлар жасау, олимпиадалық, ұлттық, техникалық қолданбалы спорт түрлерін және халық ойындарын дамыту, саланы басқарудың оңтайлы жолдарын және қазіргі тәсілдемесін белгілеу, бұқаралық спорт пен жоғары жетістіктер спорты саласында спорт резерві мен халықаралық дәрежедегі спортшыларды дайындаудың республикадағы спорт мектептері іске асырады.

Спорттық ғылымда дарынды балаларды іріктеу мәселесі жеке ғылым ретінде қарастырылып, үлкен жұмыстар атқарылып келе жатқандығын айту керек. Осы жұмыспен спорттық мектептерде жаттықтырушы тікелей жұмыс жасайды. Оларға әр бала мүмкіндіктерін анықтап болжау және қай спорт түріне икемі бар екендігін білу тапсырылған. Осылай бола тұра спорт мектептеріндегі іріктеу жұмысы кеңес одағы кезіндегі қалыптасқан тесттілік-сынақ ретінде ғана іске асырылып келеді. Жас спортшыны спортқа бейімдеу, оның мүмкіндігін анықтау, жетілдіру жолындағы педагогикалық әдістемелер жетілмеген. Қазіргі Егеменді Қазақстан жағдайына сай бейімдеу жұмыстары спорт мектептеріне енгізілмегендігін көреміз.

Спорттық мектептердегі оқу-жаттығу кезеңдеріндегі іріктеудің неғұрлым ақпараттық жолын табу қазіргі кездегі спортшыны бағалаудың негізі болып келеді, осы жолды табу арқылы болашақ оқу-жаттығу жұмыстарын жоспарлауды іске асыруға болады.

Спорттық іріктеу жұмыстары педагогикалық, медициналық, биологиялық, физиологиялық, психологиялық жақтарын қатар жүргізу жағдайында сәтті болатындығын тәжірибе көрсетіп отыр.

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спортты дамытудың 2007-2011 жылдарына арналған Мемлекеттік бағдарламасының 5.6 Спорт резервін және халықаралық дәрежедегі спортшыларды даярлау бөлімінде «Дене шынықтыру мен спортты одан әрі дамыту, спорт резервін даярлау және халықаралық дәрежедегі спортшыларды тәрбиелеу-халықаралық спорт ұйымдарының жылдам өзгермелі талаптарын, спортшыларды даярлаудың түрлері мен әдістерін үнемі жетілдіруді, жанадан келгендерден бастап халықаралық дәрежедегі спорт шеберіне дейін, республика спортшыларын тәрбиелеу жүйесін одан әрі дамытуды ескере отырып, оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыруға деген жаңа көзқарастарды талап етеді.

Спорт ізбасарларын даярлау және халықаралық дәрежедегі спортшыларды тәрбиелеудегі проблемаларды табысты шешу үшін түпкілікті нәтижеге – Әлем, Азия чемпионаттарында, Азия және Олимпиада ойындарында жүлделі орындарды иеленуге қабілетті спортшыларды тәрбиелеуге едәуір ықпал ететін факторларды қатаң ескеру қажет, оларға:

- таңдаған спорт түріне мамандану үшін оның арнайы талаптарына жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жүйесінің қатаң түрде сай болуы;

- спорт мамандығын таңдау, көпжылғы даярлықтың күллі жүйесін әзірлеу, жарыс қызметінің тиімді құрылымын анықтау кезінде нақты әрбір спортшының жеке бейімділігі мен қабілеттеріне барынша ден қою;

- жаттығу және жарыс жүктемесінің, демалудың, тамақтанудың, жұмыс қабілетін қалпына келтіру, ынталандыру құралдарының және іс-қимыл мүмкіндіктерін жұмылдырудың қатаң теңгермелі жүйесіне ұмтылу;

- даярлықтың дәстүрден тыс құралдарын кеңейту - спортшы ағзасының мүмкіндіктерін толық ашуға мүмкіндік беретін аспаптарды, жабдықтарды және әдістемелік тәсілдерді пайдалану.

Спортшылардың жаттығу әсерлерінің факторларына бейімделу үрдістерін жеделдетуге, олардың басты жарыстарға тікелей даярлығының тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретін орташа биіктіктегі және биік таудағы жағдайларда спортшыларды даярлаудың тиімді әдістемесін жетілдіру, бүкіл спорттық жаттығу жүйесін жарыс қызметінің оңтайлы құрылымына қол жеткізуге бағдарлау» деп көрсетеді.

Осы көрсетілген талаптарды іске асыру мақсатында Қазақстан жағдайында спорт мектептеріндегі бастапқы дайындық топтарында спортқа дарынды балаларды іріктеудің және жаттықтырудың жаңа тың жолын ұсыну болып табылады.

Республикада жас балуандардың дайындығына педагогикалық бақылау жасау, күрестің әдістемесі мен теория мәселелерінде аз зеріттеліп жүрген тақырып.

Әдебиеттерді талдау және алдыңғы қатарлы спорттық тәжірибе көрсеткендей педагогикалық бақылаудың көбінесе әдістемелік негіздері жоқ болып келеді. Жас балуандар дайындығын әр қырынан қарағанда заман талаптары спорт ізбасарларын дайындау жүйесіне сай емес. Жас балуанның дене-күш дайындығы кезеңді бақылау мәселесі мен қажетті дене-күш даму деңгейін бағдарлау осы уақытқа дейін толық қаралмай келген іс.

Спортпен жүйелі шұғылдану өсіп келе жатқан ағзаның тірек-қимыл жүйесіне әсер етеді. Сүйектердің қабықты бөлімінің жуандауы есебінен қаңқа біршама мықты болады. Бұлшық еттер көлемі артады, олардағы қылтамырлар саны артып, қан айналым жақсарады. Кейбір спортшылардың бұлшық еттері жалпы дене салмағының 50 % құрайды.

Спорттық шынығу бұлшық еттер құрылымына да біршама әсер етеді: жас спортшылардың бұлшық еттері біркелкі жетіледі, содан дене бітімі жақсы жетіледі. Мектеп жасындағы балалардың басым бөлігінің (орташа есеппен 70%) дене тұрқында түрлі кемістіктердің болатындығын ескерсек, мұның маңыздылығы арта түседі.

Бұлшық еттер гипертрофиясымен бір уақытта олардың функционалды күйі жақсарады, атап айтқанда, ырғақ сезімі, қимылдар ырғағы, қимылдарды орындау барысында кейбір бұлшық ет топтарының ширығу және босану деңгейін сезіну, дененің кеңістіктегі күйін сезіну сияқты қасиеттерден құралатын «бұлшық ет сезімталдығы» деп аталатын сезімталдықтың жоғары деңгейін қамтамсыз ететін жүйке-бұлшық ет реттелуі жетіледі. Жас спортшылардың бұлшық еттері күшінің көптігімен ерекшеленеді, сіңірлер

өзінің серпімділігін ұзақ уақыт бойы сақтап тұра алады, ал буындар қозғалмалы келеді.

Шынығу барысында ағзаның барлық қызметінің жүйкелі реттелуі жүзеге асырылады, ішкі ағзаның жұмысында қатаң түрдегі үйлесімділік, ағзаның барлық жүйелерінің дене жүктемесінің өзгермелі тәртібіне тез бейімделуі байқалады.

Жүйелі түрде спортпен шұғылдану баланың ақыл-ой қабілетін жетілдіреді, өйткені шынықтыру барысында балалардың сезім мүшелері жетіліп, есте сақтау қабілеті жақсарады, тәжірибелік түйсіну, бақылау, назар салу қабілеттері артып, нәтижесінде жас спортшыларды жалпыға білім беру мектептерінде сәтті оқытуға болады.

Ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігі денелік даму деңгейімен және жалпы денсаулық күйімен тығыз байланыста болады. Жас спортшыларда бұл жағынан да өз қатарларымен салыстырғанда біршама басымдылықтар бар, өйткені олардың денелік дамуы мен денсаулық деңгейі дене шынықтырумен және спортпен шұғылданбайтындармен салыстырғанда біршама жоғары болып келеді. Бұдан басқа, ақыл-ой еңбегін дене еңбегімен кезектестіріп отыру мектеп оқушыларының ақыл-ойлы жұмысқа қабілеттілігін әлдеқайда арттырады.

Спортпен шұғылдануда - баланың жеке тұлға ретінде психологиялық ерекшеліктерін қалыптастыру мен дамытуда маңызы зор. Қазіргі кезде дене жаттығуларымен шұғылдануды ұйымдастырудың басқа құралдары мен түрлері емес, спорт түрі денесінің қимылдарын керемет меңгерумен, күштің, төзімділіктің дамуымен байланысты қабілеттерді айқындауға мүмкіндік бере отырып, жасөспірімдердің әсіресе жастардың психологиялық даму ерекшеліктеріне сай келеді деген болжам бар. Спортпен шұғылдану артық дене қуатының көшеде күшпен айқындалуынан сақтайды, жыныстық инстинктінің тым ерте басталуын тежеп балалардың табиғи талпынысын дұрыс бағытқа салуға көмектеседі.

Спортпен шұғылдану жас спортшылардың бойында күш, еріктілік, батылдық, қайсарлық, өзіне деген сенімділік, жеңіске деген талпыныс, ұстамдылық, тәртіптілік сияқты оң қасиеттердің қалыптасуына әсер ете отырып, спорттық қызметтің жүйелі, ұзақ шынығуға, жоғары жетістікке жетуге баулиды.

Балалар мен жастар спортпен тек қана өз рахаты үшін ғана шұғылданып қоймайды, спорт оны өз Отаны үшін еңбек етумен, оны қорғауға дайын шынайы азамат болып қалыптасуына көмектеседі.

Тәрбиелеудің басты мақсаты-адамды жоғары мәдениет, жоғары зияткерлік, спорттық этиканың иесі етіп тәрбиелеу.

Шынықтыру барысында спорттық қызметінің арнайылығына орай, өнегелі тәрбиелеудің міндеттерін сәтті шешудің жағымды жағдайларын түзеді. Балалар ұжым ішінде бапкердің көмегімен шыныққан кезде жолдастарының қолдауы мен талаптарын сезінуге, сондай-ақ, жалпы еңбектің қуанышын түсініп, сезінуге үйренеді.

Дәйекті шынығу, спорттық сайыстарда адамның спорттық парыз, намыс, адалдық, шыншылдық сияқты моральдық қасиеттері тереңдетіліп, тексеріледі. Осы жерде еңбекқорлық, тәртіптілік, мінез-құлық мәдениеті, белсенділік, дербестілік, жауапкершілік, батылдық сияқты өнегелі мінез-құлықтың тәжірибесі қалыптасады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Білім туралы. Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі N 319 Заңы
2. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы 2014 жылғы 17 қаңтар Қазақстан жолы – 2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ
3. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011 - 2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 7 желтоқсан № 1118 Жарлығы.
4. Лесгафт Л.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Сиб. 1999. 59 с.
5. Сатпаева Х.К. Научные основы формирования здорового образа жизни населения. Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан -2030»: Материалы Национальной конференции, посвященной Всемирному Дню Народонаселения. Алматы, 2005. 56 стр.
6. Алимжанова Г.Д. Становление и развитие опыта охраны здоровья школьников (на материале Казахстана): Диссертация... к.п.н., Алма-Ата, 2002. -213 с.

## **ОҚЫТУ-ЖАТТЫҒУ ТОБЫНДА ФУТБОЛ ҚАҚПАШЫЛАРЫНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ**

*аға оқытушы Аманкулов Б.И.  
студент Бегендік Н.Е.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада дайындық тобындағы футбол қақпашыларына арналған дене шынықтыру бағдарламасы сипатталған.*

Спорт жаттығуларында теория және әдістеме саласында ғылыми – зерттеу жұмыстарында жаттығу қарқындылығы аз да болса өз бағытында жүргізілсе және организмінің міндетті реакциясы кешенді құралдармен әр түрлі бағытта жолдырылуы аз зерттеліп келеді. Осыдан бастап принципті өңдеу жұмыстары салмақ құылымын реттеу, алға қйылған жоспарланған дайындық мақсатына жету, қиын жағдайда бағдарланған маңызды

тапсырмалардың биік деңгейінен шыға білу және жаттығу үрдісін ұйымдастыру спорттағы биік жетістік болса, резерв жүйесін дайындауда, ..... деңгейде болуы шарт.

Әдістемелік іргелесуге қолайлы жер, жаттығу бағдарламасында, бастапқы жағдайдың бағасын назарда ұстау, сонымен қатар өтпелі бағаның даму үрдісінің жүйесі.

Қолданылып жүрген жүйе 15 – 16 жастағы қақпашылардың жарыс кезеңіндегі дайындығы, қозғалыс санасының едәуір деңгейін көтеру жұмыстары ештеңені қамтамасыз ете алмайды, мәселен батапқы жылдамдық, жарыс күші және күші. Бұл жағдайда шапшандық төзімділігінің өсуі айқындалды, осының бәрі жаттығудың спецификалық әсерінің байланысы соншалықты емес, жас организмнің қалыптасуына міндетті организм жүйесі.

Келісіліп қалыптасқан пікір, психофизикалық күш – қуат футболшыларды дайындық кезеңінде қамтамасыз етіп отыруы міндетті. Жарыс кезеңіндегі негізгі міндеті жиналған әлеуетті күш – қуатты сақтау..

Спорт резервтерін дайындау жүйесі қозғалыс қабілетінің жеңілдірілуі – ең бастапқы жылдың цикл кезеңдерінен бағынышсыз болуы шарт. Бөлімдегі қақпашыларды дайындау Венгр мамандарының монографиясында Ягюш Палфайдың редакторлығымен.

Әділетті екерімді жаттығу стандартында жасөспірім және жас қақпашылардың физикалық дайындығы басым болады. Кейін ол қақпашылардың есейген кезде сенім іскер болуына әсері тиеді, жан – жақты оқып ізденгеннен гөрі жоғары физикалық дайындық, соғұрлым ойын кезінде техникo - тактикалық тәжірибені қалыптастырады. Футбол мамандары жас ойыншылардың жарыс қызметін өз мақсатының жетістігі деп санамайтынын жиі айтады, керісінше спортшысын маңызды көрнекі құралы деп қараған дұрыс дейді.

Осы кезеңде (уақытта) 15 – 16 жаста әлем чемпионаты және футболдан Европа чемпионаттары өткізіледі, себебі әр уақыта дайындықты, техникo – тактикалық жетістікті, футболға келер жас орнын (смена) жұмысшыларды анықтайды.

Жалпыға белгілі топ және командалық жаттығулар ұйымдастыру салмағының негізгі футболдағы алаң ойыншылары қалыбы болып табылады. Жеке дайындық және жекеленген әдістемелер жаттығуы мағынасы жұмыс объектын бере алмайды.

Берілген үйлесу мінез және қақпашылар дайындығы педагогикалық бақылаумен келісіліп жүргізілген, жас қақпашылардың жаттығуы ережеге сай, барлық команда және топ футболшыларымен өткізіледі және қақпашылық бағыттары жоқ.

Стандарттық схема құрылымы оқу – жаттығу сабақтарында, футболда келесі: алдымен барлық ойыншылар. Сонымен қатар қақпашылар, жүгіру қимылын жасайды, жалпы шынығу жаттығуларын орындайды, бірнеше секіру, және жылдамдық жұмыстарын атқарады. Соңынан бапкер

футболшыларды топтарға бөледі. Қақпашылар жан – жаққа тарап кетіп допты аяқтарымен теуіп бір – біріне қолдарымен лақтырады.

Алаң футболшыларының жаттығуын ұйымдастырған соң, бапкер қақпашыларға оралады. 10 - 15 минуттан соң алаң ойыншыларына қақпашылар да араласады. Жаттығудың аяғында бапкер ойыншыларды қақпашылардың жаттығуына қосады. Алаңда жаттығу жасап әбден шаршаған футболшылар енді қақпаға енжар қарай бастайды, өйткені олар алаңда жаттығып жатқан кезде қақпашылар қақпа бос қарап тұрады. Ал алаң футболшылары қақпаға соққан доптары тура тимей, қақпашылардың ренжулеріне қарай теріс кеткен доптарды дұрыстап тебе алмай шаршағандықтарын білдіреді. Қақпаға кейде 2 – 3 доп тебілсе көп уақытқа дейін үзіліс болып, доптар қақпаға тимей кеткен жағдайлар болады. Жалпы қақпашылардың жаттығу кезіндегі уақыт салмағы 30 минут 2 -2,5 сағаттың орнына.

Міне осындай жаттығу құрылымы өзінің қажетті нәтижесін бере алмайды. Сондықтан қақпашының жаттығуы оның жарыс кезеңіндегі қызметіне әсерін тигізе алмайды, бұл туралы бірнеше рет айтылған қақпашысының дайындығы жарыс қызметінің негіздерімен теңесе алмайды, ол құралдармен физикалық дайындық спортшылардың және негізін іске асыра алмайды.

Осыдан барып алғашқы кезектегі сабақтың құрылым бағасы дайындық деңгейінің қандай да болмасын қақпашыға қажет жаттығу бағдарламасының элементі болып табылады.

Егер тексеру қорытынды дайындықтың аяғына қарай тексерілуін болса, онда дайындықтың өте төмен екенін қақпашылардың қозғалыс сапасына қарай байқауға болады. Сонымен қатар спортшының жұмысына белсенділігі, шапшандық – күш санаса қақпашылардың жарыс қызметіндегі көзтартарлық рөлі алдыңғы қатарда болар еді.

Жоғары да айырылған көрсетілген тактілерге қарай отырып біз барлық резервтердің шапшаң – күштілік қабілеттерінің дамуын ..... жоспарланған мөлшерде әр түрлі салмақта эксперименталдық кезеңде күш тәрбиесіне және жылдамдық – күш қабілетіне, арнаулы және қолданумен жалпы дайындық құралы.

Топ осы сұрақ бойынша спортшылардың жаттығу жүйесінде спортшылардың жаттығу жүйесінде спорт ойын түрлері және футболшылар, жүйрік, соңғы он жылдың көлемінде маңызды көңіл қойып отырды. Көп сандық мөлшерде теориялық және әдістемелік жұмыстар орындалады. Бұл жұмыстар қалыптасқан принциптерді зерттеуде қолдануға болатынына мүмкіндік берді.

Бәрінен бұрын біз күш жаттығуларын қолдану принциптерінде күш жаттығуының қызықтырарлығының өскенін бірден байқадық, өйткені даму күші бұынғыдай 20% емес жалпы қарапайым жаттығуда айналма әдістемеден 70 - 80 % жұмысы. Бұған жету үшін қосымша жаттығулар, әр уақытта дайындық сандарын қайталап отыру. Басқаша жолдары болуы мүмкін – ауырлатудың көбеюі жақын келмеуден жақын келуге, содан кейін



кішірейуі барлық сандардың жиі қайталануынан. Осы принцип келесі сұлбаның (схема) логикасын жазады: сыртқы салмақ, салмақ реакциясы, жағдайы (шаршауы) – жұмыс қабілетінің төмендеуі реакцияның қарсы жауабының қалыптасуы.

Сонымен әр түрлі шығармашылық ізденістерді айтып отыру қажет, спортшылық көптеген нәтижелі дайындықта жетілу жолдары жиі ізденістің қажет екенін айтады. Әдістемелік жолдары қолдану, максималды күшті қажет етеді, сондықтан осындай 6 -12 диапазонда қайталап жұмысты іске асыруды, дамыту ережесін, нәтижелі қызмет құралын жарылыс күшінің (спортшы)- футболшылардың олардың шапшаң – күш төзімділігін, реактивті бейімділігін бұлшық ет аппараты, механикалық энергиясына қызмет етеді.

Сонымен әр түрлі шығармашылық ізденістерді айтып отыру қажет, спортшылық көптеген нәтижелі дайындықта жетілу жолдары жиі ізденістің қажет екенін айтады. Әдістемелік жолдары қолдану, максималды күшті қажет етеді, сондықтан осындай 6 -12 диапазонда қайталап жұмысты іске асыруды, дамыту ережесін, нәтижелі қызмет құралын жарылыс күшінің (спортшы)- футболшылардың олардың шапшаң – күш төзімділігін, реактивті бейімділігін бұлшық ет аппараты, механикалық энергиясына қызмет етеді.

Бастапқы бағытта күш дайындығының ұйымдастырылуы, бұлшық ет аппаратының және оның тотықтану қабілеті, функциялық экономикасын неғұрлым жоғарлатады. Күш бағытының жаттығудағы әсерімен, күштілік емес бұлшық еттің жиырылуымен реактивті қасиетін жетілдіру және оның бейімділігін механикалық энергияда, бұлшық ет аппаратының экономикан көтереді және энергиямен қамтамасыз ететін жүйе.

Бұлшық еттердің жұмысқа ыңғайлылығы, бұлшық ет төзімділігінің дамуымен байланысты, мұның түсіндірілуі бұлшық еттердің тотығу және қысқару қасиеттерінің жақсаруы болып саналады.

Бұлшық еттің тотығу әрекеті қысқартылу және қысқартылмайтын, төменгі, митохондриялық ағзаның және метаболдық резерв, ұлпаларының бір – біріне әсерін тигізуге нәтижелі бұлшық еттердің қабілетін көтереді. АТФ. Бұлшық еттердің жұмысқа ыңғайлылығы, бұлшық ет төзімділігінің дамуымен байланысты, мұның түсіндірілуі бұлшық еттердің тотығу және қысқару қасиеттерінің жақсаруы болып саналады.

Бұлшық еттің тотығу әрекеті қысқартылу және қысқартылмайтын, төменгі, митохондриялық ағзаның және метаболдық резерв, ұлпаларының бір – біріне әсерін тигізуге нәтижелі бұлшық еттердің қабілетін көтереді.

Осы салада екі түрлі ой менен пікірлер бар. Бұл пікірлер қысқару және тотығу қасиеттерінің дамуына кері әсеріе тигізеді. Біріншісі даму мен мүмкіндік бір – бірімен параллелдік дамудың берілген қабілеттері болса, екіншісі бірдей бағыттағы күштен бұлшық еттердің өсу және тотығу күш – қуатының жетілдіру үрдісіндегі арнаулы төзімділігін көретеді.

Бұлшық ет жүйесінде екі апа қарқындылық деңгейі анықталғанға дейін, бір уақытта жетіледі. Бірақ қарқындылық жаттығуы көбейген

жағдайда немее күш құралы неғұрлым бұлшық еттің тотығу қабілетінің төмендеуіне әкеліп оғады.

Осы екі түрлі өзгешілікті шешу саласында бұлшық ет аппаратының, көтерілу және жетілдірілуі оның тотығу қасиеті барлық жаттығу құралдарын пайдалануы былай, аймақтағы жұмыстың орындалуы АП Тапсырма қойылады, мифоцикл уақытында, кезең, аралықтағы екі сапа мінезінің бұлшық еттегі жүйесі. Осы мақсатта неғұрлым және ереже орындалуы жаттығу моделі мынандай, ауырлау салмағы және сандық қайталануы, қысқару қасиетіне үлкен сандағы бұлшық ет ұлпасын үйлестіруден, үйлестіруліге дейінгі даму қабілетінің санын қайталап отыру керек, ол қайталау уақыты және демалыс спортшылардың аймақта жұмыс істеуіне АП мүмкіндік береді. Берілген теорияның жағдай өзінің құпталғанын практика дайындығында жоғары квалификациялық хоккейшілердің техникo - тактикалық сабағындағы жүйелермен алынғанын айтады.

Бастапқы стратегиялық сызық күш дайындығы болып саналады. 1) осындай қалып және әдістеме жаттығу сабағындағы құрылым спортшының бұлшық ет ұл жасының қысқаруы, көптеген нәтижелі дамуда барлық компоненттердің күш негізін қолдану; 2) Бірқалыпта даму қысқартылу және бұлшық аппараттарының қасиеттілік тотығуы; 3) Паралелді дамуы жылдамдықтың және төзімділіктің, координациондық және күштілік қабілеті.

15 -16 жастардағы қақпашылардың жарыс кезеңіндегі дайындық моделін өңдеу барысындағы дәлелденген тактілер еске алынды, даму кезіндегі күш сапасы кем дегенде 25 -30% жалпы дайындық мөлшерін құрайды . Біз берілген жұмысты эксперимент кезеңіндегі жұмыс мөлшеріне қарай отырып жаспарлардың, бірақ тарау құралдарының өзгерілуі маңызды жұмыстың көбейтілген жағына шығып кетті. Әртүрлі күш компоненттерінің тәрбиесіне жауылды.

Бізбенен негізге алынған мәселе жылдамдық – күштің дайындығы қозғалыс тәжірибесіне өзінің ынтасын тигізді, осы жұмыстарымыздың нәтижесі, аяқтап келгенде шұғылданушыларға техникалық дайындық кезінде оң бағасын береді және концентрациясының уақыт пен кеңшілікте қолдануына себебін тигізеді. Футболға аса қажет, ойыншылардың координациондық қбілетінің бір жолы техникалық әдістерді орындаған кезде энергоуақытының көтерілуін экономдау.

Эксперименттік бағдарламаның шеңберінде қақпашылардың физикалық дайындығында мынандай тактілерге көгіл бөлінеді, төзімділік, жарыс кезеңінде ойыншыларға қолдануға берілген амплуа, жылдамдық күштілігінің ережесінің орындалуын техникo – тактикалық әдістерді ойын уақытының аяқталуына дейін естерінде тұруы керектігі тек бұлшық еттегі кислородтың кемуінің өсуі емес артериалдық қанға кислородты қолданудың соншалықты әсері.

Осы түсінік спортшылардың физикалық дайындығында жоғары классификациялық көріністің бет – пердесі болып табылады Дистанциондық әдістеме жаттығуы, жұмыс қабілетінің компонентін

қамдандырмайды. Бұлшық еттің қысқартылуы және тотықтануы нәтижелі жағдайда ешқандай жоғары көрсеткіштің көрінуі мүмкін емес екені дәлелденген. Осы шешімді іске асыру жұмысында шапшаңдық – күш салмағы қолданылған.

Жаттығу күштерінің есебіне қақпашылардың дайындық жүйесі, жылдық цикл кезеңінен бағынышсыз эксперименттердің дәлелін куәға алуға болады: -Бұлшық еттердің абсолюттік күші жылдамдық қозғалыстың және бейімділіктің көрінуі жарылыс үдеуі күш моментінің пропорционалдық өсуін төмендетеді; Деңгейді көтеру үшін (жарылыс) жылдамдық күші алдын ала орындалуы жеке өзіндік күш жаттығуының көтерілуі үшін. Іріктеліп алынған әдістемеден өсу күшінің көтерілуі немесе бұлшық еттің массасының кеңеймеуінен аңғарылады. Бұл жерде бейімділік (көндігу) бұлшық ет құрылысының бейімделуі энергияның әлеуеттің көтерілуі негізгі күштің келесі жарылыс күшінің негізіне қарай білуі; - егер жарылыс жұмыс ережесін жаттығуда тек бұлшық ет қолданылуы, онда жас қақпашылардың мінездерінің үйлесуіне керекті жол болып табылады, істің максимумын көрсетуде жылдам қасиеттің жетілуі күш салуы, жалпы нәтижелі дамуға жарылыс күші орындалмайтын және оның сақталуы жалғассыз болады. Деңгейді көтеру үшін (жарылыс) жылдамдық күші алдын ала орындалуы жеке өзіндік күш жаттығуының көтерілуі үшін. Іріктеліп алынған әдістемеден өсу күшінің көтерілуі немесе бұлшық еттің массасының кеңеймеуінен аңғарылады. Бұл жерде бейімділік (көндігу) бұлшық ет құрылысының бейімделуі энергияның әлеуеттің көтерілуі негізгі күштің келесі жарылыс күшінің негізіне қарай білуі; - егер жарылыс жұмыс ережесін жаттығуда тек бұлшық ет қолданылуы, онда жас қақпашылардың мінездерінің үйлесуіне керекті жол болып табылады, істің максимумын көрсетуде жылдам қасиеттің жетілуі күш салуы, жалпы нәтижелі дамуға жарылыс күші орындалмайтын және оның сақталуы жалғассыз болады. әдістемеден өсу күшінің көтерілуі немесе бұлшық еттің массасының кеңеймеуінен аңғарылады.

Бұл жерде бейімділік (көндігу) бұлшық ет құрылысының бейімделуі энергияның әлеуеттің көтерілуі негізгі күштің келесі жарылыс күшінің негізіне қарай білуі; - егер жарылыс жұмыс ережесін жаттығуда тек бұлшық ет қолданылуы, онда жас қақпашылардың мінездерінің үйлесуіне керекті жол болып табылады, істің максимумын көрсетуде жылдам қасиеттің жетілуі күш салуы, жалпы нәтижелі дамуға жарылыс күші орындалмайтын және оның сақталуы жалғассыз болады. Деңгейді көтеру үшін (жарылыс) жылдамдық күші алдын ала орындалуы жеке өзіндік күш жаттығуының көтерілуі үшін. Іріктеліп алынған әдістемеден өсу күшінің көтерілуі немесе бұлшық еттің массасының кеңеймеуінен аңғарылады. Бұл жерде бейімділік (көндігу) бұлшық ет құрылысының бейімделуі энергияның әлеуеттің көтерілуі негізгі күштің келесі жарылыс күшінің негізіне қарай білуі; - егер жарылыс жұмыс ережесін жаттығуда тек бұлшық ет қолданылуы, онда жас қақпашылардың мінездерінің үйлесуіне керекті жол болып табылады, істің максимумын көрсетуде жылдам қасиеттің жетілуі күш салуы, жалпы

нәтижелі дамуға жарылыс күші орындалмайтын және оның сақталуы жалғассыз болады. Сонымен қатар жалпы әдістемелік негіздердің күш дайындықтарына

Сонымен қатар жалпы әдістемелік негіздердің күш дайындықтарына эксперименталдық жүйесі жаттығуда еске алынатын принциптер және салмақ жоспарлауының спорт ойын түрлерінде жүйе есепке алынып белгіленіп отырады;

- Паралелді даму принципі шапшаң – күш қабілетінің және шапшандық – күштің төзімділігі, техникo – тактикалық жаттығу орындалып жатқан кезде оның аймақ босағасы (ЧСС 160 – қа дейін соғ./ мин);

- Шапшандық – күш және күш объектінің бірқалыпты таралуы жаттығудың үлкеюі оның кезеңнен кезең арасындағы қарқындылығы берік, жеткілікті түрде қолданылады, ( күш және шапшандық – күші салмағы организмнің қайта қалыптасуына себебін тигізеді );

- Құралдардың кзектесуі, әр түрлі компоненттердің күш әлеуеттігінің дамуына бағытталған, жаттығу әсерінің көзтартарлық контросты қамтамасыз етуі организмнің функционалдық қабылдануы;

Дайындық құралдары және оларды макроциклде ұйымдастыру

Жас қақпашылардың физикалық дамуын өсіруде дифференцивтік - блок үйлесімдігі керек: 1) қолданған жаттығуларда мақсатты бағыт бір және екі «жақындық» сапа дамуы, екінші генерализовандық физикалық дайындыққа қолданылады; 2) Блоктар қолданылады, (кешенді, комплекс) әр түрлі бағыттарда, бір физикалық дайындыққа қолданылады.

Негізгі жаттығуларға қақпаша тоқталалық, 15-16 жас аралығындағы қақпашыларды дайындау жүйесінде бапкерлердің практикалық жұмысы.

Жылдамдықты дамыту жаттығулары:

ЖФД. Белгі берілген заматтағы ырғу 5 -10 метрге әр түрлі бастапқы жағдайдан: түрегеп бет – әлпетімен, арқасымен, старт сызықтамасына бүйірімен, отырудан, отыру жабудан. Күшейтілуі 15, 30, 60 метрге дейін. Дистанция, ауыспалы қарқындылықпен жүгіру 100 -150 (15 – 20 минут максималды шапшандықпен, 10 – 15 минут баяу жылдамдықта).

АФД: Қақпашының тұруы (стойка) 5 – 15 метрге жүгіру максималды жылдамдықта, қақпадан. Жоғары ұшып келіп жатқан допты қайта соғудағы секіріс Допты ұстап алу, қақпаны тесіп шығу, теннис добын ұстап алу.

Шапшаңдық – күш сапасымен және күшті дамытуға арналған жаттығулар:

ЖФД. Штангамен жаттығу, гантельмен, толтырылған доп. Тортү салмағы 40 – тан 70 % дене салмағы. Отырып секіру, жартылай отырып секіру, тартылыссыз және тартылумен. Тереңдікке секіру (секіретін жердің биіктігі) 50 – 70 см келесі жоғары секірумен немесе оқыс қимылмен секіру. Допты алысқа тастау, көп секірудің басқа көтеген нұсқалары.

АФД. Қолдың буынының гантельмен және буын қимылымен жаттығу, техникo – тактикалық жаттығу ауырлықпен. Толтырылған доппен лақтыру және ұстау жаттығуларын көп рет қайталау. Содан соң кеудеден екі қолмен кері қайтару. Футбол және толтырылған доптарды алысқа лақтыру, Аспанға

аяқпен тебу.Толтырылған допты ұстау, қарсыласымен немесе әріптесінің ә тұстан тастаған доптарын ұстау.

Арнаулы төзімділікті дамытатын жаттығуылары.

Жүгіру және секіпу жаттығуларын қайталап орындау. Тартылуы 20 - 30 % максимумынан қабылдамайтын жағдайға жеткенше ауырлық жаттығуы.допты қағып алу және қайтару тоқтаусыз қайталау әдістері. Допты құлап бара жатып қайтару.Барлық құралдар күштің дамуына бағытталған, жылдамдықтың және төзімділік кондиционға байланысты.Осыларды ұйымдастыруда параметрлері қолданылады. Г.С.Поляковтың өндеген зерртеулерінде орындалған жаттығулар.Бұл жерде жас шамасының (футболшылардың) өсуін есептей отырып . Сонымен қатар кондициондық қабілетің дамуы, негізгі бір маңызды резервтердің техико – тактикалық шеберлігі қақпашылардың және олардың нәтижелі жарыс қызметтері координациондық қабілеттің дамуы болып саналады (ептілік). Допты құлап бара жатып қайтару.Барлық құралдар күштің дамуына бағытталған, жылдамдықтың және төзімділік кондиционға байланысты. Бұл жерде жас шамасының (футболшылардың) өсуін есептей отырып . Сонымен қатар кондициондық қабілетің дамуы, негізгі бір маңызды резервтердің техико – тактикалық шеберлігі қақпашылардың және олардың нәтижелі жарыс қызметтері координациондық қабілеттің дамуы болып саналады (ептілік). Допты құлап бара жатып қайтару.Барлық құралдар күштің дамуына бағытталған, жылдамдықтың және төзімділік кондиционға байланысты.Осыларды ұйымдастыруда параметрлері қолданылады. Г.С.Поляковтың өндеген зерртеулерінде орындалған жаттығулар. бұл жерде жас шамасының (футболшылардың) өсуін есептей отырып.

Сонымен қатар кондициондық қабілетің дамуы, негізгі бір маңызды резервтердің техико – тактикалық шеберлігі қақпашылардың және олардың нәтижелі жарыс қызметтері координациондық қабілеттің дамуы болып саналады (ептілік). Допты құлап бара жатып қайтару.Барлық құралдар күштің дамуына бағытталған, жылдамдықтың және төзімділік кондиционға байланысты.Осыларды ұйымдастыруда параметрлері қолданылады. Г.С.Поляковтың өндеген зерртеулерінде орындалған жаттығулар.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2050» стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. Қазақстан халқына жолдауы. 14.12.2012
2. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан 2030. – Алматы: Білім, 1997. – 257б.
3. Қазақстан Республикасындағы білім туралы заңнама. Заң актілерінің жиынтығы. – Алматы: Юрист, 2008. - 216 б.
4. «Қазақстан Республикасында 2005–2010 жылдарға арналған білімді дамыту мемлекеттік бағдарламасы туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің 2004 жылғы 11 қазандағы № 1459Жарлығы.

5. «2007 – 2011 жылдарға арналған «Қазақстан балалары» бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының Үкіметінің 2007 жылғы 21 желтоқсандағы № 1245 қаулысы.

6. «Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің 2009–2011 жылдарға арналған стратегиялық жоспары»  
<http://www.mts.gov.kz>

7. «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2009–2011 жылдарға арналған стратегиялық жоспары»  
[http://www.edu.gov.kz/strateg\\_plan](http://www.edu.gov.kz/strateg_plan)

8. Білім туралы. Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі N 319 Заңы

## **ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ БОКСШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

*Аға оқытушы Байжанов Е  
студент Асқар Б.Н.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада жас жігіттер арасындағы боксшылардың техникасы мен тактикасын жетілдіру жолдары сипатталған.*

Отызыншы жылдардың бас кезінде республикамызда алғашқы бокс үйірмелері ұйымдастырылды. Алматыдағы "Темп" спорт қоғамында бокс өнерін үйренуге құштар бір топ жас бас қосты. Бокс әліппесін үйренгеннен кейін үйірме мүшелері арасында бірнеше байқау жарыстарын өткізді. Спорттың осы жаңа түрін алғаш үйренген әуесқойлар әсіресе балаларға бокс жайлы мағлұмат беруді алдарына мақсат еткен еді. Кеп кешікпей-ақ былғары қолғап киюге құштарлар саны да көбейді. "Темп" спорт қоғамының жанынан республикадағы бірінші балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі ашылды.

Қазақстан боксының негізін қалаушы Шоқыр Бөлтекұлы республикада спорттың осы түрінің дамып, есімізде алдыңғылардың қатарына қосылуына көп еңбек сіңірді. 1933 жылы Ш. Белтекұлының басшылығымен Алматыда "Динамо", "Спартак" және "Медик" спорт қоғамдарында бокс үйірмелері жұмыс істей бастады.

Қазақстанда бокспен айналысушылар көбейді. 1938 жылы Алматының өзінде ғана төрт команда болды. Ал бір жылдан кейін астанада тұңғыш рет ресми жарыс өткізілді. Елуге жуық боксшы рингке шығып, күштілерді анықтады.

1940 жылы Алматыдағы балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде қосымша топтар құрылып, оған 14-16 жастағы мектеп оқушылары қабылданды. Сол жылы астанада оқу-жаттығу жиыны өткізілді. Оған

республиканың барлық облыстарының өкілдері қатысты. Бірнеше күн бойы тәжірибелі мамандардан білім алған олар осы жиыннан қайтып оралысымен өз облыстарында бокс үйірмелерін құрды. Сөйтіп, Ұлы Отан соғысы басталғанға дейін-ақ Қазақстанның көптеген облыстарында бокс үйірмелері жұмыс істей бастады. Ал ел басына қауіп төнген қаһарлы жылдарда майданға аттанған боксшыларымыз асқан ерліктің, табандылықтың, Отанға, өз халқына сүйіспеншіліктің үлгісін көрсетті.

Ұлы Отан соғысы аяқталысымен Алматыда, Қарағанды мен Шымкентте, Семей мен Жамбылда, Петропавл мен Ақтөбеде, Балқаш пен Талдықорғанда бокс үйірмелері қайтадан ұйымдастырылды. Спорт шебері Г.Кирштейн 1946 жылы Қарағандыда бес үйірме құрды. Балқашта 17 жасар М. Хайрутдинов бір топ жастың басын қосып, алғашқы жаттығуларға кірісіп кетті.

1946 жылы Алматыда жастар спорт мектебі ашылды. "Динамо" ерікті спорт қоғамында жаттықтырушы Д. Муллаевтың басшылығымен жас шеберлер бой көрсете бастады. Дәулеткерей Муллаев кейін белгілі боксшыларды, республика чемпиондарын, Бүкілодақтық жарыстардың жеңіпаздары мен жүлдегерлерін тәрбиелеп шығарды. Оның шәкірттері Г. Рожковтың, И. Ивановтың, А. Кадетовтың есімдері тек республика көлеміне ғана емес, бүкіл елімізге әйгілі болды. Ол кезде жас боксшылардың шеберлігін артуына, қала, облыс, республика біріншіліктері ғана емес, Орта Азия республикалары мен Қазақстан спартакиадалары да елеулі үлес қосты.

1946 жылы Қазақстан боксшылары Бүкілодақтық жарысқа қатысты. Қазақстандықтар күштілер қатарында саналып жүрген Белоруссия, Армения, Эстония құрамаларын артқа тастап, командалық алтыншы орынға ие болды. Бұл ірі жарысқа тұңғыш қатысып отырған жас боксшылар үшін үлкен табыс еді. Жекелей біріншікте Махмут Омаров қола жүлдегер атанып, Аскар Үсенов төртінші орынға шықты.

1950 жылы Орта Азия республикалары мен Қазақстан спартакиадасында республикамыздың боксшылары бірінші орынға шығып, басжүлдені жеңіп алды. Жекелей біріншілікте де боксшыларымыз топ басында көрінді.

Қазақстан боксының есуіне қалааралық, республикалар құрама командаларының жолдастық кездесулері, басқа да жарыстар елеулі әсер етті. 1950 жылы Алматы боксшылары ЦСКА құрама командасының мүшелерімен жолдастық кездесу өткізді. Армияшылардың қатарында рингтің атышулы шеберлері А. Грейнер, Л. Сегалович, В. Степанов және басқалары бар еді. Алматының жас боксшылары Е. Хасанов, Махмуд Омаров және Г. Рожков атақты қарсыластарынан басым түсті. 1953 жылы алматылық Г. Рожков еліміздің студенттер құрама командасында қабылданды да, Бухарестте өткен Бүкілдүниежүзілік студенттік универсиадада жүлдегерлер тобына қосылды.

1956 жылы өткен КСРО халықтарының бірінші спартакиадасы спорттың алғашқы үлкен байқауы болды дей аламыз. Қазақстанның боксшыларының шеберлігі жақсы әсер қалдырды. Спартакиада жекпе-

жектерінде жерлестеріміз Мақсұт Омаров, И. Иванов, Г. Рожков, М. Хайрутдинов, А. Кадетов шеберлік көрсетті.

Үш жылдан кейін КСРО халықтарының екінші спартакиадасында Қазақстан құрама командасы төртінші орынға көтерілді. Жартылай ауыр салмақта алматылық А. Кадетов Қазақстан боксшыларының арасынан бірінші болып КСРО чемпионының алтын медалін, Мақсұт Омаров күміс медальді, Владимир Каримов қола медальды жеңіп алды.

1963 жылы КСРО халықтарының үшінші спартакиадасында Ю. Селиверстов пен А. Кадетов қола медаль алды. Сол жылы Ә. Нұрмаханов Джакартада өткен ГАНЕФО ойындарында чемпион атанды. Ол кейін КСРО халықтарының мерекелік төртінші спартакиадасында жеңіс тұрғынының үшінші сатысына көтерілді.

Жаттықтырушылар мен боксшылар осы спартакиадалардан алған тәжірибелерін ортаға салып, кемшіліктердің орнын толтыруға тырысты. Аянбай тер төгіп, бұрынғы қол жеткен табысты қайталауға күш салды. 1968 жылы Б. Кошевин, М. Жақсыбаев, Ю. Селиверстов КСРО біріншілігінде қола жүлдегер атанды. Ал келесі жылы еліміздің біріншілігінде А. Әбдірахманов КСРО чемпионы атағына, ал Ж. Кекімов екінші, О.Гуров үшінші орынға ие болды.

1971 жылы КСРО халықтарының бесінші спартакиадасында Қазақстан құрама командасы бесінші орынға көтерілді. О. Гуров алтын медальды жеңіп алды. Төрт жылдан кейін алтыншы спартакиадада осы табыс тағы да қайталанып, командалық есепте Қазақстан құрамасы бесінші орынды иемденді.

1979 жыл Қазақстанның былғары қолғап шеберлері үшін ең табысты жыл болды дей аламыз. Көктемде өткен Европа біріншілігінде жамбылдық Серік Қонақбаев пен алматылық Виктор Демьяненко кұрлық чемпионы атағын жеңіп алды. Осыған дейін қазақстандық бірде-бір боксшы мұндай атаққа ие болған жоқ еді. Ал бұдан бір жыл бұрын ғана дүниежүзінің екінші чемпионатында алматылық Валерий Рачков жеңіске жеткен болатын.

Бірнеше айдан соң жетінші спартакиада өтті. Қазақстан құрама командасы осы дүбірлі сында жүделі екінші орынды жеңіп алды. Камил Сафин, Виктор Демьяненко спартакиадада чемпионы атанды. Бір топ қазақстандық боксшылар жүлдегерлер тобына қосылды.

Осы жылдың соңғы айында Америка Құрама Штаттарында бокстан тұңғыш рет әлем кубогы үшін жарыс өтті. Осы жарыста еліміздің намысын қорғады. С. Қонақбаев пен В. Демьяненко қарсыластарынан басым түсіп, кубок иесі атанды.

1980 жылы Москвада жазғы XXII олимпиялық ойындар өткізілді. Еліміздің құрама командасының сапасында сынға түскен С. Қонақбаев пен В. Демьяненко күміс медальға ие болды.

Олимпиададан кейінгі жыл да ірі жарыстарға толы еді. Европа чемпионатына қатысқан С. Қонақбаев екінші рет жеңіс тұрғынының ең биік сатысына көтерілді. Ол тағы да әлем кубогы үшін жарысқа қатысты. Бұл жолы Канаданың бокс жанкүйерлері С. Қонақбаевтың шеберлігіне қол



соқты. Ол екінші рет әлем кубогын жеңіп алды. Мұндай жетістікті әлемде ешбір боксшы қайталанған жоқ.

Қазақстан боксшылары шетелдік әріптестерімен де талай рет кездесті. Әлем чемпионы В. Рачков, әлем кубогының екі дүркін жеңімпазы С. Қонақбаев, Европа чемпионы В. Демьяненко, С. Нурқазов, еліміздің чемпиондары мен жүлдегерлері А. Кадетов, В. Каримов, Ә. Нурмаханов, Г. Рожков, И. Гильдин, ағайынды Омаровтар, Ю. Селиверстов, Ж. Көкімов, В. Баранов, Б. Кошевин, М. Жақсыбаев, О. Гуров, А. Әбдірахманов, Б. Сапеев, К. Сафин, Б. Нұрмағамбетов, В. Зарочинцев, В. Плакуший, Ж. Түсіпов, А. Мирошниченко, К. Әбдірахманов, Р. Каспер. Р. Кабилов, В. Присяжнюк, М. Юрченко, А. Қилымов және басқалары Венгрия, Англия, Болгария, Польша, Чехословакия, ГДР, АҚШ, ФРГ, Югославия, Гвинея, Румыния, Нигерия, Египет, Канада, Италия, Латын Америкасы боксшыларымен жолдастық көздесулер өткізді.

Қазақстан боксшылары Бүкілодақтық және халықаралық жарыстарда айтарлықтай табысқа жетті. Оларды тәрбиелеп, жеңіс тұғырына көтерген ұстаздар - КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушылары А.Болдырев пен Л.Аникин, Ю.Цхай, Қазақ ССР-нің еңбек сіңірген жаттықтырушылары Ш.Бөлтекұлы, К.Әшляев, К.Омаров, М.Хайрутдинов, Е.Хасанов және басқалары.

Еліміз тәуелсіздік алғаннан кейін республиканың спорты, оның ішінде бокс ерекше қарқынмен дамыды. 1992 жылы Барселонда өткен олимпиялық ойындарға үш боксшымыз ТМД (Тәуелсіз мемлекеттер достастығы) елдерінің құрама командасының сапында қатысуға тиісті болатын. Бірақ әртүрлі себептермен олар рингке шыға алмады.

Барселондан кейін республикадағы бокстың тізгінін еңбегі сіңген спорт шебері, белгілі педагог-ғалым Әбдісалан Нұрмаханов қолға алды. Ол бастап апарған Азия чемпионатында қазақстандық алты боксшы алтын медальдарға ие болды. Сөйтіп, қазақстандық былғары қолғап шеберлері клемдік аренаға атойлап енді.

Ел арасында өте беделді азамат Әбдісалан Нурмаханов талантты жастардан құрама команданы жасақтап түрлі жаттығу жиындарын өткізді, алыс-жақын шет мемлекеттерге шығып мүмкін болған жарыстарға қатысты, тәжірибе жинақтады, жас боксшыларға әке орнына әке, шеше орнына шеше бола білді. Соның нәтижесі Америка Құрама Штаттарының Атланта қаласында өткен кезекті жазғы Олимпиялық ойындарда көрінді. Мұнда Болат Жумаділов күміс, алтын медальді (кубалықтардың беделі алып кетті), Ермахан Ибраимов пен Болат Ниязымбетов қола медальдарға ие болды. Ал Василий Жиров алтыннан алқа тағумен бірге Олимпиялық ойындардың ең үздік боксшысына берілетін Вал Баркердің жүлдесіне ие болды. В.Баркер. АИБА-ның 1920-1930 жылдар арасындағы президенті, әуесқой бокстық әлемде тарап, өркендеуіне кереметтей үлес қосқан қайраткер. Бұл жүлдеге ие болу өзінің өмірін, бойындағы бар талантын спорттың осы бір тамаша түріне арнаған әрбір пенденің ең асыл арманы.

Мемлекеттік жаттықтырушы бола жүріп Әбекең алыстағы Кубаның атақты жаттықтырушысы Сагарамен арадағы достық қарым-қатынас, Олимпиялық ойындардың үш мәрте чемпионы Теофилио Стивенсонмен жететаныстықтың арқасында Куба-Қазақстан, Қазақстан-Куба боксшыларымен жолдастық кездесулер, біріккен жаттығулар өткізді. Соның нәтижесі Сидней қаласында 2000 жылы өткен Олимпиялық ойындарда көрінді. Осы жолы өмірден қыршын кеткен Бекзат Саттарханов алтын, Мұқтархан Ділдабеков пен Болат Жұмаділовтар күміс медальға ие болды. Қазақстан боксшылары ресми емес есепте Куба мен Ресей командаларынан кейінгі командалық үшінші орынға ие болды.

Аркадий Топаевтың әлем кубогіне, Геннадий Головкин мен Галиф Джапаровтың әлем чемпионы атануына да Ә.Нұрмахановтың қосқан үлесі мол. Ол қолы жеткен табысқа тоқмейілісіп қалған жоқ, Астанаға барып, талай талай кабинеттердің есігін қағып жүріп республикада боксқа мамандандырылған балалар мен жасөспірімдердің төрт мектебінің ашылуына мұрындық болды.

Афина ойындарында Бақтияр Артаевтың чемпион атанып В.Баркер кубогіне ие болуы мен 2005 жылы Қытайда өткен әлем чемпионатында Ердос Жанабергенев пен Серік Сапеевтың жеңіске жетуінде де Ә.Нурмаханов салған жеңімпаздық із жатыр.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И.,Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТ МЕКТЕБІНДЕ БАСТАПҚЫ ДАЙЫНДЫҚ ТОПТАРЫН ЖИНАҚТАУ ЖӘНЕ ІРІКТЕУ**

*Аға оқытушы Байжанов Е  
студент Ораз А.С.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Бұл ғылыми мақалада жасөспірімдер спорт мектебіне алғашқы дайындық топтарын іріктеу және іріктеу сипатталған*

Жас-жыныстық ерекшеліктері есебі жұмыс әдістері мен құралдарын таңдауға мүмкіндік береді. Дайындықты қалыптастырудың барлығы табиғи жасының дамуынан туындаған алғы шарттарды қате пайдалану тәрізді денсаулық жағдайын бұзып қана қоймай, жасы толған кезде жоғары нәтижеге жету үшін болатын мүмкіндіктерді төмендетеді.

Адамның туылған сәтінен бастап, оның биологиялық толысуына дейін 20-24 жыл өтеді, оның барысында күрделі морфологиялық және психологиялық даму жүреді. Сипаттық ерекшеліктері белгілі бір мөлшерде түрлі жас ерекшеліктерімен баскетбол бойынша жұмыс әдістемесін анықтайды.

Дене сапасын тәрбиелеуге арналған биологиялық алғы-шарттар бір мезгілде құрылмайды. Қайсы бір сапаның педагогикалық ықпал арқылы жедел даму кезеңдерінде оларды арттыру қарқынына жетуге болады. Жаттықтыру ықпалы құралдарын қате таңдау кері нәтиже беруі мүмкін. Мұнда пубертаттық кезең ерекшеліктерін ескерген жөн. Бұл уақытта бүкіл ағза жүйелері қарқынды дамып, қайта құрылады. Бұл сыртқы көрінісінде ең алдымен бой өсуінен байқалады, ол дәлдікті уақытша нашарлатады. Бойы ұзын жасөспірімдер өз қатарларынан қызметтік қабілетімен ерекшеленбейді. Керісінше, кейде оларда жүрек-тамыр жүйесінің көрсеткіштері мөлшерінен ауытқуы жиі байқалады. Жыныстық жетілу кезеңіндегі барлық дене сапаларының даму қарқыны ерекше, ал жаттықтыру әсерінен, мысалы, күш пен төзімділік көрсеткіштері 2-2,5 есеге артады.

Сондықтан да БЖСМ баскетболшысының дайындығы осы бағдарламада келтірілген мөлшерлік талаптарға сәйкес жүргізілуі өте маңызды.

Бұл топтардағы жұмыстың негізгі принциптері - оқушыларды жан-жақты дайындау. Осыдан келіп, алғашқы дайындық топтарының бірінші және екінші жылғы сабақтарында мына міндеттер атқарылуы тиіс:

1. Денсаулықты нығайту дене дамуына, жан-жақты дене дайындығына «Сөреге дайын бол», «Барлығы сөреде»-I және II дәрежелі БГТО кешенінің мөлшерін тапсыруға жәрдемдейді;

2. Ойын дағдыларын табысты меңгеру үшін қажетті арнайы сапаларды тәрбиелеу (қимыл дәлдігі, шапшаңдық, иілгіштік, ептілік, өзгермелі жағдайды бағдарлау қабілеті, жылдамдық-күш сапасы);

3. Тірек-қимыл жүйесін нығайту;

4. Ауысу мен тұрыстық, допты қағып алу, беру, жүргізу, шығыршыққа салу әдістерінің негіздеріне оқыту;

5. Қорғаныс пен шабуылдағы тәсілдік қимылдарға бастапқы оқыту.

6. дайындық түрлері бойынша мөлшерлік талаптарды орындау;

7. Мини-баскетбол ережелері мен баскетболға қатысуға тұрақты қызығушылығына сай жарыс іс-әрекетінің дағдыларын сіңіру;

8. Баскетболмен шұғылдануға қабілетті балаларды алғашқы іріктеу.

Осы міндеттерге сәйкес жоспарлау құжаттарын жасауда оқу мерзімін бөлу жүргізіледі. Алғашқы дайындық бағдарламасының негізгі бағыты - оқушылар. Ол жас спортшыларды кең тараған тәсілдік-әдістік құралдарға табысты оқыту арнайы дене дайындығының жоғарғы деңгейіне жету үшін алғы шарттар негізделген. Баскетболдан спорт мектептері жұмыстарының негізгі көрсеткіштері - әр жылдың соңында оқушылардың дайындық деңгейіне қойылатын бағдарламалық талаптарды орындау. Бірінші жылдағы дене дайындығы баланы жан-жақты дамытуға негізделген, ол бұдан кейінгі жұмыстарда сабаққа тұрақты қызығушылығын қалыптастыруға көмектесетін, қажетті ойын дағдылары мен өнерін меңгеруге жол ашады. Бұл кезеңде жүргізілген жұмыстар сауықтыру бағытында жүргізіліп, сымбатты қалыптастыруға, сезіле мүшелері мен ағзаның буын жүйелерінің қызметін жетілдіруге жәрдемдесуі тиіс. Дайындық құралдарын таңдағанда ең бастысы оның ағзаға жан-жақты әсерлілігі болуы тиіс. Таңдаған құралды кең өзгертіп қолдану қажет. Акробатикалық және гимнастикалық жаттығуларға, жеңіл атлетикаға, түрлі ойындарға көп көңіл аудару керек. Сабақта доппен ойналатын жаттығуларға ерекше орын бөлінеді. Олардың міндеті - тек денені дамыту емес, сондай-ақ допты игере білу, өзінің доппен әрекетін уақытпен және кеңістікпен сәйкестендіре білу. Баскетболшының дайындығының өсу мөлшеріне қарай бұл қабілет үлкен маңызға ие болады.

Балаларды әдістік дайындаудың негізгі міндеттері негізгі әдістік амалдарды меңгеру болып табылады: ауысу, тоқтату, бұрылу, допты қағып алу, беру, салу, жүргізу. Оларды оқыту орындаудың негізгі әдістерін меңгеру негізінде жүргізіледі. Бұның негізінде оқушылар болашақта әдістік амалдардың барлығын меңгере алатын база құрылады. Әдістік дайындық негізінде- өтілген әдістерді ауысудың түрлі әдістерімен және бір-бірімен үйлестіре орындау қабілетін тәрбиелеу (бүгіру, бірізді кадамалау, секіру, т.б.). Бұл үйлесімдер бір мезгілде бірізді әдістердің көп санын қарастырмауы тиіс. Тәсілдік дайындықтың негізгі міндеттері - үйренген әдістік амалдармен байланысты жеке іс-әрекетті мектептегі тәсілдік ойлау мен тәсілдік қимыл негізінде құрылатын қабілеттерді қалыптастыру мен дамыту. Мұнда зейінді, жағдайды көзбен есте сақтау; уақыт пен кеңістікті бағдарлауды дамыту қажет. Тек арнайы жаттығуларды емес, қозғалыс ойындарын да кең қолданады. Жаттығуларда лайық дайындықтан соң ойын әдісін пайдалану

қажет. Бұл сатыдағы ойын дайындығының міндеті - жас баскетболшылардың дене, әдістік, тәсілдік дайындықтарына едәуір ықпал ету. Негізгі құралдары сәйкес әдісті пайдаланумен жалпы дайындық жаттығулары мен ережелері жеңілдетілген ойындар, сонымен қатар мини-баскетбол болып табылады. Алғашқы дайындық топтарындағы оқытудың екінші жылы біріншісінің қисынды жалғасы болып табылады. Онда да дене және әдістік дайындыққа баса назар аударылады: белгілі спортшыларды іріктеу жүргізіледі. Алайда екінші жылы дене дайындығына берілетін уақыт азайтылып, тәсілдік және ойын дайындығына бөлінетін сағат саны көбейеді.

Үйренген тәсілдік іс-әрекеттермен әдісік дағды қоры едәуір артады. Ойын саны көбейеді.

Оқу-жаттықтыру топтарындағы жұмыстың негізгі принциптері - дайындықтың ойын ерекшелігінің сипаттарына сәйкес жан-жақтылығы (қызметі бойынша).

Бұл кезеңдегі дайындық міндеттері:

1. Оқушылардың денсаулығын нығайту мен ағзасын шынықтыру, жалпы дене дайындығының деңгейін арттыру, «батылдар мен ептілер» және «спорттық ауысым» - III және IV дәрежелі БГТО мөлшерін тапсыру.

2. Әдіс пен тәсілді жетілдіруге қажетті арнайы қабілетті дамыту.

3. Әдіс пен тәсілдің негіздерін жақсы меңгеру.

4. Әрбір оқушының командадағы ойын қызметін анықтау, осы арқылы дайындықты тұлғаландыру.

5. Жаттықтыру сабақтарын жарыс тәртібіне жақындату командалық қимыл тәсілдерінің негіздерін меңгеру және жарыс әрекетінің дағдыларын тәрбиелеу (баскетболдан)ү

6. Күнделік жүргізу, ойынды жазып жүру жүйесіне алынған мәліметтерді талдау дағдыларына баулу.

7. Баскетболдан жарыс ұйымдастыру мен өткізу дағдыларын игеру.

8. Дайындық түрлері бойынша мөлшерлік талаптар мен спорт дәрежесінің мөлшерлемесін орындау.

Жалпы дене дайындығының көлемін азайту нәтижесінде оқу-жаттықтыру топтарында тәсілдік және ойын дайындығының көлемі артады. Сол арқылы бұл жастағы дайындықтың негізгі міндеті балаларды спорт қимылдарына баулу болып табылады. Бұл саты болашақ баскетбол шеберін дайындау тұрғысынан алып қарағанда ең маңыздысы болып табылады, сондықтан жас-жыныс дамуымен туындайтын алғышарттар қимыл дағдысы мен өнерін қалыптастыру, жеке қабілеттерімен бейімділігін анықтауда кең мүмкіндіктер береді. Бұл кезеңдегі дене дайындығы 10-11 жастағы балаларды дайындаудан көп ерекшеленбейді. Оқытушы алдында ұқсас міндеттер қойылады, бірақ мүмкіндіктері кең, яғни бұл жастағы балалардың орталық жүйке жүйесінің жоғарғы бөліктері белсенді жұмыс істейді, ол күрделі жаттығуларды үлкен көлемде және үлкен қарқынмен қолданумен жан-жақты жұмыс жүргізуге мүмкіндік беретін көптеген жүйке байланыстарының түзілуіне көмектеседі. Негізінен арнайы дене сапаларын қалыптастыруға көңіл аударылады. Бұл жаста шапшаңдық пен жылдамдық

күш сапаларын дамытуға арналған алғышарттар қолайлы. Жасөспірімдерге күш жаттығуларын жүктегенде абай болу керек. Балалармен жұмыс істегенде «Бас тартқанға дейін» әдісті жүстемесі қолданылмайды. Қайталау әдістерін қолданған дұрыс. Жүктеме қуатын жартысына дейін азайтқанда оның ағзаға әсері тиімді болып, жасөспірімдердің жұмыс қабілеті ересектердің көрсеткішіне жақындайды. Әсіресе бұл жастағы қыздардың дене дайындығы әдісіне басты көңіл аудару керек. Ағзадағы нейтроэндокриндік қатынастардың биологиялық қайта құрылуы негізгі дене сапаларының өсу қарқынына ықпал етеді. Бұл жастағы қыздарға жаттықтыру барысын қарқынды ету дұрыс емес екені белгілі. Дене дайындығын ойын қимылдарының ерекшелігіне сәйкес жүргізу қажет. Оның жылдық айналымдағы көлемі 30% -дан кем емес, мұнда лайық ықпалдар әдісі қолданылады. Орталық жүйке жүйесі процесінің белсендірілуі, көптеген жүйке талшықтарының түзілуі, сондай-ақ бұл жастағы тежеуіне реакциялардың біршама тұрақтылығы күрделі әдіс амалдары мен олардың үйлесімдерін көптеп үйренуге мүмкіндік береді. Сәйкес жағдайда белсенді қарсы қимылдағы әдістер үшін алғы шарттар пайда болады.

Әдіспен жұмыс жасағанда қимыл дәл әрі әсерлі болғанына мұқият назар салып, күрделі ойын жағдайларында оны пайдалануға көңіл аудару қажет. Дәлелдеуді дамытуда ерекше бақылауға алу керек, себебі бұдан кейін түрден табысқа жету қиынырақ болады.

Жылдамдық әдісімен жұмыс істеуге назар аудару керек. Салу тәрізді әдістерде тез дәлдеу дайындыққа кеткен уақытты қысқарту мен жұмысшы кезеңін тұрақтандыру көмегімен болады.

Тәсілдік дайындық міндеттері:

- үйренген әдіс амалдарына негізделген жеке тәсіл қорын кеңейту;
- екі және үш адамдық, командалық өзара әрекет дағдысын тәрбиелеу;
- ойын қызметінің ерекшелігіне үйрену, талдауға деген қабілеттілігін дамыту бұл жұмысты табысты жүргізуге мүмкіндік береді.

Оқушыларда дербес тәсілдік ойлау дағдысын қалыптастыру арнайы тәсілдік өзара әрекетті меңгеру барысында атқарылады, бірақ оларды үйрену жұмысы өзіндік мақсатта болуы тиіс. Бұл айла-шарғылар нақты жағдайларда табысты қимылдауға көмектесетін негізгі мүмкіндік береді. Бұл айла-шарғылар негізінде шығармашылық ойлауды тәрбиелеу қажет.

Командалық қимыл дағдыларын меңгеру команданы ойнатуға көмектесуі тиіс. Алайда бұл сатыда ойын қызметін дәл бекітуге тырыспау керек. Тәсілдік дайындық міндеттері тәсілдік «көпсайысқа» ұқсауы тиіс: ойыншы қажет болған жағдайда команданың кез-келген ойыншысының міндетін орындауы тиіс. Бұл әрқайсысының шығармашылық қабілетін анықтауға септігін тигізеді. Оқу-жаттықтыру топтарындағы ойын дайындығы мақсатты бағытты сипатта болады. Бұл сатыда ойын дайындығының барлық құралдарын пайдаланады. Жоғары дене жүктемесі жағдайында бағдар алу мен әдіс табуды игеруге өзара түсінікке үйренуге бағытталған, нақты

бағдарлы жаттығуларға ерекше көңіл аударылады. Бұл топтардағы оқу-жаттықтыру жұмыстарының басты принципі-мамандандырылған дайындық, оның негізінде ойын қызметі мен оқушылардың жеке ерекшеліктері жатыр. Мамандандыру жан-жақты дайындыққа сүйеніп орындалады.

Бұл жастағы балалармен жұмыстың негізгі бағыты дене мүмкіндіктерін, әдістік және тәсілдік шеберліктерін үнемі жетілдіруге ұмтылуға баулу. Әдіс қоры кеңейіп, әдістерді орындау сапасы артады. Алдыңғы сатыдағы міндеттерді атқаруды жалғастырумен қатар мыналарды орындау керек:

а) арнайы сапаларды жетілдіру мен дене дайындығы құралдарын кең қолдану негізінде қимыл мүмкіндіктері шеңберін кеңейту «күш пен ерлік» - I дәрежелі ЕЛҚД кешенінің мөлшерлеріне дайындалу және тапсыру.

ә) түрлі амалдарды үйлестірумен, әдістерді жеке ерекшелігіне лайықты етумен командада орындаған белгілі бір қызметімен сәйкес жаңа әдісті меңгеру барысында әдіс қорын кеңейту;

б) жарыс жағдайы мен қарсыласының тәртібіне қарай өзара әрекетіне меңгеру;

в) ойын қызметін бекіту мен оны орындауды қамтамасыз ететін дағдыларды кеңейту;

г) түрлі ауқымдарды жарыстарға жүйелі қатысу нәтижесінде ойын тәжірибесін игеру;

ғ) әдіс пен тәсілдік өзара әрекет әсерлігін арттыру;

д) жасөспірімдерді жоғары дәрежелі командаларға қойлатын талаптарға өткізу.

Сабақ 12-15 адамнан құрылған топтарға жүргізіледі. Мына әдістер қолданылады: топтық мөлшерленген жаттығулар аз топтық (шағын топтарда немесе жеке). Әдіс қоры жаттығуларды ұйымдастыру түрлеріне қарай кеңейеді. Көрсету әдісі сөз әдісіне жаттығу-ойын әдістеріне орын береді. Сабақтарда тренажерлар, сондай-ақ қарқындылығын бақылайтын және оны талдайтын құрылғылар кең қолданылады. Жаттықтыру сабақтарында міндетті түрде жүктеменің екі түрі қолданылады: бірқалыпты белсенділікпен біршама ұзаққа созылған жұмыс (90-120 мин) және лайық демалыс үзілістері бар жоғары қарқынды шағын мерзімдік жұмыс.

Бұл кезеңде ойын дайындығы үлкен орын алады. Атлеттік дайындықта арнайы дене сапаларын дамытатын жаттығулар үлкен маңызы ие болады. Шапшаңдыққа иілгіштікке, ептілікке арналған жұмыстар жалғасады; күш пен төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылады. Күшті дамытуға арналған жаттығуларды қате мөлшерлеу сүйектің өсуі мен бүкіл денені қалыптастыруға қолайсыз әсер етеді. Жоғары қысым түсіруді жиі қолдануға болмайды. Бұндай жаттығуларды жүргізу әдістемесі жарылу күшінің жасау әдістемесіне сәйкес келуі тиіс.

Бұл сатыда да жылдамдық жаттығуларына мән беріледі. Төзімділікке арналған жаттығулар ойын әрекетіне тән ерекше сипатта болуы шарт: олар ұзақ уақыт бойына ауыспалы жағдайда өте шапшаң орындалуы тиіс.

Әдістік дайындыққа жылдамдық әдісін меңгеруге назар аударылады. Әдісті жетілдіру үшін әртүрлі жаттығулар қолданылады:

- қимыл құрылымын жетілдіру үшін бірдей жағдайда амалдарды немесе олардың кешендерін көп дүркін қайталау;
- жағдай демалыс үзілістерімен алдын ала шартталған өзгермелі жағдайда амалдарды немесе олардың кешендерін орындау;
- сол сияқты, бірақ жағдай күрт өзгереді;
- қарсы әрекеттің өсуінде барынша тиімді шешім қабылдауды қамтамасыз ету;
- түрлі қызметтік және психологиялық жағдайларда амалдар мен өзара әрекеттерді орындау;

Тәсілдік дайындықтың негізгі міндеттері:

- шағын топтарда және командада тәсілдік өзара әрекетті шапшаң меңгеру қабілетін тәрбиелеу;
- оларды ойынды жүргізудің таңдаған жүйесі мен оның түрлеріне қарай көрсете білуді тәрбиелеу;
- ортақ тәсілдік жоспарды іске асыру барысында бастама көтеруді дамыту.

Бұл топтағы сабақтарда негізгі салмақ ойын дайындығына түседі. Мұнда команданың ойынпаздығына, ортақ міндеттерді танып, жеке міндеттерді шеше білуге назар аударады. Сондықтан жеке тәсілге ерекше көңіл бөлінеді.

Спорттық жетілдіру топтары үшін жылдық айналымдағы дайындық түрлері бойынша оқу материалы былай бөлінеді: сағаттарды жалпы көбейтумен тәсілдік және интегралдық дайындық көлемі артады.

Жаңадан келіп, шебер болғанға дейін мықты баскетболшылар 6-9 жыл мақсатты бағытталған оқу-жаттықтыру жұмыстарынан өтеді (дарындылары 5-7 жылда). Спортшылар дайындығының ұзақтығы мен спорт жетістіктерінің өсу деңгейі бір жағынан сабақтың өте ерте басталуына, екінші жағынан шапшаң спорттық жетілдіруге қабілетті дарынды жастарды іздеу мақсатында мерзімді қысқарту қажеттігін анықтайды.

Спорттық іріктеу ұйымдастыру-әдістемелік іс-шаралар жүйесін қарастырады, оған педагогикалық, психологиялық, дәрігерлік-биологиялық және әлеуметтік зерттеу әдістері кіреді, оның негізінде белгілі бір спорт түрінен мамандандыруға балалардың жасөспірімдер мен жігіттердің қабілеттері анықталады.

Осыған сәйкес төмендегіше маңызды жұлгелерді бөліп қарастырады:

- 1) спорттық бағдар (дарынды балаларды табу, оларға баскетболмен айналысуға бағыт беру және мамандырылған жаттықтырудың бастапқы сатыларына әкелу);
- 2) баскетболдағы спорттық жетілдіруге қабілеттілігі мен болашағын анықтау;
- 3) жоғары нәтижеге жетуге қабілетті команданы топтау мен ұжымды қалыптастыру үшін іріктеу.

Сонымен іріктеуді аталған спорт түрі ерекшеліктеріне адамның қабілет сәйкестігін анықтайтын процесс ретінде түсіну керек. Әлем сахнасында жеңіске жету үшін баскетболға дарынды адамдарды даярлаудың бағыттық



жүйесі қажет. Потенциалдық спорт мүмкіндіктерін анықтау үшін баскетболдағы жоғары нәтижелерді анықтайтын ықпалдар туралы нақты түсінік болуы қажет. Белгілі спортшылардың жеке сапаларын, олардың ойын қимылдарын, спорттық жолын зерттейді. Жоғары дәрежелі ойыншы лайық болуы тиіс талаптар негізінде ойыншылар мен командалардың үлгі сипаттамасы құрылады.

#### *Үлгі сипаттамасы*

Команда құрамының, команда ойыншыларының үлгі сипаттамасы, олардың қызметіне қарай жеке-топтық ойыншылар үлгісі спорттық жетілдіру үшін бағдар болып табылады. Жоғары дәрежелі ойыншының үлгісі жауапты жарыстардағы ойыншы қимылының сипаттамасынан (9-кесте), спорттық тұлға шыңы кезеңіндегі дене, тәсілдік және әдістік дайындығынан, қызмет пен психологиялық дайындығынан, морфологиялық ерекшелігінен, жасы мен спорттық тәжірибесінен құралады.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. Назарбеу Н. "Қазақстан - 2030" Барлық қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әл-ауқатының артуы, Ел Президентінің Қазақстан халқына Жолдауы. Алматы: Білім, 1997ж, 176 бет

2. Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың 2014 жылғы 17 қаңтардағыдағы «Қазақстан жолы-2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты Қазақстан халқы Жолдауы 19.01. 2014 ж. № 546

3. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығымен Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы

4. Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың 2012 жыл 14 желтоқсан Қазақстан халқына Жолдауы. Егеменді Қазақстан 2012. 16. 12. № 375

5. Т.С. Сабиров Педагогика институттарында оқу-тәрбие процесін жетілдіру. Алматы «Мектеп» 1985ж.

6. А.Меңжанова. Педагогикалық пәндерді оқыту әдістемесі. Алматы 1996ж.

7. К.Өстеміров., Н.Шәметов., И.Васильев. Кәсіптік педагогика. Алматы. 2006ж.

8. Зинаш Байжанова. Жалпы педагогика. «Таймас» баспа үйі. Алматы. 2008ж. 129

9. Ш.Х.Құрманалина., Б.Ш.Мұқанова., Ә.У.Ғалымова., Р.К.Ильясова. Педагогика. Оқулық. «Фолиант» Астана. 2007ж.

10. Әбиев Ж.Ә., Бабаев С.Б, Құдиярова А.М. Педагогика. «Дарын» Алматы. 2004ж.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ОҚУ ҮРДІСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ ФОРМАЛАРЫ

**Ә. Исахан**

*Ғылыми жетекшісі – Б.Қ. Баймуханбетов.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Қазіргі таңда дене тәрбиесі жүйесі осы қоғамда өмір сүретін адамдардың денсаулығын нығайтумен қоса, жеке тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қасиеттердің жан-жақты жетілуіне барлық қызмет аясын бағыттаған әлеуметтік ұйым болып табылады. Қазақстан Республикасының бағытты даму жағдайында дене тәрбиесі жүйесін жан-жақты жетілдірудің мүмкіндіктері кеңейді.*

Балалардың қимыл дамуын бағалау өте маңызды. Баланың бастапқы дене жағдайын бағалап, өмірлік маңызды қимыл іскерлігі мен дағдысын ары қарай дамыту бағдарламасын белгілеу үшін дене тәрбиесі маманы нақты болжам жасау әдісін меңгеруі тиіс.

Дене шынықтыру тәрбиешісі жұмысының маңызды жақтары балаларды оқыту мекемелеріндегі білім беру және тәрбиелеу процесінің бағыттарын анықтау, яғни балалардың дене және психикалық саулығын нығайтуға көмектесетін, өмірін ұйымдастырудың әсерлі және тиімді түрлерін қарастыратын бағдарламаларды таңдау болып табылады. Тің маңызды компонентіне айналады. Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі баланың жеке тұлғасы тәрбиесінің жалпы жүйесінің құрамына кіретін педагогикалық ұйымдастырылған процесс ретіндегі дене тәрбиесін құрудың мазмұны мен түрлерін анықтайтын жалпы заңдылықтарға бағытталған.

Дене тәрбиесі бағдарламасында қаралғандай, дене мәдениетін қалыптастырушы элементтерінің бірі гимнастиканы құраушы кешендер, жаттығуларды пайдалануда оқушылардың жас ерекшеліктері ескерілуі керек.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесі - оқушылардың денсаулығын жақсартуға, қозғалыс жүйелерінің жан-жақты жетілуіне, өзі таңдаған спорт түрімен айналысуға, дене мәдениетін қалыптастыруға, белгілі жетістіктерге жетуге, еңбек пен әскери міндетті атқаруға дайындалуына бағытталған арнаулы тәрбиелік үдеріс.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесінің мақсаты – оқушыларды жан-жақты қалыптастыруға бағыт беру, әсер ету. Мектеп оқушыларында дене мәдениетін қалыптастыру оқушылардың дене тәрбиесінің негіздерін меңгеруін көздейді. (3-сурет)

Ол мыналарды қамтиды: мықты денсаулық, дене мәдениетінің қалыптасуы, дамыған қозғалыс қабілеттерінің үйлесімді деңгейі, дене тәрбиесі саласындағы білімдер мен дағдылар, денені шынықтыру-сауықтыру және

спорт қызметін жүзеге асырудың себеп-салдарлары мен меңгерілген тәсілдері, баланың қабілеттері.

Қазіргі кезде жалпы білім беретін орта мектептерде оқушылар дене тәрбиесі сабақтары арқылы алғашқы жаттығулары мен дене бітімімін жетілдіру тетіктерімен бастапқы танысуын және дене мәдениеті бойынша сауаттылығын жүзеге асыра алады. Ал, болашақ қоғам мүшесінде дене мәдениетін қалыптастыру үшін, ең алдымен дене тәрбиесі саласының барлық мұғалімдері мен жаттықтырушылар дене мәдениеті туралы білімді жетік меңгеруі тиіс.

Қазіргі кезде дене мәдениеті жалпы мәдениеттің өте бір маңызды бөлігі болып отыр. Дене мәдениетін жалпы орта мектептерде оқу-тәрбие үдерісі негізінде дене тәрбиесі арқылы ұйымдастырудың жеткілікті деңгейі ретінде, оқушылардың дене тәрбиесі және спорттың ақпаратпен алмасуын қанағаттандыру деңгейі ретінде, ақпаратты жинау, беру және пайдалану тиімділігі деңгейі ретінде қарастыруға болады.

Жалпы орта мектептерде оқушыларды салауатты өмір салтына, денені шынықтырумен және спортпен шұғылдануға баулу халықтың түрлі әлеуметтік-демографиялық топтарына арнап бейімделген ақпараттық бағдарламаларды әзірлеу арқылы жүзеге асырылады. Спорттың негізгі түрлерінен, соның ішінде бұқаралық ақпарат құралдарына конкурстық негізде берілетін әлеуметтік бағдарламалар бойынша гранттарды беру практикасын пайдалану арқылы, теледидар бағдарламалары жасалуда, насихаттық және ақпараттық технологиялар әзірленуде.

Дене мәдениеті және спортты насихаттау атаулы, нақты әлеуметтік топтар мен жіктерге, әрбір орта мектеп оқушысына бағытталған, дене мәдениетінің басымдығын дәлелдей көрсетуге, сондай-ақ жастар арасында нашакорлық, темекі шегушілік, ішімдікті пайдалану және басқа да жат құбылыстардың таралуына қарсы күреске бағытталуда. Жастардың дене тәрбиесі жөнінде жұмыс жүргізу, олардың ортасында қазақстандық спортшылардың спорттағы жетістіктерін, бұқаралық спортты танымал ету, олардың санасында “тәні саудың – жаны сау” деген қағидатты орнықтыру үшін бұқаралық көпшілік мәдени, спорттық-сауықтыру іс-шаралар ұйымдастырылуда. Бұл орайда бұқаралық ақпарат құралдарының міндеттері: азаматтардың спортқа, табиғи дене бітімін жетілдіруге деген қызығушылығын арттыру, жалпы орта мектеп оқушыларының спортпен өз бетінше шұғылдануын белсенді түрде таныту, денені шынықтырумен және спортпен шұғылдану қажеттігін көпшіліктің санасына сіңіру және оны насихаттау болып табылады.

Қазақстандағы жалпы орта мектептердегі білім берудің көп нұсқалы құрылымы және жалпы орта мектептің халықаралық білім беру жүйесіне жоспарлы интеграциялануы, жалпы орта мектептерді қазіргі заманның талаптарына сай басқару мәселелері жаңа тәсілдерді талап етеді. Мектеп оқушыларының шығармашылық мүмкіндіктерінің дамуына, оларға білім беруде заманауи жүйені енгізу жағдайларында хабардарлығының бейімделуі

жалпы орта мектептерде оқу үдерістерін ұйымдастыруда сапалы өзгерістердің қажеттілігін көрсетеді.

Дене мәдениеті ғылымына және дене мәдениеті және спортқа деген ұлттық көзқарас қазіргі күнге дейін толық қалыптаспаған. Бірақ, дене мәдениетін өскелең ұрпақта қалыптастыруды ертеңге қалдыруға болмайды. Дене мәдениеті толық қалыптаспаған мектеп оқушыларының денсаулығы нашар, дене бітімі әлсіз, еңбекке және Отанды қорғауға жарамсыз, әлауқаты төмен болуы мүмкін. Сол себептен, ғылыми-әдістемелік зерттеулер тұрғысынан жалпы орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру тұрғысында қажетті мәліметтерді жинақтап жетілдіріле түсу қажет.

Негізгі мақсат – жалпы орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру тұрғысында оқытудың әдістемелік жүйесін жетілдіру.

Демек, жалпы орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыруда оқу-тәрбие үрдісін психологиямен, жалпы және спорттық психологиямен, педагогикамен, медицинамен, биологиямен, валеологиямен, гигиенамен байланысты түрде дамытылуы тиіс.

Қазіргі кездегі жалпы орта білімнің мақсатына жаңаша түсінікпен қарасақ, оны дамытудың басты стратегиялық бағдары - өмірге жауапкершілікпен қарайтын, дүниетанымдық мәдениеті жетілген, шығармашылық ойлауға дағдыланған, қабілеті биік, гуманистік ойлауы басым, дене мәдениеті ілімімен қаруланған адамгершілік қасиеттері мол болашақ қоғам мүшелерін, жаңа ұрпақты қалыптастыру болып табылады.

Дүниежүзі елдерінде жалпы орта білім беруді реформалау қашан да өте баяу және қиындықпен өткен. Дүниежүзі аймақтарындағы жалпы орта білімнің жағдайы мен оның даму тенденциясын тарихи және салыстырмалы перспективада қарастырған жөн, өйткені жалпы орта білімнің заманауи жүйелерінде олар пайда болып, дамыған әлеуметтік-экономикалық және мәдени жағдайлардың ұлттық ерекшеліктер мен дәстүрлердің таңбалары сақталған.

Қазіргі жалпы орта мектептерде оқушылардың білімінің дамуының элементі болып табылатын дене мәдениеті білімінің маңыздылығымен анықталатын, мектептегі оқу-тәрбие үрдісіндегі үлесін, онымен қоса, қалыптаса бастаған білім беру философиясының шеңберіндегі денені шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының жаңа мақсаттарын және оны меңгеруде қалыптасқан жүйенің жоқтығын ескере отырып, дене тәрбиесі құралдары арқылы оқушыларды тәрбиелеуді жеке мәселе ретінде тек практикалық қана емес, теориялық тұрғыдан да айырып көрсету керек.

Жалпы орта мектепте білім мазмұнын, оқыту үдерісін, оқу бағдарламалары мен жоспарларын және оқу құрылымын ықшамдап тиімділеу республика бойынша жалпы орта мектептерде дене тәрбиесі сабағы бойынша білім жаңаша көзқарасқа ие болды.

Мектеп жасындағы балалардың денсаулық жағдайын жақсарту мақсатында: мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі даярлығы

жөнінде ұсынымдар, оқу-әдістемелік құралдар әзірлеу; 5-сыныптан бастап қыздар мен ұлдарды бөлек оқыта отырып, барлық жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабағын аптасына үш рет өткізуге көшу мүмкіндігін қарау; денсаулық жағдайына байланысты арнайы медициналық топтарға жатқызылған балаларға дене тәрбиесі сабағын өткізуге жағдай жасау мен сабақтарды өткізуге дәрігерлердің көмегін алуға баса назар аудару; оқушылардың бос уақытын спортқа баулу арқылы тиімді пайдалану балалар мен жасөспірімдер спорт үйірмелерін, клубтарын құру арқылы жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабақтарының мазмұнын толықтыратын денені шынықтыруды ұйымдастырудың сабақтан мектептен тыс нысандарын жетілдіру; жалпы білім беретін мектептерге спорт түрлері бойынша оқыту күні ұзартылған және оқу-жаттығу үдерісі тереңдетілген мамандандырылған сыныптар ашуды мектептерде спорт-сауықтыру іс-шараларын жиі ұйымдастыру және спорт құрал жабдықтары мен ғимараттарына қаржы бөлдіруді ұсынуды қажет етуде.

Бағдарламада спорт үйірмелері үшін, жалпы дене дайындығының барлық тараулары үшін, бірыңғай және спорттың әр түрі үшін арнайы дайындық тараулары берілген. 5-бөлімде «жалпы мектептік дене шынықтырудың көпшілік және спорттық шаралары» 1-8, 9-11 сыныптардың оқушылары үшін ай сайынғы денсаулық және спорт күндерінің, мектепшілік жарыстардың, туристік жорықтар мен слеттердің (жалпы мектептік, аудандық және қалалық тиісті шаралар күнтізбесіне сәйкес өткізілетін) мазмұнын анықтауға жалпы ұсыныстар енгізілген.

Бағдарлама - оқушылардың дене дайындығы мен дене туралы білім деңгейіне, дене мәдениеті сабақтарында дене тәрбиесін ұйымдастыру және оның мазмұнына қойылатын нормативтік талаптар жүйесін ұсынатын мемлекеттік құжат. Осы талаптарды сапалы түрде жүзеге асыру - денсаулық негізін, жалпы дене тәрбиесі туралы білімді қалыптастырады.

Теориялық материал бағдарламада «Білім негіздері» тарауынан көрінеді. Оған енетін тақырыптар дене мәдениеті әлеуметтік құбылыс есебіндегі мәніне, дене жаттығуларының сауықтыру және дамыту әсеріне, жаттығу қауіпсіздігінің әсеріне қатысты жалпы теориялық қағидаларды құрайды. Оқушыларды осы ережелермен таныстыру оқу-тәрбие ісінің идеологиялық бағыттылығын қамтамасыз етеді, денені жетілдіруге деген саналы көзқарасы мен қызығушылығын қалыптастыруға жәрдемдеседі.

Осындай жүйелілік әр түрлі тақырыптардың мазмұнындағы реттілік байланыстарды және сыныптан-сыныпқа дейінгі оқыту сабақтастығын, нақты педагогикалық міндеттерді шешу үшін оқу материалын іріктеуді, білім жүйесінің толық мәнділігі жөніндегі түсініктерді қалыптастыруды жеңілдетеді.

Түсінік хат талаптарында жеке оқу-танымдық және қозғалыс қызметінің тиімділігін қалыптастыратындай біліммен оқушыларды қаруландыру қарастырылған (өзінің дене қабілеттерін жетілдіру, дене жаттығулары әдіс-тәсілдері негіздерін, төрешілік ету әдістері негізін меңгеру). Алайда мұндай оқу материалының мәтіні жоқ. Дидактикалық

міндеттерді және оқушылардың жас ерекшелігі топтарына сәйкес танымдық мүмкіндіктерді есептей отырып, мұны мұғалімнің өзі анықтайды.

Практикалық материал «дағдылар, біліктілік, қозғалыс қабілеттерін дамыту» деген жалпы тақырыппен әр сыныптың бағдарламасында баяндалған. Онда спорттың нақты түрінің белгілері бойынша енетін дене жаттығуларының қатыстылығына сәйкес әрқайсысының атауы бөлініп қарастырылған.

Сондай-ақ бағдарламаға ауа-райы, климаттық жағдайларға байланысты шаңғы дайындығын өткізу мүмкін болмаған жағдайда «Шаңғы дайындығы» тарауын алмастыратын «Жүзу», «Ұлттық спорт» және «Кросс дайындығы» енгізілген.

«Қозғалыс мүмкіншіліктерін дамыту» тарауы бағдарламаның барлық тарауларынан кейін беріледі. Онда дене тәрбиесі сабақтарының жүйесі арқылы жетілдіруге әсер ететін тиісті сапалық нәтижелер келтірілген.

Әр сынып бағдарламасының соңында «Дағдылар мен біліктілікті меңгерудің, қозғалыс қимылдарын дамытудың оқу нормативтері» берілген. Онда жекелеген қозғалыс қабілеттерін дамыту деңгейі мен дағдыларды қалыптастыру туралы, орындалу әдістері айтылған бақылау жаттығулары көрсетілген: жылдамдық - 60 метрге жүгіру нәтижесі бойынша, қолдың күшін - тартылу санына қарай, т.б. «5», «4», «3» деп бағалау нормалары келтірілген. Тексеру сынақтары бағдарламаның нақты тарауын өткеннен кейін, тоқсан немесе оқу жылының аяғына жүргізіледі. Бұған қосымша Президенттік сынақтар бойынша 5, 9, 11-сыныптарды бітірушілер оқу жылының аяғында қосымша сынақтар тапсырады. Болашақта мектеп дене тәрбиесі бағдарламасына осы сынақтарға сәйкес өзгерістер, дағдылар мен біліктілікті меңгеру кестесінде де елеулі өзгерістер жасалуы мүмкін. Себебі Президенттік сынақтардың басты мақсаттарының бірі - жалпы қоғамымыздың барлық мүшелерінің, әсіресе жастардың денсаулығын нығайту, оларды еңбек етуге қабілетті етіп тәрбиелеу.

Оқу-тәрбие ісінің мәні оқыту және тәрбие міндеттерінің құралдары мен әдістерінің табиғи байланысынан және ұйымдастырудың бірыңғай түрлерінің көлемінен көрінеді. Мұндай біріктіру тұтастығы, үйренушілердің бір-біріне қарым-қатынасының жақсаруын және оқушылардың жеке басын қалыптастыруда тәрбиелік әсерді қамтиды.

Сабақтың құрылымы - бұл оның мазмұн элементтерінің сабақ кезінде орналасуының дидактикалық негізделген қатынасы мен реттілігі. Құрылым барлық элементтердің ішкі байланысын олардың өзара іс-қимылының жоғары өнімділігін қамтамасыз етеді. Сөйтіп, сабақтың негізгі құрылымдық бірліктері, педагог пен оқушылардың өзара шартты қимылы түріндегі оның мазмұнының элементтері болып табылады. Бұл қимылдар сыртқы және ішкі екі көріністен байқалады. Сыртқы көрініс - оқу-тәрбие ісінің мазмұндық-ұйымдастырушылық мәнін бейнелейді және сырттан бақыланады; көрнекі объектідегі қозғалыс-қимылды, оқу хабарының әр түрін ұстаздың айтуы арқылы ұсынуы; мұғалімнің оқыту, үйрету, тәрбиелеу және ұйымдастыру әдістері мен әдістік тәсілдерді қолдануы.

Қазіргі дене тәрбиесі сабақтарының ерекше белгілерінің бірі - оның құрылымының өзгермелігінде. Оның дидактикалық міндеттерді және мазмұнның ерекшелігіне сәйкес оқу материалын өзгертуге, шұғылданушылардың дайындық деңгейін және жас мүмкіндігін есепке алу қажеттілігіне негізделген.

Дене жаттығуларын меңгеру белгілі бір психологиялық және физиологиялық заңдылықтарға сәйкес оқушылардың белсенді қозғалыс қызметін ұйымдастыруды қажет етеді. Бұл заңдылықтарды есепке алу сабақтың құрылым бірлігіндегі ең басты үш түрлі байланысты құрамды бөліктерді айырып қарауға негізделеді (кіріспе-дайындық, негізгі, қорытынды). Осы бөлімдердің орналасу реттілігінің өзгеру заңдылықтарын бейнелейді, сондықтан да бұл үшеуі сабақтың кез келген түрі үшін тұрақты. Әрбір бөлімнің ұзақтығын оқушылардың жасына, олардың дайындық деңгейіне және сабақтың нақты міндеттеріне байланысты өзгертуге болады.

### ***Библиографиялық тізім***

1. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі Астана-2017  
Ұ.Мұхаммеджанова.Оқулық
2. Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми зерттеулердің қазіргі заманғы әдістері. Ордабаев Н.О., Беков А.А.,Садыкова Д.Б. оқу құралы Шымкент 2019
3. Төтенай.Б.Дене тәрбиесі.А.2017.Оқулық
4. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі.-Астана.-2011.

## **БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ДАМУЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ,ОНЫ АНЫҚТАУ ЖОЛДАРЫ**

*аға оқытушы Баранов А.В*

*Студент Сейіт М.А*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Баскетболшылардың дене сапаларын дамыту баскетболшылардың спорт шеберлігінің негізі ретінде туралы ақпарат берілген.*

Денсаулық, спорт, тәрбие, білім егіз ұғымдар. Олай болса, қоғамымызды өркендететін бүгінгі ұрпақтың денсаулығы мықты болу үшін спорт қажет, спорт арқылы тәрбие қалыптасса, бұлар жинақталып білімді азамат шығарады деп ойлаймын. Яғни, спорт жас ұрпақтың бойында күш, ептілік, төзімділік, мықтылық, сергектік секілді моральдік ерік сапаларын қалыптастырады. Біздің Елбасымыз Н.А. Назарбаев «Қазақстан - 2030» халыққа Жолдауында: «Біздің болашақ ұрпағымыздың өсіп жетілуіне әлеуметтік жағдайларын дұрыс қалыптастырып, балалардың білімді, дені сау, епті, күшті, сымбатты болып өсуіне көңіл бөлу қажет» - деген.

Жеке тұлғаның дамуына биологиялық, экономикалық, әлеуметтік жағдайлар қатты әсер етуде. Қазіргі уақытта оқушылардың енжарлығын, қажығандығын, әлсіреп, шаршап тұратындығынан спорттық ойындарға қатысқысы келмейтіндігі байқалады. Сондықтан оқу процесінде, оқу бағдарламасында өзгерістер енгізіліп, жаңа технологиялық әдіс-тәсілдер қолданылуда. Осыған орай мектеп бағдарламасы бойынша ұйымдастырылған дене тәрбиесі оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеретін, дене тәрбиесін организмге сай жетілуіне бағытты түрде әсер ететіндей құрастырылады. Онда жаңа әдіспен технологияны қолдану арқылы іс-қимыл жаттығуларын одан әрі шырдайды. Дене қуаты қабілетін жетілдіріп, өз бетімен оқу, еңбек іс-әрекетінің артуына, жеке мәндік қасиеттердің қалыптасуына әсер етеді.

Адамның дене тәрбиесі – аса бағалы қазына. Дені сау, жан-жақты шыныққан адам елдің шын мәніндегі байлығы. Денсаулықты нығайтудың негізгі құралы ретінде дене тәрбиесі мен спорт олардың қалыптасуына берік дағдылардың дәнін егеді.

Жалпы білім беретін орта мектептерде оқушылар дене тәрбиесі сабақтары арқылы дене жаттығулары мен дене бітімі жетілдіру тетіктерімен бастапқы танысуын және дене тәрбиесі бойынша сауаттылығын жүзеге асыра алады. Ал, болашақ қоғам мүшесінде дене тәрбиесін қалыптастыру үшін, ең алдымен дене тәрбиесі саласының барлық мұғалімдері мен жаттықтырушылар дене тәрбиесі жүйесі туралы білімді жетік меңгеруі тиіс.

Жалпы орта мектептерде оқушыларды салауатты өмір салтына, денені шынықтырумен және спортпен шұғылдануға баулу әртүрлі мемлекеттік бағдарламалар аясында жүзеге асырылады [4].

Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың белсенді түрінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі сабағында жетілдіру мәселесіне А.К.Атаев, Ю.С.Жилко, Д.В. Биданов, Ж.Егізбаев, С.Тайжанов және т.б. еңбектерін арнаған [3].

Дене тәрбиесі және спортты насихаттау әрбір орта мектеп оқушысына бағытталған, дене тәрбиесінің басымдығын дәлелдей көрсетуге, сондай-ақ жастар арасында нашақорлық, темекі шегушілік, ішімдікті пайдалану және басқа да жат құбылыстардың таралуына қарсы күреске бағытталуда. Оқушылармен дене тәрбиесі жөнінде жұмыс жүргізу, олардың ортасында қазақстандық спортшылардың спорттағы жетістіктерін, бұқаралық спортты танымал ету, олардың санасында “тәні саудың – жаны сау” деген қағидатты орнықтыру үшін бұқаралық көпшілік мәдени, спорттық-сауықтыру іс-шаралар ұйымдастырылуда. Бұл орайда бұқаралық ақпарат құралдарының міндеттері: азаматтардың спортқа, табиғи дене бітімін жетілдіруге деген қызығушылығын арттыру, жалпы орта мектеп оқушыларының спортпен өз бетінше шұғылдануын белсенді түрде таныту, денені шынықтырумен және спортпен шұғылдану қажеттігін көпшіліктің санасына сіңіру және оны насихаттау болып табылады.



Дене тәрбиесі және спортты насихаттау мектеп оқушыларының жан-жақты спорттық және дене тәрбиесі даярлығын арттыруға ықпал етуге негізделуде. Дене тәрбиесі және спортты дамытудағы басты бағыттардың бірі– олардың ізгілікті жағын күшейту.

Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру төмендегі Қазақстандық ғалымдардың зерттеу проблемаларына негізделеді: біртұтас педагогикалық үдеріс (Хмель Н.Д. және т.б.), дене мәдениеті (Қасымбекова С., Оңалбек Ж.К., Қарақов А.Қ., Мухамеджанов Б.Қ. және т.б.) [5].

Жалпы орта білім беретін мектептің басты мақсаты- алдыңғы қатарлы жасөспірімдерді тәрбиелеу, адамзаттың мәдени және өнегелілік деңгейі мен оның ой-өрісін арттыру, оқушыларға дене тәрбиесін оқытып, үйрету мен Отанды қорғауға дайындау. Білім саясатының өзекті мәселелері – жалпы орта мектеп қабырғасында кәсіптік бағдар негізінде болашақ мамандығын таңдауға даярлаудың сапасын жақсарту, біліммен қамтамасыз етудің ғылыми-әдістемелік жүйесін түбегейлі жаңарту, оқытып үйретудің әдістері мен ұйымдастыру түрлерін өзгерту, педагогикалық оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруды қайта құру, ондағы алдыңғы қатарлы оқу-тәрбие тәжірибелері мен қазіргі қоғамның сұраныстарының алшақтығын жою, білімдегі жаңашылдықты саралау, білімді жетілдіру үдерісіндегі үздіксіздікті қамтамасыз етуде оның рөлін арттыру.

Жалпы орта мектептердегі білім берудің көп нұсқалы құрылымы және жалпы орта мектептің халықаралық білім беру жүйесіне жоспарлы интеграциялануы, жалпы орта мектептерді қазіргі заманның талаптарына сай басқару мәселелері жаңа тәсілдерді талап етеді. Мектеп оқушыларының шығармашылық мүмкіндіктерінің дамуына, оларға білім беруде заманауи жүйені енгізу жағдайларында хабардарлығының бейімделуі жалпы орта мектептерде оқу үдерістерін ұйымдастыруда сапалы өзгерістердің қажеттілігін көрсетеді.

Қазіргі жалпы орта мектептерде оқушылардың білімінің дамуының, дене тәрбиесі білімінің маңыздылығымен анықталатын, мектептегі оқу-тәрбие үрдісіндегі үлесін, білім беру философиясының шеңберіндегі денені шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының жаңа мақсаттарын және оны меңгеруде қалыптасқан жүйенің жоқтығын ескере отырып, дене тәрбиесі құралдары арқылы оқушыларды тәрбиелеуді жеке мәселе ретінде тек практикалық қана емес, теориялық тұрғыдан да айырып көрсету керек.

Жалпы орта мектепте білім мазмұнын, оқыту үдерісін, оқу бағдарламалары мен жоспарларын және оқу құрылымын ықшамдап тиімділеу республика бойынша жалпы орта мектептерде дене тәрбиесі сабағы бойынша білім жаңаша көзқарасқа ие болды.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесі - оқушылардың денсаулығын жақсартуға, қозғалыс жүйелерінің жан-жақты жетілуіне, өзі таңдаған спорт түрімен айналысуға, дене мәдениетін қалыптастыруға, белгілі жетістіктерге жетуге, еңбек пен әскери міндетті атқаруға дайындалуына бағытталған арнаулы тәрбиелік үдеріс.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесінің мақсаты – оқушыларды жан-жақты қалыптастыруға бағыт беру, әсер ету. Мектеп оқушыларында дене мәдениетін қалыптастыру оқушылардың дене тәрбиесінің негіздерін меңгеруін көздейді.

Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру үшін мынадай іс-әрекеттер атқарылады:

- денсаулықты нығайту, қалыпты денені шынықтыруды дамыту;
- өмірлік мәнді қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру;
- қозғалыс қабілеттерін дамыту және үйлестіру;
- дене мәдениеті және спорт саласында қажетті білімдерді игеру;
- денені шынықтыру жаттығуларымен өз бетінше шұғылдануға қажетті қабілетті үйрету, тәрбиелеу, денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттерін арттыру;
- адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, психикалық үдерістер мен жеке тұлғаның қасиеттерін дамыту.

Көптеген ғалым-педагогтар, атап айтқанда М.В.Антропов «Оқушылардың жұмыс қабілеті және олардың оқу мен еңбек үдерісі кезіндегі қозғалмалылығы»; [2]. А.Г.Сухарев «Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің гигиеналық үдерісін ұйымдастыру» [3] еңбектерінде оқушылардың жұмыс қабілетін қалпына келтіру және күшейту мақсатында тиімді демалыс ретінде дене жаттығу сабақтарын жүргізудің нақты практикалық мысалдарын ұсынады. Бұл практикалық ұсыныстар бойынша ғалым-педагог Ә.Ж.Тастанов өз ғылыми зертеу жұмысында төмендегідей қорытынды жасаған:

1. Қозғалу белсенділігінің тәуелділік көлемі ағзаның қозғалыс үстіндегі биологиялық қажеттілігіне сай болуы қажет.

2. Дене тәрбиесінің қалыптасқан жүйесі тұрмыста жетіспейтін қозғалыстың орнын толтыру қажет.

3. Балалардың қозғалу белсенділігін бір күн ішінде олардың ағзасының жұмыс қабілетіндегі өзгерістерді есепке ала отырып білу тиіс.

4. Дене тәрбиесінің түрлері мен құралдары әр түрлі болуы тиіс.

5. Дене жаттығулары сабақтарының ұзақтығы мен жылдамдығы өсіп келе жатқан ағзаның жас ерекшелігіне сай болуы тиіс.

Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларының қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады.

Бағдарлама - оқушылардың дене дайындығы мен дене бітімі туралы білім деңгейіне, дене тәрбиесін ұйымдастыру және оның мазмұнына қойылатын нормативтік талаптар жүйесін ұсынатын мемлекеттік құжат.

Онда түсінік хат талаптарында жеке оқу-танымдық және қозғалыс қызметінің тиімділігін қалыптастыратындай біліммен оқушыларды қаруландыру қарастырылған (өзінің дене қабілеттерін жетілдіру, дене жаттығулары әдіс-тәсілдері негіздерін, төрешілік ету әдістері негізін меңгеру). Алайда мұндай оқу материалының мәтіні жоқ. Дидактикалық міндеттерді және оқушылардың жас ерекшелігі топтарына сәйкес танымдық мүмкіндіктерді есептей отырып, мұны мұғалімнің өзі анықтайды.

Практикалық материал «дағдылар, біліктілік, қозғалыс қабілеттерін дамыту» деген жалпы тақырыппен әр сыныптың бағдарламасында баяндалған. Онда спорттың нақты түрінің белгілері бойынша енетін дене жаттығуларының қатыстылығына сәйкес әрқайсысының атауы бөлініп қарастырылған.

Жылдық оқыту уақытының 102 сағаты міндетті тараулар есебінде гимнастикаға, қозғалыстың және спорт ойындарына, шаңғы дайындығы, суда жүзуге, жеңіл атлетикаға бөлінген. 5-сыныптан бастап «Спорттық ойындар» тарауы енгізіледі, бұл жағдайда оған «Қимылдық ойындар» қосымша сабақ есебінде сақталып қалдырылады. Мектептің материалдық базасы, ішкі мүмкіндіктеріне орай «Өзгермелі» бөлімде қосылады (Қосымша А).

«Дене тәрбиесі» сабағы. «Дене тәрбиесі сабағы туралы жалпы ережеге сүйене отырып, мектеп сабағы әр түрлі сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне, оқу бағдарламасының мазмұнына, педагогикалық міндеттерді шешудің тұтастығына, оқу күнінің режиміне және сабақ кестесіндегі өзге де жалпы білім беретін пәндердің қатарында өзіндік ерекшеліктерге ие болады. Мұның барлығы сабақ әдістерінде кейбір талаптарды сақтауды қажет етеді.

Дене тәрбиесін ұйымдастырудың түрлері.

Оқушылар дене тәрбиесінің жан-жақтылығын қамтамасыз етудің табыстылығы мектеп педагогикалық ұжымының, мектептен тыс мекемелер мен ата-аналардың күш-жігерін жұмылдыруға байланысты. Сонда ғана дене тәрбиесін толық ұйымдастыруға қол жеткізуге болады.

Бұл жүйенің әрбір буыны бір мақсатты бағыттылыққа ие. Мектеп оқушыларының дене тәрбиесін ұйымдастыру жүйесінің бөліктері мынадай:

- әр сыныпта жетісіне 3 рет өткізілетін дене тәрбиесі сабағы түріндегі сыныптық-сабақтық жаттығу жүйесі;

- оқу күні режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру шаралары (сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік минуттары, денені шынықтыру үзілістері, ұзартылған үзілістегі дене жаттығулары);

- ұзартылған күн тобындағы күн сайынғы дене жаттығулары;

- спорт-сауықтыру үйірмелеріндегі, жалпы дене дайындығы топтарындағы, спорт түрлері бойынша секцияларда, спорттық жарыстарда, саяхат жорықтары мен слеттердегі жаттығуларды қосқандағы сыныптан тыс жұмыстар.

Бұл жүйе мектептен тыс мекемелердегі дене тәрбиесін ұйымдастырудың түрлерімен толықтырылады:

-балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде, тұрғылықты жерлерде, жазғы лагерьлердің әр түрлі типтеріндегі спорт секцияларында өткізілетін спорттық жарыстар мен жүйелі жүргізілетін оқу-жаттығу сабақтары;

- балалардың жазғы және қысқы лагерьлерінде ұйымдастырылатын көпшілік дене шынықтыру-сауықтыру шаралары (танертеңгілік бой жазу жаттығулары, күн сайын суға түсу, даладағы ойындар, туристік саяхаттар, т.б.);

-спорттық, туристік базаларда, мәдениет және демалыс бақтарында балалар секторлары ұйымдастыратын экскурсиялар мен жорықтар, конкурстар, көпшілік ойындар.

Соңғы жылдарда барлық жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабақтары бойынша көптеген оқу бағдарламалары енгізілгені белгілі. Жаңа оқу бағдарламалары оқушылардың ақыл-ой қызметін жеделдетуге педагог-ғалым Ә.Ж.Тастановтың ғылыми-зерттеу еңбегінде көмектеседі деп көрсетілген [56. 44 -б]. Осыған байланысты оқушының күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру және жүйелі спорт түрлерінің секцияларына қатыстырып қозғалу белсенділігін тиімді етіп арттыру міндеті тұр. Жалпы орта мектеп оқушыларының негізгі бөлігін бос уақыттарында жүйелі түрде спорт түрлері бойынша секцияларға қатыстыру, спорт түрлеріне қызықтыру арқылы дене бітімін, дене сапаларының дайындығын және оны жетілдіру кезінде бұл секциялардың оқушы іс-әрекетінің басқа түрлеріне ең алдымен оқу үдерісіне қалай әсер ететінін міндетті түрде ескеру қажет делінген.

Бүкіл әлемдік Денсаулық сақтау ұйымы денсаулықты және дене ақауының болмауы ғана емес, дененің рухани және әлеуметтік аман-саулықтың, дене мәдениетінің бүтіндей жағдайы ретінде дәлелдейді.

Шын мәнінде жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру бұл оқушылармен педагогикалық-тәжірибелік жұмыс жүргізуде ұмтылыс жасайтын мақсатты мұратымыз деп есептейміз.

Демек, оқу-тәрбиелеу үдерісінде дене мәдениеті және спорт түрлеріне баулу және қызықтыру, оқушылардың денсаулығын жақсартып, оқуға деген қабілетін жоғарылата отырып сапалы білім беру – жалпы халықтық міндет деп санаймыз.

Адамның денсаулығының жақсы болып, үйлесімді дамуында дене мәдениетінің рөлі орасан зор екені баршаға мәлім, яғни оқушыларға әрбір күнін денені шынықтырумен бастау дағдысын қалыптастыруды неғұрлым ерте бастасақ, солғұрлым оның денсаулығы нығаяды, дене мәдениеті туралы білім алу қалыптасады, оқуға, білім алуға деген құлшыныс пайда болады. Ата-аналардың таңертеңгілік гигиеналық гимнастикамен тұрақты шұғылдануы мектеп оқушылары үшін өнегелі іс. Өкінішке орай, стататистика мекемелерінің мәліметі бойынша Оңтүстік Қазақстан өңірі тұрғындарының 6%-ы ғана күнделікті таңертеңгілік денені шынықтыру гигиеналық жаттығуларымен шұғылданады. Салыстырмалы түрде алғанда көрсеткіш өркениетті елдерде, мысалы АҚШ-та - 78%, Жапонияда - 75%, Германияда - 68% және т.с.с.

Білім беру жүйесін жаңғырту барысында келесі іс-шараларды жүзеге асырудың маңызы зор.

Біріншіден, оқыту үдерісіне қазіргі заманғы әдістемелер мен технологияларды енгізу.

Екіншіден, педагогтар құрамының сапасын арттырудың маңызы зор. Арқаулық педагогтік білім берудің үлгі-қалыптарын, мектептер мен жобалар оқытушыларының біліктілігін арттыруға талаптарды күшейту қажет. Үшіншіден, оқу жастарға тек білім беріп қана қоймай, сонымен бірге оларды әлеуметтік бейімделу үдерісінде пайдалана білуге де үйретуі тиіс. Үкіметке мектеп оқушыларының функциялық сауаттылығын дамыту жөнінен бесжылдық Ұлттық іс-қимылдар жоспарын қабылдауды тапсырды.

Төртіншіден, оқыту үдерісінің тәрбиелік құрамдасын күшейту қажет. Олар – патриотизм, мораль мен парасаттылық нормалары, ұлтаралық келісім мен толеранттылық, тәннің де, жанның да дамуы, заңға мойынұсынушылық.

Бұл құндылықтар, меншіктің қандай түріне жататынына қарамастан, барлық оқу орындарында да сіңірілуге тиіс деп жолдайды.

Сондықтан жалпы орта мектеп оқушыларының қозғалу белсендігін дамыту, көпшіліктің шұғылдануы үшін спорттық секциялар құру, әсіресе, адамның қозғалу белсендігі техникалық ілгерілеу, ақпараттық және телекоммуникациялық технологиялардың даму мен білім беру жүйесі салдарынан әлсірегендігі қазіргі таңда өзекті мәселе. Гиподинамияның қарқынды өсуі мен дене дамуы кезеңінде, яғни балалық және жасөспірімдік шақта адам денсаулығына айқын кері әсер етеді. Ағзаның тіршілікті қамтамасыз ету жүйесінің, жүйке жүйесінің, тірек-қозғалу аппаратының және т.б. қалыптасуы мен дамуы үдерісінде жинақталған кері құбылыстар мен бұзылулар гиподинамияның әсерінен болашақ ұрпақтың, яғни тұқым қуалауда көрініс тауып, адамның барлық кейінгі ғұмырында денсаулықтың нашарлауына жол береді [57. 84-89 -б].

Қазақстан Республикасы оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің қазіргі кезеңінде, оның мақсаты мен міндеттері Үкіметтің түрлі құжаттарында, «Дене шынықтыру» пәні бойынша мемлекеттік стандартта белгіленген. Яғни, «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты 2007-2011 жылдар аралығында дамытудың мемлекеттік бағдарламасында» оқу- жатығу процесін тереңдетіп және спорт түрлері бойынша күн ұзағына оқып- үйренетін мамандандырылған сыныптарды ашуды жалпы білім беретін мектептерге ұсыну, жасөспірімдер клубтарын ашу арқылы жалпы білім беретін мектеп дене тәрбиесі сабақтарының құрылымы мен мазмұнын толықтыратын дене шынықтырудың мектептен тыс түрлерін ұйымдастыруды жетілдіру» көзделген. «Дене шынықтыру» пәні бойынша мемлекеттік стандарт осы пәннің мақсаты есебінде «денсаулықты нығайту, білімді, өмірлік маңызды қозғалыс іскерліктері мен дағдыларын, адамгершілік, еңбек және эстетикалық тәрбиенің міндеттеріне сәйкес жеке адамды үйлесімді дамытуды» белгілеп отыр. Қазіргі мектеп оқушылары дене тәрбиесінің мақсаты бұл дене жатығулары және спортпен

үздіксіз шұғылдану арқылы салауатты өмір салтының бір бөлшегі есебінде оқушының жеке, дербес дене тәрбиесінің жоғарғы деңгейін қалыптастыру.

### **Библиографиялық тізім**

1. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі Астана-2017  
Ұ.Мұхаммеджанова.Оқулық
2. Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми зерттеулердің қазіргі заманғы әдістері. Ордабаев Н.О., Беков А.А.,Садыкова Д.Б. оқу құралы Шымкент 2019
3. Төтенай.Б.Дене тәрбиесі.А.2017.Оқулық
4. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі.-Астана.-2011.

## **БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ШЕБЕРЛІГІНІҢ НЕГІЗІ РЕТІНДЕГІ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ**

*аға оқытушы Баранов А.В*

*Студент Ташкенбай А.Н*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Развитие физических качеств как основы спортивного мастерства баскетболистов жизни*

Тең мөлшерлі әдіс жаттығуды теңкөлемді ырғақта үздіксіз ұзақ орындауды ұсынады. Бұлшықет топтарының көп бөлігі қатысатын кросстар, шаңғымен жүгіру, жүзу, айналымдық сипаттағы жалпы дамытушы жаттығулар спортшы ағзасының қызметтік мүмкіндіктерін арттыру үшін қолайлы жағдай тудырады. Бұндай жаттығуларды орындағанда, жүрек жиырылуының жиілігі минутына 140-150 соққыға жетеді, ұзақтығы 60-90 минут болатын жұмыс әсіресе, дайындық кезеңінде жалпы төзімділікті дамытуға көмектеседі.

Жаттықтырудың ауыспалы әдісі түрлі қарқындағы жүктемелерді кезектестіруді қарастырады. Жүктемені бұлай кезектестіруге мысал ретінде баскетболшының жалпы және арнайы дене дайындығы сатысында кең қолданылатын фартлек жүгірісін (жылдамдыққа жүгіру) алуға болады. Негізгі факторы қимыл құрылымы болып табылатын түрлі, ойын жаттығуларын үздіксіз орындауда жаттықтырудың осы әдісіне жатады.

Қайталау әдісі жүктеменің мазмұнын, көлемі мен сипатын сақтап, жаттығуларды бірнеше дүркін орындауға құрылады. Мысалы, бірдей жылдамдықпен бүкіл баскетбол алаңын құрайтын ұзындықты бірнеше мәрте жүгіріп өту, қайталап салмақ көтеру, белгілі бір әдіспен бір нүктеден бірнеше дүркін доп салуды орындау; ЖЖЖ қайталау алдында 120-130 соқ/минуттан төмендемеуі тиіс. Бұл әдіс баскетболшыға бір жаттықтыру барысында үлкен көлемдегі жұмысты атқаруға, мүмкіндік беріп, қызмет мүмкіндіктерін жетілдіруге, қимыл дағдыларын нығайтып, қалыптастыруға

көмектеседі. Қайталау әдісін күшті, шапшаңдықты, төзімділікті, иілгіштікті, ептілікті тәрбиелеуде және әдіс-тәсілдік дайындықта қолданады.

Баскетболшылардың күш қабілетін тәрбиелеуде «бас тартқанға дейін» жаттығуларын орындау әдісі қолданылады, оның негізін баскетбол элементтеріне ұқсас құрылымы бар тартылу (максимум 60-70%) жаттығуларын қайталап орындау құрайды.

Барынша күш салу әдісі баскетболшы екі-үш реттен артық көтере алмайтын ауыр салмақ көтеру жаттығуларын пайдалануды ұсынады. Жаттығулар арасындағы үзілістік қалпына келтіруді қамтамасыз ету үшін 5 минут шамасында аптасына бір сабақ болуы тиіс. Бұл әдіс күшті тәрбиелеуде өте тиімді.

Қайталау әдісінің тағы бір түрі қайталау - үзілісті жаттықтыру әдісі болып табылады, ол қайталау барысында жүктемені бірде ұлғайтып, бірде азайтып, жүктемені көтеруге ден қойып, өзгертумен сипатталады.

Интервалдық әдіс қайталау арасында жаттығу ұзақтығы мен демалыс үзілістерін қатаң қадағалап, қысқа мерзімдік жұмысты бірнеше дүркін қайталауды ұсынады. Жаттығу қарқыны ЖЖЖ бойынша шамамен 180 сок/минут болып бақыланады. Айналымдық сипаттағы жаттығулардың ұзақтығы 1,5-2 минут баскетболшының арнайы жаттығуларының ұзақтығы - 2-3 мин. Тынығу үзілістері әлсіз немесе белсенді болуы мүмкін. Олардың ұзақтығы ЖЖЖ-ның қалпына келуімен бақыланады, ол 120-130 сок/мин тең. Қайталау саны 10-20 рет. Бұл әдісті қолдану жүрек бұлшықетін дамытуға, жүрек көлемін ұлғайтуға және аэробты алмасу көрсеткіштерін жақсартуға көмектеседі.

Ойын әдісі жарыс жағдайын бөлшектей үлгілеуге көмектеседі. Оны ойын барысын белгілі оқиғамен және соңғы мақсатымен тұрақты және күтпеген өзгерістер сипаттайды. Ол қимыл әрекеттерін кешенді көрсетуді, дербестікті, бастамашылдықты және ойыншылар арасындағы өзара түсіністіктің болуын талап етеді. Ойын әдісін баскетболшының жеке қабілеттеріне таңдап әсер етуде және оның қимыл әрекеттерін кешенді жетілдіруде пайдалануға болады.

Жарыс әдісі - бұл арнайы ұйымдастырылған сайыс, бұнда жеке және командалық күрес үшін жағдай жасалған. Жарыс процесі қарсы қимыл факторы болатын жағдайда жоғары қызметтік ілгерілеу, ерекше көңіл-күй, психологиялық толқу қолайлы жағдай тудыруға көмектеседі. Бұл әдіс дайындықтың жеке міндеттерін шешуде, мысалы дене сапаларын тәрбиелеуде, әдістік амалдарды, тәсілдік өзара әрекетті жетілдіруде, оқушылардың қызығушылықтарына дем беріп, белсендіру үшін қолданылуы мүмкін.

Көмекші әсерлер әдісі дене сапалары мен қимыл дағдыларын дамытуда өзара байланысқа негізделген. Бұл үшін баскетболшының қимыл әрекетінің биомеханикалық және анатомио-физиологиялық ерекшеліктерінің өзгеруіне сәйкес жағдайда қажетті қимыл сапаларын дамытуға бағытталған арнайы жаттығулар пайдаланылады. Мұнда тек жұмыс істейтін бұлшықеттер құрамы ғана емес, сондай-ақ жұмсалатын күш көлемі, туындаған жағдайлар

тәртібі мен осы күштердің қимылдың түрлі кезеңдерінде өзгеру сипаттары ескеріледі, ол жүйке-бұлшықет жүйесінің жұмысын жақсартып, қимыл әрекетінің жоғары әсерлілігін қамтамасыз етуге жәрдемдеседі.

Көмекші әсерлер әдісін баскетболшыларды дайындаудың арнайы және жарыс алдындағы кезеңдерінде, сондай-ақ дене дайындығына уақыт аз болған жағдайда дене әдістік және тәсілдік дайындықтар міндеттерін тығыз байланыстыру қажет болған жарыс кезінде пайдаланады.

Айналымдық жаттықтыру - бұл сабақты ұйымдастыру түрі, оның құрылуының негізгі әдістемелік принциптері мына ережелер:

- 1) «Бекетті» бірізді ауыстыру ретімен орындалатын дене жаттығулары кешенді жасақтауды айналымдық пайдалану.
- 2) Топтық сабақтарға есептелген, ол спорттың ойын түрлеріне ерекше лайықты.
- 3) Баскетболшының жан-жақты даму негізінде жұмыс қабілетін арттыру. Жаттығулар кешені спорттың әр түрінің қосымша жаттығуларынан, сондай-ақ баскетболшының арнайы жаттығуларынан құралады.
- 4) Кешенді жаттығулар жүктемесін қатаң бақылау. Ол жұмыс қабілетін дамытудың негізі құрамдас бөліктері - жаттығу ұзақтығына, қарқындылығына, қайталау санына, нақты белгіленген демалыс үзілістері мен жеке «бекеттер» және айналымдар арасындағы қатаң бірізділікпен мөлшерленген жүктемеге сүйенеді. Жаттығу ұзақтығы аэробтық және анаэробтық қабілеттерді дамыту мүмкіндігі есебінен таңдалады. Қарқындылығы жүрек жиырылу жиілігі бойынша мөлшерленеді.
- 5) Жарыс деңгейіне жететін немесе одан асатын қарқындылықты пайдалану (әрдайым баскетболдың арнайы құралдарымен жетуге мүмкін емес) жүрек жиырылу жиілігі жүктеменің әсерін бағалауға мүмкіндік беріп, спортшы ағзасын қуатпен қамтамасыз ету жүйесінің қызмет жағдайына арналған түрлі жаттығулардың әсерінің сипаты қызметін атқарады. Жаттығуларды олардың әсер ету қарқындылығы бойынша бөлу жүктемені дұрыс бағытта жоспарлап бақылауға, белгілі бір сапаны дамыту үшін арнайы жаттықтыру құруға мүмкіндік береді.
- 6) Жүктемені жеке мөлшерлеудің үлкен мүмкіндіктері (әрбір жаттығуды көп мөлшерде қайталап анықтауда пайдалану негізінде). Жүктеме мөлшері бүкіл оқушыларға бірдей және қатаң түрде жеке тұлғалық болып белгіленеді.
- 7) Баскетбол ерекшелігіне барынша жақындық. Бұл үшін екі бағыт бойынша шеңбер мен «бекеттер» қояды:
  - түрлі міндеттері мен құралдары бар «бекеттерді» жинау;
  - баскетболшының күш, жылдамдық - күш дайындығын, ептілігін дамыту, тәсілдік - әдістік және ойын дайындығына міндеттер қоятын «бекетті» арнайы таңдау.

Дене дайындығының міндеті - денсаулықты жан - жақты дамыту мен нығайту, баскетболшының қызмет мүмкіндіктері мен қимыл сапаларын арттыру. Спорттың басқа түрлеріндей баскетболда да дене



дайындылығының бағдарламалық - мөлшерлік негізі Президенттік тест кешені болып табылады.

Дене дайындығы міндеттері дене тәрбиесі жүйесінің ортақ міндеттерінен туындап, спорт түрінің мамандық ерекшелігіне сай нақтыланады. Баскетболшының нақты дене дайындығы мына міндеттерді атқаруға бағытталған:

- 1) Даму деңгейін арттыру мен ағзаның қызмет мүмкіндіктерін кеңейту (қызметтік дайындық).
- 2) Дене сапаларын тәрбиелеу (күш, шапшаңдық, төзімділік иілгіштік және ептілік), Сондай-ақ, олармен байланысты ойын әрекетінің тиімділігін қамтамсыз ететін дене қабілеттері кешенін дамыту (секіргіштік, жылдамдық қабілеті, лақтыру қимылының қуаттылығы, ойын ептілігі мен төзімділігі - атлетикалық дайындық).

Бұл міндеттерді шешу жалпы және арнайы дене дайындығы барысында атқарылады.

Жалпы дене дайындығы баскетболшының жаң - жақты дамуын қамтиды және таңдалған спорт түрінен арнайы дене сапаларын әсерлі көрсету үшін алғышарттар құрады. Ол арнайы бағытта болуы тиіс, атап айтқанда: спортшы ағзасының мүшелері мен жүйелерін баскетбол талаптарына сай нығайту, жаттықтыру ықпалын дайындық жаттығуларынан негізгі қимылдарға ауыстыруға көмектесу.

Арнайы дене дайындығы баскетболшының қимыл қабілеттерін қалыптастыруда негізгі роль атқарады және ойынның әдіс - тәсілдерімен жарыс жүктемелерінің көрсеткішімен психологиялық толқумен тығыз байланыста болады. Ол ойыншының бұл дағдыларды жарыс жағдайында пайдалану сипаты мен жағдайы есебінен баскетболдағы білік пен дағдыны меңгерумен және жетілдірумен тығыз байланыста іске асырылады.

Баскетболшының дене дайындығының жоғары емес деңгейі оның әдіс - тәсілдік қорын меңгеру мен оны жетілдірудегі қабілетін көрсетеді. Мысалы, секіргіштігі жақсы дамымаған баскетболшы секіре доп салудың замануы әдісін меңгере алмайды және қалқан астындағы доп үшін тартысқа қатыса алмайды. Ойыншылары баяу қимылдайтын команда тез топжаруды, прессингті әсерлі қолдана алмайды, т.б.

Жалпы және арнайы дене дайындығы өзара байланысты және бір - бірін толықтырып отырады. Бір жағынан дайындықтың бұл түрлері ойын ерекшелігіне тәуелді, екінші жағынан баскетболшының жарыстағы әрекетінің шынайы мүмкіндіктерін анықтайды. Сондай-ақ, ойыншының дене дайындығының жеткілікті жоғары деңгейі психологиялық тұрғыдан маңызды болып табылатынын атап айту қажет, атап айтқанда: күресте сенімділік береді, қиын жағдайларда өте жоғары ерік сапасын көрсетуге мүмкіндік береді.

Заманауы атлетикалық баскетбол ойыншылардың күш қабілетіне жоғары талаптар қояды, ол белгілі мөлшерде секіру биіктігімен, түрлі амалдарды орындау шапшаңдығымен, ауысу жылдамдығымен және ептілік пен төзімділікті көрсетуде үлкен маңыздылығымен анықталады. Ойын

әрекетінде осы дене сапалары баскетбол ойынының дұрыс әдістеріне лайық белгілі бір қимыл дағдысы шеңберінде, қимыл шапшаңдығымен үйлестіріліп көрінеді.

Бұлшықет күштерін көрсету шарттары мен сипатына қарай өзіндік күш қабілетін ажыратқан жан (тұрмыс жағдайында және баяу қимылда). Баскетболда жылдамдық - күш қабілеті маңызды орын алады. Биылғы мәліметтер бойынша баскетболдың 70% қимылы жылдамдық - күш сипатында болады. Алайда қорғаныс тұрысында, допты тартып алуда және басқа қатты қимылдарда едәуір табанды күш қажет. Сондықтан ойыншының күш дайындығы жан - жақты болып, әрі бұлшықет күшін түрлі тәртіпте дамытуы қажет.

Бұлшықет күшінің маңызды түрі аз уақыт ішінде шартпен қатаң қадағаланатын спорттық жаттығуларды немесе ойын әрекетін үлкен күшті көрсету қабілетін бейнелейтін қуатты күш болып табылады. Күштің бұл түрін баскетболшылар секіруде, тез топ жаруда, қуатты ұзақ доп беруде іске асырады.

«Абсолюттік» және «қатыстық» күш ұғымы бар. Абсолюттік күш - бұл адам өз салмағына қатыссыз қандайда бір қимылды көрсететін шамалық күш. Қатыстық - бұл ойыншының дене салмағына 1 кг- нан келетін күш шамасы, яғни

$$\text{Қатыстық күші} = \frac{\text{Абсолюттік қуш}}{\text{оз салмағы}}$$

Баскетболшының қимыл әрекетін қамтамасыз ететін бұлшықет күші қимылдың биомеханикалық сипаттамасынан барынша ірі бұлшықеттерінің жұмыстарын қарастыратын иіңтірек ұзындығы және бұлшықет жұмысын дамытуы мүмкін қысым шамасына байланысты болады.

Қысым көлемі бұлшықеттің физикалық қызметімен, қимыл бірліктерінің белгілі бір санын жұмысқа ендірумен, бұлшықетке жіберілетін жүйке импульсінің жиілігінен және жұмысқа қатысатын барлық қимыл бірліктерінің күшін жұптастыру деңгейімен анықталады.

Баскетболшының күш қабілетін тәрбиелеу мына бағытта болуы тиіс:

- бұлшықеттің абсолюттік деңгейін ұстап тұру мен дамыту;
- ең қысқа мерзімде күшті барынша көрсету;
- жұмыс күшін қимылдың белгілі бір бөлігінде шоғырландыра білуді қалыптастыру;
- бір қимылдан келесі қимылға көшуде жоғарғы күш көрсету қабілетін жақсарту.

Ағзаға әсері бойынша күшті дамытатын барлық жаттығуларды ойыншы денесінің үлкен бұлшықет топтарының көпшілігін дамытуға арналған глобальдық және нақты қимылға қатысатын жұмысшы бұлшықет топтарын дамытуға бағытталған локальдық деп бөлуге болады.

Штангамен және де басқа тартулармен жаттықтығуларды мақсатты таңдаудың мына ережелері ұсынылады:

- жылдамдық - күш қабілетін дамыту үшін жоғары мөлшері 45% салмақтағы штангамен жоғары екіпіндегі жаттығуларды орындау, қайталау саны - 8-12;
- өз күші қабілетін дамыту үшін шектіктен 70-85 %-ға тең салмақпен баяу ырғақта 4-6 рет жаттығуларды қайталау, жаттығу босаңсытуға арналған қысқа мерзімдік үзіліспен жасалады;
- күш төзімділігін дамыту үшін орташа екіпінде « бас тартқанға дейін» демалыссыз, өз салмақпен қатарын 25-50 рет қайталайды.

Жаттықтыру әс - тәжірибесінде жарылғыш күшті дамыту үшін өзгермелі жылдамдық тәртібіндегі төмендегі жаттығуларды кеңінен қолданады: ауыр тығыздалған допты ұзаққа аяқпен тебу және итеру, тартылу, әріптесін кеңестік алаңында белгіленген сызықтан ығыстыру немесе түсіру, қарсылас қолынан жопты тартып алу, еркін күрес пен самбоның элементері.

Баскетболшылардың кешенді жылдамдық - күш қасиеттерінің бірі секіргіштік болып табылады, яғни секіре доп салуды қалқан астында допты сараптауда, тартысты доп салуларды, т.б. орындағанда барынша жоғары секіру қабілеті.

### **Библиографиялық тізім**

1. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі Астана-2017 Ұ.Мұхаммеджанова.Оқулық
2. Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми зерттеулердің қазіргі заманғы әдістері. Ордабаев Н.О., Беков А.А.,Садыкова Д.Б. оқу құралы Шымкент 2019
3. Төтенай.Б.Дене тәрбиесі.А.2017.Оқулық
4. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі.-Астана.-2011.

## **МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ЖАТТЫҚТЫРУДЫҢ ЖӘНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*магистр, аға оқытушы Беков А.А.  
студент Қалу Д.С.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описываются особенности методики обучения и обучения детей школьного возраста*

Ғылым, техника, мәдениет, спорт және білім дамуының өзара байланыстылығы мен өзара сабақтастығы тарихи сипатта екендігін ескере отырып, жүргізген теориялық зерттеулеріміздің қорытындылары, озат тәжірибелерді оқып үйрену мен жүйелеу, көп жылдық тәжірибеміз көрсетіп отырғандай, жалпы орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыру үдерісінде оқушыларды салауатты өмір сүру дағдыларына баулу, дене тәрбиесін жетілдіруді жүзеге асыру үрдісі, сондай-ақ дене

мәдениетін қалыптастыру мәселесін теориялық сараптау мен дене тәрбиесіндегі тәжірибелерді объективті тұрғыда талдаудың маңыздылығы өте жоғары екендігі айқындалды.

Дене мәдениетінің әлеуметтік және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес жалпы орта мектеп оқушыларының дене тәрбиесін жетілдіру үшін қажет. Дене мәдениеті тек мектептегі дене тәрбиесі сабағында ғана емес, ол сабақтан тыс уақытта денсаулыққа байланысты қажетті шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі жалпы орта мектептерде дене тәрбиесінің жүйесі мектеп оқушыларының денсаулықтарын нығайтумен қоса, олардың бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі пәнін оқыту үрдісінде мектеп оқушыларында дене мәдениетін қалыптастыру үдерісіне тікелей байланысты.

Дене мәдениетін қалыптастыру мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуде, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық үдерістер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асырудың маңыздылығы артуда.

Жалпы білім беретін мектептің алғашқы сатысы– бастауыш мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің қалыптасуын зерттеуде П.Ф.Лесгафт, Б.А.Ашмарин, Ш.Ахметова, К.Б.Бозжанова, О.С.Богданов, А.Д.Вишневский, Р.М.Қоянбаев, М.Т.Тәнекеев, Б.Т.Төтенаев, Б.А.Тойлыбаев, Ш.Б. Оразовтар айтарлықтай үлес қосы.

Жеке тұлғаны қалыптастыруда дене мәдениетінің алатын орнын және оның қолдану жолдарын, ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын мектепте қолдану жолдарын зерттеген ғалымдар: Т.Ж.Бекбатчаев, Ә.Бүркітбаев, Б.Д.Мотукеев, А.Х.Мұханбаева, Ж.М.Төлегенов, М.Б.Сапарбаев, Ж.К.Оңалбек, Ә.К. Әбділлаев, Е.Сағындықов болды.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі арқылы оқушыларға тәрбие және экологиялық білім беру үрдісінде ғылыми зерттеулер жасаған Республикамыздың танымал ғалымдарының: А.С.Адылханов, А.Иманғалиев, Г.С.Акиева, С.Қ.Қауашев, Р.А.Дабагян, А.Н.Тесленко, А.С.Бейсенова, М.Н.Сарыбеков, Д.Чилдебаев, А.Б.Нұрлыбекова, Ж.Ембергенова, Б.Махамедова, Б.А.Жолдасбекова, Г.Назарова т.б. еңбектерін атауға болады.

Денсаулықты сақтау және нығайту көптеген зерттеулерде дене тәрбиесі пәні сабақтары және спорттық оқу-жаттығу сабақтарымен байланыстырады.

Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене мәдениетін қалыптастырудың белсенді түрінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі сабағында жетілдіру мәселесіне А.К.Атаев, Қ.И.Адамбеков, Ю.С.Жилко, Д.В. Биданов, Ж.Егізбаев, С.Тайжанов және т.б. еңбектерін арнаған.

Еліміздің Президенті Н.Ә.Назарбаев: «Спорт - игілікті іс. Спортта мінез – құлық, мәдениет қалыптасады. Спортпен айналысқан адам ар- ұятқа тиетін іс жасамайды. Жастайынан дене тәрбиесімен шұғылданған адам бүкіл ғұмыр бойы табысқа жетуге талпынады. Мен мұны өз тәжірибемнен білемін», - деуі тарих сахнасының төрінен спорт қозғалысының өзіндік орны бар екендігін делелдейді. Жалпы орта білім беретін мектептің басты мақсаты- алдыңғы қатарлы жасөспірімдерді тәрбиелеу, адамзаттың мәдени және өнегелілік деңгейі мен оның ой-өрісін арттыру, оқушыларға дене тәрбиесін оқытып, үйрету мен Отанды қорғауға дайындау. Білім саясатының өзекті мәселелері – жалпы орта мектеп қабырғасында кәсіптік бағдар негізінде болашақ мамандығын таңдауға даярлаудың сапасын жақсарту, біліммен қамтамасыз етудің ғылыми-әдістемелік жүйесін түбегейлі жаңарту, оқытып үйретудің әдістері мен ұйымдастыру түрлерін өзгерту, педагогикалық оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруды қайта құру, ондағы алдыңғы қатарлы оқу-тәрбие тәжірибелері мен қазіргі қоғамның сұраныстарының алшақтығын жою, білімдегі жаңашылдықты саралау, білімді жетілдіру үдерісіндегі үздіксіздікті қамтамасыз етуде оның рөлін арттыру.

Жалпы орта мектептердегі білім берудің көп нұсқалы құрылымы және жалпы орта мектептің халықаралық білім беру жүйесіне жоспарлы интеграциялануы, жалпы орта мектептерді қазіргі заманның талаптарына сай басқару мәселелері жаңа тәсілдерді талап етеді. Мектеп оқушыларының шығармашылық мүмкіндіктерінің дамуына, оларға білім беруде заманауи жүйені енгізу жағдайларында хабардарлығының бейімделуі жалпы орта мектептерде оқу үдерістерін ұйымдастыруда сапалы өзгерістердің қажеттілігін көрсетеді.

Қазіргі жалпы орта мектептерде оқушылардың білімінің дамуының, дене тәрбиесі білімінің маңыздылығымен анықталатын, мектептегі оқу-тәрбие үрдісіндегі үлесін, білім беру философиясының шеңберіндегі денені шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының жаңа мақсаттарын және оны меңгеруде қалыптасқан жүйенің жоқтығын ескере отырып, дене тәрбиесі құралдары арқылы оқушыларды тәрбиелеуді жеке мәселе ретінде тек практикалық қана емес, теориялық тұрғыдан да айырып көрсету керек.

Жалпы орта мектепте білім мазмұнын, оқыту үдерісін, оқу бағдарламалары мен жоспарларын және оқу құрылымын ықшамдап тиімділеу республика бойынша жалпы орта мектептерде дене тәрбиесі сабағы бойынша білім жаңаша көзқарасқа ие болды.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесі - оқушылардың денсаулығын жақсартуға, қозғалыс жүйелерінің жан-жақты жетілуіне, өзі таңдаған спорт түрімен айналысуға, дене мәдениетін қалыптастыруға, белгілі жетістіктерге жетуге, еңбек пен әскери міндетті атқаруға дайындалуына бағытталған арнаулы тәрбиелік үдеріс.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесінің мақсаты – оқушыларды жан-жақты қалыптастыруға бағыт беру, әсер ету. Мектеп оқушыларында

дене мәдениетін қалыптастыру оқушылардың дене тәрбиесінің негіздерін меңгеруін көздейді.

Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру үшін мынадай іс-әрекеттер атқарылады:

- денсаулықты нығайту, қалыпты денені шынықтыруды дамыту;
- өмірлік мәнді қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру;
- қозғалыс қабілеттерін дамыту және үйлестіру;
- дене мәдениеті және спорт саласында қажетті білімдерді игеру;
- денені шынықтыру жаттығуларымен өз бетінше шұғылдануға қажетті қабілетті үйрету, тәрбиелеу, денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттерін арттыру;

-адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, психикалық үдерістер мен жеке тұлғаның қасиеттерін дамыту.

Көптеген ғалым-педагогтар, атап айтқанда Оразов Ш.Б. М.В.Антропов «Оқушылардың жұмыс қабілеті және олардың оқу мен еңбек үдерісі кезіндегі қозғалмалылығы»; . А.Г.Сухарев Адамбеков К.І «Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің гигиеналық үдерісін ұйымдастыру» еңбектерінде оқушылардың жұмыс қабілетін қалпына келтіру және күшейту мақсатында тиімді демалыс ретінде дене жаттығу сабақтарын жүргізудің нақты практикалық мысалдарын ұсынады. Бұл практикалық ұсыныстар бойынша ғалым-педагог Ә.Ж.Тастанов өз ғылыми зертеу жұмысында төмендегідей қорытынды жасаған:

1.Қозғалу белсенділігінің тәуелділік көлемі ағзаның қозғалыс үстіндегі биологиялық қажеттілігіне сай болуы қажет.

2.Дене тәрбиесінің қалыптасқан жүйесі тұрмыста жетіспейтін қозғалыстың орнын толтыру қажет.

3.Балалардың қозғалу белсенділігін бір күн ішінде олардың ағзасының жұмыс қабілетіндегі өзгерістерді есепке ала отырып білу тиіс.

4.Дене тәрбиесінің түрлері мен құралдары әр түрлі болуы тиіс.

5.Дене жаттығулары сабақтарының ұзақтығы мен жылдамдығы өсіп келе жатқан ағзаның жас ерекшелігіне сай болуы тиіс.

Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларының қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады.

Лесгафт Л.Ф атап өткендей бағдарлама - оқушылардың дене дайындығы мен дене бітімі туралы білім деңгейіне, дене тәрбиесін ұйымдастыру және оның мазмұнына қойылатын нормативтік талаптар жүйесін ұсынатын мемлекеттік құжат. Онда түсінік хат талаптарында жеке оқу-танымдық және қозғалыс қызметінің тиімділігін қалыптастыратындай

біліммен оқушыларды қаруландыру қарастырылған (өзінің дене қабілеттерін жетілдіру, дене жаттығулары әдіс-тәсілдері негіздерін, төрешілік ету әдістері негізін меңгеру). Алайда мұндай оқу материалының мәтіні жоқ. Дидактикалық міндеттерді және оқушылардың жас ерекшелігі топтарына сәйкес танымдық мүмкіндіктерді есептей отырып, мұны мұғалімнің өзі анықтайды.

Практикалық материал «дағдылар, біліктілік, қозғалыс қабілеттерін дамыту» деген жалпы тақырыппен әр сыныптың бағдарламасында баяндалған. Онда спорттың нақты түрінің белгілері бойынша енетін дене жаттығуларының қатыстылығына сәйкес әрқайсысының атауы бөлініп қарастырылған.

Жылдық оқыту уақытының 102 сағаты міндетті тараулар есебінде гимнастикаға, қозғалыстың және спорт ойындарына, шаңғы дайындығы, суда жүзуге, жеңіл атлетикаға бөлінген. 5-сыныптан бастап «Спорттық ойындар» тарауы енгізіледі, бұл жағдайда оған «Қимылдық ойындар» қосымша сабақ есебінде сақталып қалдырылады. Мектептің материалдық базасы, ішкі мүмкіндіктеріне орай «Өзгермелі» бөлімде қосылады (Қосымша А).

«Дене тәрбиесі» сабағы. «Дене тәрбиесі сабағы туралы жалпы ережеге сүйене отырып, мектеп сабағы әр түрлі сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне, оқу бағдарламасының мазмұнына, педагогикалық міндеттерді шешудің тұтастығына, оқу күнінің режиміне және сабақ кестесіндегі өзге де жалпы білім беретін пәндердің қатарында өзіндік ерекшеліктерге ие болады. Мұның барлығы сабақ әдістерінде кейбір талаптарды сақтауды қажет етеді.

Ғалымдардың зерттеулеріне сүйенсек, елімізде соңғы жылдары халықтың табиғи өсу деңгейі және туу көрсеткіштері төмендеп, ауру өсіп, өлім-жітім деңгейі артқан. Әсіресе, балалар денсаулығы өте алаңдатарлық жағдайда, елімізде екі миллионнан астам балалар мен жасөспірімдер асқынған ауру түрлері бойынша диспансерлік есепке тіркелген.

Ұлы Абай дене күшін, дене мәдениетін қалыптастыру, оның ақыл-ой тәрбиесіне тікелей байланысын көрсете отырып, «тәрбиелеу керек» деп жай ғана сөзбен емес, оны дұрыс жолға қоюды нақты істермен, жолдармен насихаттау, тәрбиенің өзегін философиялық, психологиялық арнадан іздеу қажеттілігіне тоқталады. Бұл мәселеде Абай оны халықтың рухани мұрасы, асыл қоймасы халықтық тәлім-тәрбие бесігі – ауыз әдебиетінен, мақал-мәтелдері мен даналықтарынан іздеуді меңзейді. Халқымыз: «Азған денеге ауру үйір», «Қайраты мен ақылы сай жігіттің жолы болар», «Ақылсыз жігіт күшіне сенер», «Қайраты бар кісінің, берекеті бар ісінің, қайраты жоқ кісінің, берекеті жоқ ісінің», «Қайратың барда мал тап», «Денсаулығын ойлаған, жан сарайын таза ұстар», «Әлін білмеген әлек», т.б. деп дене тәрбиесін тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйінін мақал-мәтелдер арқылы береді.

Еліміздің белгілі қайраткерлері Ш.Құдайбердиев, А. Байтұрсынов, М. Дулатов, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытов, С. Торайғыров, Ө. Тлеуқабылұлы

т.б. дене мәдениеті мәселелерін халықтың дәстүрлері, халықтың мұраларындағы орамды тұстарын дәлелдеп, оның құндылық бағытына тоқталған.

Біз ғылыми зерттеу жұмысымыздың негізгі өзегі *мәдениет* болғандықтан, “*мәдениет*” терминіне, түсінігіне тоқталып, саралап өткенді жөн санадық.

### **Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

1. Назарбаев Н.Ә.. «Жаңа онжылдық – жаңа экономикалық өрлеу – Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері » атты Қазақстан халқына Жолдауы.// «Егемен Қазақстан» газеті 30.02.2010ж. - С.1-3.
2. Мухамеджанов Б.Қ. «Болашақ дене мәдениеті мамандарын кәсіби дайындаудың ғылыми- педагогикалық негіздері»: п.ғ.д. ғылыми. ... автореф. – Түркістан, 2008.- С.40-42.
3. Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. –Түркістан, 2004. – Б. 23-25.
4. Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі //Оқу құралы.- Өскемен, 2009. - Б. 23 – 28.
5. Ахметова.Ш. Қазақ халқының бала тәрбиелеудегі дәстүрі. – Алматы, 1966. -25 б.

## **ЖОҒАРЫ ДӘРЕЖЕДЕГІ ГАНДБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

магистр, аға оқытушы Беков А.А.

студент Паң С.Ж.

Шымкент университеті, Шымкент қаласы

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описываются особенности технико-тактической подготовки гандболистов высокого ранга*

Спортшыны даярлау барысында ойынды жарыс деңгейінде жүргізуге қажетті дағды, білік пен білік қалыптасып, жетілдіріледі. Жаттықтырудың мақсаты - дене дамуы жақсы, денсаулығы мықты, қоғамның белсенді мүшесі, Отанды қорғау мен жоғары өндірістік еңбекке қабілетті, жоғары спорт нәтижелерін көрсетуге дайын азамат тәрбиелеу.

Гандболшының спорт жаттықтыруы барысында түрлі міндеттер атқарылады және олардың барлығы бір-бірімен тығыз байланысты:

- жоғары ерік және рухани сапаларын тәрбиелеу;
- арнайы сапаларды жан-жақты дамытып, тәрбиелеу;
- ағзаның қызмет мүмкіндіктерін арттыру;



- заманауы әдістерді, икемді тәсілді және ойын стратегиясын меңгеру;
- дайындық жүйесін ғылыми негізде басқаруға арналған білімді игеру.

Спорт жаттықтыруының барлық құралдары жарыстық және дайындық болып бөлінеді.

Шыдамдылық – бұл бұлшық ет қызметінің процесінде дене шаршауына қарсы тұра білу қабілеті.

Шыдамдылықтың өлшемі ретінде бұлшық ет қызметінің нақты сипатта және интенсивтілікте орындалуына кеткен уақыт алынады. Мәселен, дене жаттығуларының циклдік түрлерінде (жүру, жүгіру, жүзу және т.б.) берілген қашықтықты минималь уақыт аралығында жүріп өту. Ойын түрлері қызметінде және жекпе-жектерде қозғалыс қызметінің берілген деңгейдегі тиімділігі жүзеге асырылатын уақытты есептейді. Қимылды дәл орындаумен байланыстырылған күрделі үйлесімділіктегі қызмет түрлерінде (спорттық гимнастика, конькимен түрлі фигура жасап тебуге және т.б.) шыдамдылық көрсеткіші әрекетті техникалық жағынан тұрақты түрде дұрыс орындау болып табылады.

Шыдамдылықтың *жалпы және арнайы* түрлері бар.

*Жалпы шыдамдылық* - бұл бұлшық ет жүйесінің ғаламат қызметінде қалыпты интенсивтілікпен жұмысты ұзақ уақыт бойы орындау қабілеттілігі. Оны басқаша аэробты шыдамдылық деп те атайды. Адам, егер ұзақ уақыт жүгіруді қалыпты темпте орындай алатын болса, өзге жұмыстарды да (жүзу, велосипедпен жүру және т.б.) осы темпте орындай алады. Жалпы шыдамдылықтың негізгі компоненттері аэробты жүйенің қуатпен қамтамасыз ету мүмкіндігі, қызметтік және биомеханикалық үнемдеу.

Жалпы шыдамдылық өмір сүруді оптималдауда маңызды орын алады, дене денсаулығында маңызды компонент болып табылады және өз кезегінде арнайы шыдамдылықты дамытуға алғы шарт болып табылады.

*Арнайы шыдамдылық* – бұл нақты қозғалыс қызметіне қарағандағы шыдамдылық. Арнайы шыдамдылық қозғалыс міндеті көмегімен шешілетін қозғалыс әрекеттерінің белгілері бойынша (мәселен, секіру шыдамдылығы); қозғалыс мәселесінің шешілу шарттарындағы қозғалыс қызметінің белгілері бойынша (мәселен, ойын шыдамдылығы); өзге дене сапаларымен (қабілеттерімен) әрекеттесудегі қозғалыс мәселесін жетістікпен шешуге қажеттілік белгілері бойынша (мәселен, күштік шыдамдылық, жылдамдық шыдамдылығы, үйлестік шыдамдылығы және т.б.) жіктелінеді.

Арнайы шыдамдылық нерв-бұлшық ет аппараттарының мүмкіндігіне, ішкі бұлшық ет қуат көзі ресурстарын жылдам түгесуге, қозғалыс әрекеттерін меңгеру техникасы мен өзге де қозғалыс қабілеттерінің даму деңгейіне тәуелді болады.

Шыдамдылықтың әр түрі бір-біріне тәуелсіз немесе бір-біріне тәуелділігі шамалы ғана болады. Мәселен, жоғары күштік шыдамдылықты меңгеруі мүмкін, бірақ жылдамдық шыдамдылығы жеткіліксіз немесе үйлесімділік шыдамдылығы төмен болуы мүмкін.

*Түрлі қозғалыс қызметіндегі шыдамдылықтың көрінісін қамтамасыз ететін факторлар.*

Түрлі қозғалыс қызметіндегі шыдамдылықтың көрінісі көп факторларға тәуелді болады: биоэнегетикалық, қызметтік және биохимиялық үнемдеу, қызметтік беріктілікке, жеке жүйкелік, генотипен (тұқым қуалаушылық), ортаға және т.б.

Биоэнегетикалық факторлар ағзада болатын және оның мүшелерінің (тыныс алу, жүрек-қан тамырлары, бөлініп шығару және т.б.) қызметтік мүмкіндіктерінен, зат алмасуын қамтамасыз ететін, жұмыс барысында қуатын қалпына келтіретін энегетикалық ресурстар мөлшерінен тұрады. Шыдамдылыққа қажетті қуаттың жинақталуы химиялық түрлендірудің нәтижесінде іске асырылады. Бұна негізгі қуат жинақтау көзіне аэробты, аноэробты гликолитикалық және аноэробты алактатты реакциялар жатады.

Шыдамдылықтың физиологиялық негізіне ағзаның аэробты мүмкіндіктері жатады, олар нақты энегия мөлшерін жұмыс барысында қамтамасыз етеді және ағзаның кез келген ұзақтықтағы және қуаттылықтағы жұмыс жасау қабілеттілігін жылдам қалпына келтіреді, метаболиялық зат алмасу өнімдерінің жылдам жойылуын қамтамасыз етеді.

Анаэробты алактатты қуат көздері 15-20 с дейінгі ұзақтықтағы жаттығулармен жұмыс жасау қабілеттілігінде маңызды роль атқарады.

Анаэробты гликолитикалық қуат көздері 20 с –тан 5-6 минутқа дейін созылатын жұмыс жасауда қуат көзімен қамтамасыз етуде негізгі болып табылады.

Қызметтік және биохимиялық үнемдеу факторлары жаттығуды орындау нәтижесімен оған қол жеткізу шығындарының қатынасын анықтайды. Әдетте қуат ресурстары (субшығындар) ағзада іс жүзінде әрқашан шектеулі немесе олардың аз мөлшерінен немесе олардың шығындарын қиындататын факторлар есебінен үнемдеуді ағзаның жұмыс кезіндегі қуат көзімен қамтамасыз етумен байланыстырады, біресе адам ағазыс қуат көзін шығындауды азайту арқылы орындауға ұмтылады. Әсіресе, шыдамдылықтың көрінісі талап етілетін спорт түрінде спортшының біліктілігі жоғары болған сайын, жасалынатын жұмысты үнемделуі соншалықты жоғары болады. Үнемдеудің екі жағы бар: техниканы меңгеру немесе жарыс қызметінің рациональды тактикасының деңгейіне тәуелді механикалық (немесе биомеханикалық); физиология-биохимиялық (немесе қызметтік).

Қызметтік беріктіліктің факторлары оның ішкі ортадағы қолайсыз ауытқуларына ағзаның қызметтік жүйелерінің белсенділігін сақтауға мүмкіндік береді. Өсіп келе жатқан шаршауға қарамастан қызметтік беріктіліктен адамның қабілеті берілген техникалық және тактикалық қызмет параметрлеріне тәуелді болады.

Жеке-жүйке факторлары, әсіресе күрделі шарттарда шыдамдылықтың көрінуіне үлкен әсерін тигізеді. Бұған жоғары жетістікке қол жеткізуге ұмтылуы, процестер мен ұзақ қызметтің нәтижелерін, сондай-ақ мақсатқа ұмтылғыштық, тұрақтылық, табандылық, шыдам мен ағзаның ішкі

ортасындағы қолайсыз ауытқуларға шыдау, жұмысты «жасай алмаймын» дегенге дейін орындауды жатқызады.

*Орта мен генотип (тұқым қуалаушылық) факторы.* Жалпы (аэробты) шыдамдылық орта шамада тұқымқуалаушылық факторларының (тұқымқуалаушылық коэффициентін 0,4 тен 0,8-ге дейін) әсерлеріне негізделген. Генетикалық факторлар ағзаның анаэробты мүмкіндіктерінің дамуына айтарлықтай әсерін береді. Жоғары тұқымқуалаушылық коэффициенті (0,62-0,75) статикалық шыдамдылықта байқалған; динамикалық күш шыдамдылығында тұқым қуалаушылық пен ортаның әсерлері шамамен бірдей.

Тұқымқуалаушылық факторлары әйел ағзасына субмаксимальды қуатпен, ал ерлерде – қалыпты қуатпен жұмыс жасағанда көбірек әсер етеді.

Арнайы жаттығулар мен өмір шарттары шыдамдылықтың артуына айтарлықтай әсерін тигізеді. Спорттың әр түрлерімен айналысушылардың шыдамдылық көрсеткіші спортпен айналыспайтындармен салыстырғанда қозғалыс сапасының аналогиялық қорытындылары айтарлықтай (кейде 2-ге және одан да) жоғары. Мәселен, жүгірудегі шыдамдылыққа жаттығушы спортшыда оттегіні пайдаланудың максималь көрсеткішісі (ОПМК) қарапайым адамдармен салыстырғанда 80% және одан жоғары.

Максималь зонадағы жылдамдық шыдамдылығы анаэробты креатинфосфатты қуат көзінің қызметтік мүмкіндіктерімен келісілген. Шекті жұмыс істеу ұзақтығы 15-20 с-тен артпайды. Бұған тәрбиелеуде интервал әдісін қолданады. Жарыс дистанциясын максималь интенсивтілікпен өту жиі қолданылады. Беріктік запасын ұлғайту мақсатында жарыс дистанциясынан да ұзын дистанцияны максималь интенсивтілікпен өту практикасы қолданылады.

Субмаксималь жүктемедегі жылдамдық шыдамдылығы негізінен анаэробты-гликолитикалық механизмнің қуат көзін қамтамасыз етілуімен және жиі аэробты түрде қамтамасыз етіледі, сондықтан да жұмыс аэробты-анаэробты режимде жасалынады деп айтуымызға болады. Жұмыс ұзақтығы 2,5-3 мин артпайды.

Жылдамдық шыдамдылығын дамытудағы негізгі критерий берілген жылдамдық не қозғалыс темпі сақталынатын уақыт мерзімі болып табылады.

*Күштік шыдамдылық* күштік жұмыстарды олардың тиімділігін төмендетпей ұзақ уақыт бойы орындау қабілетінен көрінеді. Қозғалыс қызметі бұнда ациклдік, циклдік және аралас болуы мүмкін.

Күштік жұмыстарға шыдамдылықты тәрбиелеу үшін салмақ салумен түрлі жаттығуларды қайтадан күш беру әдісімен, көп ретті шексіз кедергілерді жеңумен, айтарлықтай шаршаумен немесе «қарсы болғанға» дейін, сондай-ақ шеңбер бойы жаттығу әдісін қолданумен жаттығу жасалынады. Күштік жұмыстарға шыдамдылықты бұлшық еттің статикалық режимінде тәрбиелегісі келген жағдайларда статикалық күш салу әдісін қолданады. Жаттығулар қандай да бір буында оптималь бұрышпен таңдалынып алынады.

Күштік шыдамдылықтың дамуы туралы айтуға болатын белгілердің бірі: «қарсы болғанға» дейін орындалған қайталау саны салмақ түсіруі -30-75% максимумнан құрайтын бақылау жаттығуларын қайталау саны.

*Үйлесімділік шыдамдылығы.* Негізінен күрделі техника-тактикалық көпқырлылығымен сипатталатын қозғалыс қызметтерінде көрінеді. (спорттық гимнастика, спорттық ойындар, конькимен түрлі жаттығулар жасауда және т.с.с.)

Үйлесімдік шыдамдылықты жоғарылатудың әдістемелік аспектілері жеткілікті түрде сан түрлі. Мәселен, комбинацияны ұзартады, демалыс интервалын қысқартады, комбинацияларды орындаудың арасында үзіліс жасалмайды.

*Ойын түрлері мен жекпе-жекте* шыдамдылыққа тәрбиелеу үшін осы спорт түрлеріне тән қозғалыс қызметтерінде негізгі жаттығулардың ұзақтығын арттырады (периодты, раундты, ұстасуды), интенсивтілікті жоғарылатады, демалыс интервалын қысқартады. Мәселен, баскетболдағы шыдамдылықтың жоғары деңгейіне қол жеткізу үшін төмендегіні орындаған жөн. Баскетбол ойынының барлығын (2×20 мин) 5 мин-тан 8 периодқа бөледі. Ойыншылар өте жоғары интенсивтілікпен ойнауға тапсырма алады. Ойыншылардың жаттығуларының бірте-бірте өсуімен периодтар арасындағы үзіліс қысқарады да периодтардың саны да азаяды.

*Шыдамдылықтың даму деңгейін анықтауға арналған тесттер.*

Шыдамдылықтың ең басты критеріі адам берілген интенсивтілікті қызметте ұстап тұруға қабілетті болатын уақыт болып табылады. Осы критерийдің негізінде шыдамдылықты өлшеудің *тура* және *жанама* тәсілдері жасалынған.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1 Я.Г.Аблов. Врачебные наблюдения за баскетболистами: Институттың студенттері мен тыңдаушыларына арналған әдістемелік құрал. -М.: 1982.

2 Э.И.Адашквичене. Гандбол для дошкольников: Өзінің тәжірибесінен.-М.: Просвещение, 1983. -73 б.

3 Гандбол: Жоғары оқу орындарына арналған оқу құралы / Ю.М.Портнова. - М.: - 476 б.

4 Гандбол: Дене тәрбиесі институтына арналған / Ю.И.Львов., Ю.М.Портнов., И.Н.Преображенская т.б. М: ФиС, 1988. -287 б.

5 Би Клер және Нортон Кен. Упражнение в гандбол. Ағылшын тілінен аударылған.-М.: ФиС, 1972. -103 б.

6 Вуден, Джон Р. Современный гандбол/ ағылш.тіл.ауд.Е.Р.Яхонтева. - М.: ФиС, 1987. – 254 б.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫ АРҚЫЛЫ ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫН ОН МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ШАРТТАРЫ

Таңберген Ж.Б.

Шымкент университеті

Ғылыми жетекшісі: доцент Гусейнов М.Г.

### **Аннотация**

*Дене тәрбиесі оның міндеттерін орындаудың басты құралы дене жаттығуларымен ерекшеленеді. Осыған байланысты, педагогикалық құбылыс ретіндегі дене тәрбиесі-бұл гигиеналық, білім беру және тәрбиелеу міндеттерін дене жаттығуларын қолдану жолымен шешуге бағытталған іс-әрекет.ене тәрбиесінің гигиеналық міндеттеріне дене дамуын жақсарту мен денсаулықты нығайту, білім беруге-білімді меңгеру мен қимыл қабілеттерін жетілдіру, тәрбие беруге-тұлғаны бүтіндей қалыптастыру жатады.*

Дене тәрбиесі ақыл-ой, адамгершілік эстетикалық және еңбек тәрбиесімен біріге отырып, адамның жан-жақты дамуына жағдай жасайды. Дене тәрбиесі міндеттері педагогикалық процесстерді ұйымдастырудың негізгі екі түрі – дене мәдениеті сабақтары мен спорт сабақтарының бірігуімен шешіледі. Дене мәдениеті сабақтары («дене мәдениеті»)-бұл дене тәрбиесі міндеттерін спорттық және гимнастикалық жаттығуларды, ойындар мен туристік іс-шараларды үйлестіру жолымен шешуге бағытталған іс-әрекет. Спорт сабақтары («спорт») – бұл дене тәрбиесі міндеттерін бір ғана спорт жаттығуларын қолдану жолымен шешуге бағытталған іс-әрекет. «Дене мәдениеті» мен «спорт» түсініктері мәндері жағынан бірдей педагогикалық құбылыс ретінде қарастырылады. Алайда бұл түсініктер арасында айырмашылықтар да бар, олар: оның бағыттары мен қолданылатын құралдарының ерекшеліктері. Дене мәдениеті сабақтарының негізгі мақсаты жалпы дене дайындығы болса, ал спорт сабақтарының мақсаты – іс-әрекет қабілетін дамытуда жоғары деңгейге жету үшін бір немесе бірнеше спорт жаттығуларын орындауды жетілдіру болып табылады. Бағыттарындағы айырмашылық осы. Сондай-ақ дене мәдениеті сабақтарында бір ғана немесе топтама сабақтарға сәйкестендірілген көптеген спорттық және гимнастикалық жаттығулар, ойындар мен туристік іс-шаралар пайдаланылса, ал спорт сабақтарында – нақты спорт жаттығулары қолданылады. Бұл пайдаланылатын құралдар айырмашылығы болып табылады. Спорт жарыстарына қатысуға дайындық басты мақсаты болып саналатын спорт сабақтары спорттық жаттықтыру деп аталады. Жаттықтыру сөзі ағылшынның (тренировка) «train» сөзінен шыққан, яғни, үйрену, жаттығу, тәрбиелеу деген мағынаны береді. Жаттықтыру мақсаты – дайындалушының белгілі бір іс-әрекет түріне деген қабілетін жетілдіру болып табылады. Спорттық жаттықтыру – бұл жарысқа қатысуға дайындалу мақсатында психиканың кейбір жақтарын дамыту мен

іс-әрекет қабілетін дамытуды ең биік деңгейге жеткізуге, таңдаған спорт түрінің әдіс-тәсілдерін меңгеруге бағытталған спорт сабақтарының бір түрі. Спорт жаттықтыруларында дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы міндеттер толық орындалады. Алайда онда бұл міндеттердің әрқайсысы оның биік спорт нәтижелеріне жету мен жарыстарда жеңу сияқты мақсаттарына жетуді қамтамасыз ететін сипатқа ие болады.

Спорт жаттықтыруы спортшының жарысқа қатысуға дайындығын қамтамасыз ететін бір ғана фактор болып табылады. Спортшының жарысқа қатысуына дайындығын қамтамасыз ететін шаралар кешенін спорт дайындығы деп атайды. Ол дене, тәсілдік, тактикалық, теориялық және психологиялық тәрізді сәйкес дайындық түрлерін жүзеге асыруды немесе дайындық: түрлерін қамтамасыз етуді қарастырады. Дене дайындығы - ағзаның вегетативті қызметін, тұлғаның іс-әрекет сапасы мен пішінін, сондай-ақ адамның игерген іс-әрекет дағдысының байлығын дамыту деңгейімен сипатталады. Тәсілдік дайындық - таңдаған спорт түрі барысында іс-әрекетті орындауды жетілдіру деңгейімен сипатталады. Тактикалық дайындық спорт жекпе-жегінің жағдайлары мен талаптарына сай мінез-құлықты, қимыл мен іс-әрекетті өзгерту қабілеттілігімен сипатталады. Теориялық дайындық таңдаған спорт жарыстарына қатысу сабақтарының табыстылығы үшін қажетті алынған білімдер көлемімен сипатталады. Психологиялық дайындық-адамның спорт жаттықтыру мен жарыстардағы табысын айқындайтын интеллектуалдық, ерік пен көңіл-күй жақтарының дамуымен және жағдайымен сипатталады. Спорт дайындығының аталған барлық түрлері өзара бірлік пен байланыста көрінеді, бірақ олардың әрқайсының айырмашылығы спорттық мамандандырылу пәніне байланысты болады. Мысалы, гимнастикада, конькимен мәнерлеп сырғанауда, суға секіру мен басқа да спорт түрлерінде басты міндет тәсілдік міндет, яғни қимыл өнерін меңгеру болып табылады, ал ауыр атлетика мен түрлі қашықтықтарға жүгіруде дене дайындығы (сәйкес қимыл сапасын дамыту), спорт ойындары мен бірсайыс тәрізді спорт түрлерінде тәсілдік-тактикалық дайындық басты міндет болып саналады т.б. аталған дайындық түрлерінің маңызы мен қарым-қатынасы жаттықтыру кезеңіне, дайындық деңгейіне, спортшының мамандығына сәйкес өзгеріп отырады. Дене тәрбиесі және спорт сабақтары әсерінен пайда болатын және қимыл-қозғалыс көрсеткіштерін жақсартуда көрінетін ағзадағы өзгерістер жаттықтырылу жағдайы ретінде анықталады. Спорт сабақтарындағы жаттықтырылудың жоғарғы деңгейі спорт пішіні деп аталады. Спорттық пішін белгілі бір спорт түрінің талаптарына сәйкес денелік, тәсілдік-тактикалық және психологиялық дайындықты қамтамасыз ету нәтижесі болып табылады. Бұл спортшының барынша жоғары нәтижелерге жетуге қабілетті жаттықтыру жағдайы болып табылады.

Жаттығуға қойылған талаптар ағзаның икемделіп, бейімделуінен туындайды, яғни ағзаның жаттығуы нәтижесі жалпы биологиялық құбылыс болып саналады. Адамның жаттығуы шексіз жүйелі жаттығулар нәтижесінде адам кейде өз қозғалыс мүмкіндігін бірнеше есе ұлғайта алады.

Сабақтардағы дене мәдениеті мен спорттың педагогикалық принциптерінің бұзылуы кері әсерлерге әкелуі мүмкін, кейде жүйелі жаттығулар нәтижесінде ағзада болатын ілгерішіл өзгерістердің күрт бұзылуымен көрінетін артық жаттықтырылу жағдайы туындайды.

Дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық принциптерін сақтаған жағдайда бірдей түрдегі спорт сабақтарындағы жаттықтыруды дамытудағы ілгерлеушілік орындалатын қимыл күрделілігіне байланысты болады. Шағын бұлшықет тобынның қатысуымен жасалған қимылдар күрделі шоғырланған қимылдарға қарағанда тез нәтижеге жетеді. Дене мәдениеті мен спортпен жүйелі айналысу сабақтарында жаттығуды ұлғайту шегі жас шамасына байланысты. Өз сипаты жағынан төзімділік пен ептілікті қажет ететін спорт түрлеріне қарағанда, жылдамдықты талап ететін спорт түрлерінде жас шамасы көп жағдайда жаттықтырудың дамуын шектейді. Жаттықтырудың дамуын шектейді. Қысқа қашықтыққа жүгіруде 30 жастан асқан адамдар жоғары спорт нәтижелеріне жетуі сирек, ал алыс қашықтыққа жүгіретіндер, семсерлесушілер арасында 40 жастан асқан жоғары дәрежелі спортшылар көп кездеседі. Құралдар тек сабақ барысында қолданылып, оның міндеттерін орындауға бағытталған, оқытушы мен оқушының іс-әрекет қимылдарымен олардың түрлерін атаймыз. Әдіс-бұл нақты тапсырмаларды орындау үшін қолданылатын амалдардың қосындысы. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары тапсырмаларын орындаудың құралдары мен әдістеріне дене жаттығулары мен түрлі ақпарат түрлері жатады. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының құралдары мен әдістері ажырамас бірлікте болады.

Барлық жаттығулар қозғалыс құрылымы бойынша айналымдық және айналымдық емес болып бөлінеді. Айналымдық деп, белгілі бір қимыл топтамасы барлық іс-әрекет барысында дерлік түгелдей қайталанып отыратын дене жаттығуларын айтамыз (мысалы, жүгіру, жүру, жүзу, ескек елу, шаңғы тебу, коньки тебу). Айналымдық емес деп қимыл түрлері қайталанбайтын дене жаттығуларын айтамыз (секіру, лақтыру бокс, күрес, ойындар, семсерлесу, т.б.). Аталған әр бөлімдер топтар мен шағын топтарға бөлінеді. Бұдан бұрын да айтылғандай дене жаттығуларын негізгі төрт топқа бөлеміз: 1) спорт жаттығулары; 2) гимнастикалық жаттығулар; 3) ойындар; 4) туристік шаралар. Спорт жаттығулары, бұл – дене дайындығы дәрежесімен, қимыл өнерін меңгеруімен, психиканың кей жақтарын дамытумен жарыс пәні ретінде көрінетін қимыл іс-әрекеті. Гимнастикалық жаттығулары еңбек, әскери, спорт және табыну іс-әрекеттері мен солардың үйлесуінен құралады. Ойындар ойыншыларды ролдерге, олардың орындайтын қимыл-қозғалыстарына бөлуді анықтайтын фабуламен сипатталады. Туристік шаралар (серуен, экскурсия, жорық және саяхат) қозғалыстың белсенді құралдарымен елді мекендері аз жерде орындалады. Дене жаттығуларын олардың көмегімен қандай тапсырмалар орындалатынына қарай мынандай топтарға бөлуге болады: Реттік дене жаттығулары деп - дайындалушыларды ұйымдастыруға, оларды сапқа тұрғызуға арналған жаттығуларды айтамыз. Дайындық дене жаттығулары

тірек-қимыл аппараты мен қимыл сапаларын дамыту үшін қолданылады. Дене жаттығуларының бұл түрі өз ішінде қимыл сапасына, яғни оның әсер ету мүмкіндігіне қарай бірнеше түрге бөлінеді (күшті, тездікті, төзімділікті, т.б. дамытуға арналған жаттығулар). Дайындық жаттығуларына тыныс алу жаттығулары да жатады. Жүргізілетін жаттығулар үйреніп жатқан қимыл туралы бейне қалыптастыру, оның құрылымын меңгеруді жеңілдету қатені дұрыстау тактикалық дағдыны игеру үшін пайдаланылады. Кіріспе жаттығулары белсенді демалыс және сабаққа қызығушылығын арттыру үшін қолданылады. Сымбат жаттығулары дене кемшілігін дұрыстау үшін жүргізіледі. Тәрбиелік жаттығулар көмегімен белгілі бір мінез-құлық сипатына, психикалық процестерге ықпал ету үшін қолданылады (мысалы, батылдыққа шешімталдыққа, аптықпауға, байқампаздыққа, есте ұстау мен зейінге). Дене жаттығуларының бұлай болу оқытушы мен оқушының дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы кез-келген тапсырманы орындау үшін қолданылуы мүмкін. Өзіне тән қимыл іс-әрекеттерін білуі үшін қажет. Алайда дене жаттығуларын аталған топтарға бөлуді оларды жіктеуге талаптану деп қарастыру дұрыс емес, себебі дене тәрбиесінің ешқандай да қимыл құралдарын тек бір ғана топқа жатқызып қоюға болмайды. Дене жаттығуларының көпшілігі дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының барлық тапсырмаларын орындауға арналған.

Жаттығу (дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының әдісі ретінде) – бұл нақты тапсырмаларды орындауға арналған, (қойылған мақсатқа жету) мақсатты бағытталған белгілі қимыл іс-әрекетінің жүйелі қайталануы.

Олардың мағынасына қарай (үлкен немесе кіші міндеттерді атқару мүмкіндігіне қарай) жаттығуларды (әдістерді) екі топқа бөлеміз: негізгі және көмекші. Негізгі әдістерге дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының барлық міндеттерін орындайтын, ал көмекші жаттығуларда дене жаттығуларын үйретуде ғана қолданылатын жаттығулар жатады.

Қолдану аясының белгілеріне қарай жаттығу әдістері пайдаланылатын айналымдық және айналымдық емес дене жаттығуларына бөлінеді.

Негізгі әдістер жұмыс сипатына қарай үздіксіз және интервалды болып бөлінеді. Үздіксіз жаттығулар (әдістер) ұзақ уақыт ішінде орташа қарқынмен белгілі бір қимылды орындау арқылы жасалады (мысалы, 800м-ге жүгіруге дайындалған спортшы үшін – 3-5 км-ге біркелкі жылдамдықпен тоқтамай жүгіру). Үздіксіз жаттығулар негізінен айналымдық спорт түрлерінде, сондай-ақ қимыл ұзақтығы белгіленген уақытпен шектелетін айналымдық емес түрлерінде де қолданылады (мысалы, бокста, күресте, спорт ойындарының көпшілігінде). Спорттың айналымдық емес түрлерінде үздіксіз жаттығулар құрылымы бойынша өзгеретін немесе өзгермей орындалатын спорт жаттығуларын бүтіндей немесе оның жеке топтарын демалыссыз орындау арқылы жүзеге асырылады (мысалы, бокстағы қапты ұру топтама жаттығулары, футболшылар мен баскетболшылардың допты алып жүру жаттығулары). Үздіксіз жаттығуларда сабақтан сабаққа жаттығу көлемі бірте-бірте ұлғая береді.



## **Қолданылған әдебиеттер**

1. Дене шынықтыру және спорт пәнін оқыту әдістемесі : оқу қралы / Е. Қ. Уанбаев. - лектрон. текстове дан. 2,18 МБ. - Өскемен : ШҚМУ баспасы, 2014. - 360 б2. Физическая культура : учебное пособие / - Волгоград: 2016..
2. Теория методика педагогических исследований физическом воспитании 2018ж Алшынбаев К.И., Б.А.Ашмарин
3. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі 2016ж Алшынбаев К.И., Садыкова Д.Б., Беков А.А
4. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы 2018
5. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании 2018 г Атакаев А.Т., Қрымбаев Е.М. Куанышов С.Ә Б.А.Ашмарин
6. Теория и методика физической культуры сйс Москва «Физкультура и Спорт» «спорт академ пресс» 2016ж Бейсенбекова, Г. Б.Л.П.Матвеев
7. Тәрбие жмысының теориясы мен әдістемесі : оқу қралы / А. А. Тасимова. - лектрон. текстове дан. 6,80 МБ. - Алматы : "TechSmith" баспасы, 2019. - 256 б.
8. Теория и методика воспитательной работы : учебное пособие лектрон. текстове дан. 1,74 МБ . - Ростов н/Д Изд. центр "МарТ", Феникс, 2010. - 320 с. 1.Тасимова, А. А.Кукушин, В.С.

## **АУЫЛ МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕЛЕУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР НЕГІЗІНДЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ**

Алес Б.

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: доцент Гусейнов М.Г.*

### ***Аннотация***

*Оқушылардың дене тәрбиелеу үрдісін қалыптастырудың тікелей пәндік мазмұндық сипатына тоқталайық. Денені шынықтыру-сауықтыру жұмыстары жүйесіне кіретін қозғалу белсенділігінің көлемін ұлғайту, жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайын, денесінің дамуын және ақыл-ой қабілетінің артуына маңызды әсер етеді.*

Оқушының күніне 7-12 сағаттай қозғалыс белсенділігі оның ақыл-ой қабілетін дамытады, дене жүктемелеріне бейімделеді және үлгерімі жоғарылайды. Күн тәртібінде қозғалу белсенділігін ұйымдастыру маңызды болып табылады. Зерттеулеріміз оқушылардың қозғалыс белсенділігін қажет ететіндігін көрсетті. Оқушының сабақ үстінде қажуы, қозғалыстың аздығын білдіреді. Үзіліс кезіндегі аз уақыттық денені шынықтыру минуттары және ойын түріндегі дене жаттығулары белгілі мөлшердегі қажеттіліктің толықтырылғандығы болып есептеледі. Педагог ғалым С. Қасымбекованың зерттеу жұмыстарын зерделей отырып, оқушыларда

дене мәдениетін қалыптастыру мазмұнын сурет 6 -дей етіп бейнеледік. Дене тәрбиесі бағдарламасында қаралғандай, дене мәдениетін қалыптастырушы элементтерінің бірі гимнастиканы құраушы кешендер, жаттығуларды пайдалануда оқушылардың жас ерекшеліктері ескерілуі керек. Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесі - оқушылардың денсаулығын жақсартуға, қозғалыс жүйелерінің жан-жақты жетілуіне, өзі таңдаған спорт түрімен айналысуға, дене мәдениетін қалыптастыруға, белгілі жетістіктерге жетуге, еңбек пен әскери міндетті атқаруға дайындалуына бағытталған арнаулы тәрбиелік үдеріс. Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесінің мақсаты – оқушыларды жан-жақты қалыптастыруға бағыт беру, әсер ету. Мектеп оқушыларында дене мәдениетін қалыптастыру мазмұны оқушылардың дене тәрбиесінің негіздерін меңгеруін көздейді. Ол мыналарды қамтиды: мықты денсаулық, дене мәдениетінің қалыптасуы, дамыған қозғалыс қабілеттерінің үйлесімді деңгейі, дене тәрбиесі саласындағы білімдер мен дағдылар, денені шынықтыру-сауықтыру және спорт қызметін жүзеге асырудың себеп-салдарлары мен меңгерілген тәсілдері, баланың қабілеттері. Денені шынықтыру жаттығуларымен және спортпен шұғылданудың сабақ, сыныптан және мектептен тыс түрлерін біріктіретін дене мәдениетінің мектеп оқушыларының денені шынықтыру жағынан ғана емес, сонымен бірге рухани қабілеттерін ашу және дамыту, оның қоршаған ортада өзін-өзі айқындауы үшін барынша қолайлы жағдайлар жасауы қажет. Бұл орайда демократияландыру, адамгершілік пен имандылыққа іскерлікпен қарау, алдыңғы қатардағы дамыған психологиялық-педагогикалық және психологиялық-физиологиялық теорияларды пайдалану негізінде оқу-тәрбие үдерісін үйлестіру және жаңалық идеялары, мектептегі дене мәдениетін одан әрі дамыту үдерістері негізге алынады.

Биологиялық факторлар тобын тұқым қуалаушылық факторы құрайды. Мысалы, ата-анасының дене мәдениетіне, дене бітіміне қарап, балалардың өсуі және дене мәдениетінің қалыптасуы жөнінде де болжам жасауға болады. Осы факторлардың әсерінен болатын дене дамуы, дене мәдениетінің қалыптасуы жалпы табиғат заңдарына бағынады.

Географиялық факторлар тобына адамның тұрғылықты жеріндегі метеорологиялық және ауарайы жағдайларына негізделген факторлар енеді, мысалы: Солтүстікте күн сәулесінің аздығы және оның қатты аязды болуы, Орта Азия аудандарында болатын ауаның өте жоғарғы температурасы және ылғалдың аздығы, т.б.

Әлеуметтік факторлар тобына өмірдегі тұрмыстық жағдайлар, еңбек, оқу қызметі, дене мәдениеті және жалпы тәрбие мазмұны, т.б. жатады. Барлық әлеуметтік факторлар елдің қоғамдық-экономикалық дамуына толықтай бағынады. Сонымен бірге, әлеуметтік факторлар биологиялық және географиялық факторларға белгілі бір дәрежеде әсерін тигізеді. Мысалы, өмірдің тұрмыстық материалдық жағдайының жоғары деңгейде болуы - адам бойының және кеуденің өсуіне, салмақтың артуына, т.б. әсер етеді. Ауа райының қолайсыздығына қарамастан, арнайы іріктелініп

алынған жаттығуларды пайдалана отырып, нашар дамыған ағза мүшелеріне өзінің ықпалын тигізуі көзделеді. Кейбір жағдайларда дененің дамуы мен дене мәдениетінің қалыптасуы денені тәрбиелеу үдерісінде қалыптасуы мүмкін, дегенмен, ағза дамуының биологиялық заңдылықтарын есептей отырып, тиімді ұйымдастырылған жалпы дене жаттығуларының көмегімен мектеп оқушыларының ағзасының барлық формалары мен функцияларының бірқалыпты дамуына қол жеткізуге болады. Дене мәдениеті қалыптасқан мектеп оқушыларының денесінің қаншалықты дамығандығын антропометриялық өлшеу арқылы анықтауға болады (бойдың биіктігі мен дененің салмағы, кеуденің көлемі, аяқ-қолдарының ұзындығы т.б.), дене құрылысының сыртқы дамуын (кеуде клеткасының формасы, бұлшық еттер реңі, май жиналуы, терінің әдемілігі, т.б.), сыртқы белгілер арқылы жыныстық жетілуді, сонымен қатар, кейбір функционалды көрсеткіштерді өлшеу арқылы анықтауға болады деп білеміз. Мысалы, өкпедегі ауа сыйымдылығының көлемін, жекелеген бұлшық еттер тобының күшін арнайы өлшегіш құралдарымен өлшеу арқылы дененің даму дәрежесі анықталады.

Дене мәдениеті қалыптасқан мектеп оқушыларының дене сипатының осы көрсеткіштерін пайдалана отырып, мынаны ескерген жөн. Дене мәдениеті қалыптасқан мектеп оқушыларының дене сапаларының дамуының жоғары деңгейі - жақсы денсаулықтың кепілі, тиімді жұмыс қабілеттілігінің бар екендігінің және үлкен спортта жеке спорт түрлері бойынша жоғары нәтижеге жете алатындығының айғағы. Ал кейде, дене пішіні жақсы дамыған мектеп оқушыларының салқыннан, суық тиюден пайда болатын ауруларға қарсы тұра алмайтындығын немесе бұлшық еттері күшті болғанымен, арқан бойымен тартылып шыға алмай жатқандығын байқауға болады. Сондықтан да, дене мәдениеті қалыптасқан мектеп оқушыларының дене сапаларының дамуын бағалауға әртүрлі көрсеткіштер жиынтығы пайдаланылады және міндетті түрде денсаулық көрсеткіштері мен жұмыс қабілеттілігі, басқа да қимылдардың орындалуы деңгейі салыстырылады. Дене мәдениеті жоғарыда айтылған көптеген белгілерге белгілі түрде әсер ететіндігіне байланысты дене дамуының бір функциясы есебінде қаралады. Осыған байланысты, дене жаттығуларымен айналысу тиімділігі бағаланады да, олардың функциялық міндеттері айқындалады. Тәрбиелік міндеттер дене және рухани күштердің белгілі нәтижесінде мектеп оқушыларының жан-жақты дамуына бағытталған. Дене тәрбиесінің педагогикалық үдерістің құрамында бола отырып, өзіне тән құрал, әдіс арқылы оқушылардың дене мәдениетін қалыптастыруға, тәрбиенің жалпы міндеттерін шешуге, мүмкіндігі бар. Білімділік міндеттер белгілі бір қозғалыс жайлы білімі, біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыруға, осы саладағы арнаулы білімдермен қаруландыруға бағытталғандықтан, нәтижесінде белгілі бір деңгейде дене мәдениеті қалыптасқан мектеп оқушыларының дене сапаларын дамыту туралы білім жиынтығын алады деп білеміз.

Мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптастыру дегеніміз - бұл арнаулы, жүйеленген білім мен дене жаттығуларын игеру үдерісі және олар жеке дара зерттеу арқылы өмірде қолдана білу көрсеткішімен сипатталады. Ал, мектеп оқушыларының дене мәдениеті туралы білімді дене тәрбиесінің заңдылықтарын ашып көрсететін білімде - деп түсінгеніміз дұрыс. Біліктілік пен дағдылар көлемін жай игеру мен оны жүйелі игерудің арасында нақты айырмашылық бар. Дене мәдениеті туралы білім мектеп оқушыларының қозғалысы жайлы білімді, біліктілігі мен дағдыларын, жинақтауға ғана емес, сонымен қатар, өз білімімен тәжірибесін өмірде қолдана білуді және дене жаттығуларын жеке-дара игеруді, пайдалануды қарастырады. Дене мәдениеті туралы білімді мектеп оқушысы оқып, үйрену нәтижесінде алады. Дене мәдениеті және спорт туралы білім алу, ол дене тәрбиесінің функцияларының бірі болып бағаланады, осыған байланысты, денені шынықтыратын жаттығуларымен және таңдап алған спорт түрлерімен айналысу тиімділігін анықтайды. Қандай бір мақсаттарды шешпесін, әрбір дене тәрбиесі мұғалімі дене мәдениетінің қағидаларын басшылыққа алуға міндетті. Қағидалардың әрқайсысының толықтай орындалуы мұғалімнің кәсіби шеберлік қызметіне байланысты. Қағидалар әр сабақ сайын бір мезгілде, жас ерекшелектеріне қарамастан, дене мәдениетінің теориясына сүйене отырып жүзеге асырылуы тиісті.

Сауықтыру бағытындағы функциялық қызметтер деп, дене мәдениеті сабағын ұйымдастырып өткізу кезіндегі мұғалімнің дамытушылық, сауықтырушылық қызметтерін басшылыққа алуы деп түсінеміз. Бұл қызметтерді талдайтын болсақ, олар дене тәрбиесі мен спорт қызметі көмегімен, біріншіден, қазіргі өмір жағдайында пайда болатын қозғалыс, қимыл белсенділігіндегі кемістіктерді өтеуді, екіншіден, ағзаның қызмет атқару мүмкіншілігінің жұмыс қабілетін арттыруды және қолайсыз әсерлерге қарсылығын жетілдіруді айқындайды. Бұл функциялық қызметтер төмендегі негізгі талаптарды орындағанда ғана, мәселен: денені сауықтыру құндылығы бар ғылыми негізделген дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін қолдануы; денеге түсетін жүктемелер оқушылардың мүмкіншілігіне байланысты жоспарлануы тиіс; дәрігерлік-педагогикалық бақылау кез-келген оқу-тәрбие үдерісінде міндетті түрде орындалуы қажет; санитарлық-гигиеналық тазалық талаптарды сақтауда; күн сәулесін, ауа мен суды тиімді пайдалану - міне бұның бәрін дене жаттығуларымен айналысуды ұйымдастырғанда, оқушыларда дене мәдениетін қалыптастыруда назардан тыс қалмауы керек. Оқушылардың жан-жақты даму қағидасы қоғамдағы мектеп оқушыларын тәрбиелеу үдерісінің мақсатын айқындайды. Дене тәрбиесінде бұл қағидалар екі негізгі талаптың орындалуын қарастырады: дене мәдениетін қалыптастыру ақыл-ой, еңбек, адамгершілік және эстетикалық тәрбиемен тығыз байланыста жүргізгенде керек; дене тәрбиесі бойынша жүргізілетін жұмыстарды жоспарлағанда дене қабілетінің келісімді, үйлесімді дамуын, сонымен бірге, қозғалыс біліктілігі мен дағдысын және арнаулы біліммен қарулануын қамтамасыз ететіндей ұйымдастырғанда қажет. Дене мәдениеті мен спорт түрлерінің байланысы

тәрбиенің барлық түрлерінің қолданбалы бағытын білдіреді. Бұл талаптарда: дене мәдениетінің мазмұны бәрінен бұрын өмірге қажетті қимыл-қозғалыс (жүру, жүгіру, секіру, жүзу және т.б.) кезіндегі біліктілік пен дағдыларын қалыптастыруда, оларды оқу бағдарламаларына ендіруде; жан-жақты дене мәдениетін қалыптастыру арқылы жалпы орта мектеп оқушыларының дене даярлығы мен дене бітімін жетілдіру, дене мәдениетін қалыптастыру жұмыстары кең көлемде жүргізілуде оның қабілетінің әртүрлі іс-әрекетті мүмкіншілігі болатындай дәрежеде болуы; еңбек және елжандылыққа, өз елін сүйуге оны қорғауға тәрбиелеу ісінде дене жаттығуларымен айналысуды кең көлемде пайдалану іс-жүзінде асырылады. Дене тәрбиесі оқытудың әдістемелік жүйесі бір-бірімен өзара байланысқан бес бөліктен тұратын құрылым: оқыту мақсаттары, мазмұны, әдістері, құралдары мен ұйымдастыру түрлері. Әдістемелік жүйелер жалпы білім беретін орта мектеп практикасында тәжірибеден өте отырып, көптеген жылдар бойында қалыптасады. Әдістемелік жүйені жетілдіру үрдісі төмендегі заңдылықтарға бағынады: Әдістемелік жүйенің бір немесе бірнеше бөліктерінің өзгеруі оның қалған бөліктерінің немесе бүкіл әдістемелік жүйенің өзгеруіне әкеліп соғады. Кез келген әдістемелік жүйе өзіне шешуші әсер ететін нақтылы өмірмен тығыз байланысты. Әдістемелік жүйедегі жетекші орынды оқыту мақсаттары алады, анықтап айтқанда жалпы білім беретін орта мектептерде сол арқылы кез келген пәнді оқытудың міндеттері анықталады. Оқытудың әдістемелік жүйесін жетілдірудің жалпы принциптерін қарастырайық. Әдістемелік жүйедегі жетекші орынды оқыту мақсаттары алатын болғандықтан, оны жетілдірудің негізгі ұстанымы мақсатқа бағыттау ұстанымы болады.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Дене шынықтыру және спорт пәнін оқыту әдістемесі : оқу қралы / Е. Қ. Уанбаев. - лектрон. текстовые дан. 2,18 МБ. - Өскемен : ШҚМУ баспасы, 2014. - 360 б2. Физическая культура : учебное пособие / - Волгоград: 2016..
2. Теория методика педагогических исследований физическом воспитании 2018ж Алшынбаев К.И., Б.А.Ашмарин3. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі 2016ж  
Алшынбаев К.И., Садыкова Д.Б., Беков А.А
4. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы 2018
5. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании 2018 г Атакаев А.Т., Қрымбаев Е.М. Куанышов С.Ә  
Б.А.Ашмарин6. Теория и методика физической культуры сйс Москва «Физкультура и Спорт» «спорт академ пресс» 2016ж Бейсенбекова, Г. Б.Л.П.Матвеев
7. Тәрбие жмысының теориясы мен әдістемесі : оқу қралы / А. А. Тасимова. - лектрон. текстовые дан. 6,80 МБ. - Алматы : "TechSmith" баспасы, 2019. - 256 б.
8. Теория и методика воспитательной

работы : учебное пособие лектрон. текстовые дан. 1,74 МБ . - Ростов н/Д  
Изд. центр "МарТ", Феникс, 2010. - 320 с. 1.Тасимова, А. А.Кукушин,В.С.

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

*Агабек Д.Қ.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: аға оқытушы Джусупов*

Қазіргі кезде қоғамымыз саяси және әлеуметтік өзгерістер үстінде. Осыған байланысты адамдардың тұрмыс-тіршілігі, сана-сезімі және әдет-ғұрпы да өзгертіні заңды құбылыс. Яғни, бұл болашақта біздің ұрпақтарымыз жаңа өмір салты бойынша өмір сүреді деген сөз. Ендеше ол қандай өмір салты болмақ, біздің ұлттық рухани болмысымызға сәйкес келе ме, соны қазірден ойлап, оның теориялық негізін жасап, жастарымызды сол бағытта тәрбиелеуіміз қажет. Ұлтымыздың өткендегі өмір салтын зерттей отырып, оны қазіргі жағдайымызбен салыстыру арқылы халқымыздың болашақтағы өмір салтын да болжауға болады. Ұлттың бүгіні де, болашағы да дені сау, тәрбиелі, білімді ұрпаққа байланысты.

Денсаулық мәселесі жүзеге асатын сауықтыру кешендерінің толық мәнінде жүзеге асырылуы адамның денесін өмір бойы жетілдіріп отыруына негіз жасайды. Онда жабдықталған қондырғылар мен денесін шынықтырумен үнемі айналысу оқушы-жастардың бос жүрмеу проблемасын шешудің, жат қылықтардың көрінісін болдырмаудың да тиімді жолы.

Дене шынықтыру – сауықтыру жұмыстарын жетілдіру мәселесін ғылыми тұрғыда негіздеу, оның түп тамыры мен тарихи даму жағдайларынан бастап талдауды қажет етеді.

Сауықтыру кешендерін дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің дамуы мен қалыптасуын тарихи тұрғыда талдап өтсек, оның бастау көздері антикалық дәуірден-ақ бастау алған. Ертедегі Греция мен Римде дене тәрбиесіне негізделген кешендер жүйесі болған.

Спартада үстем тап балаларына әскери дене шынықтыру берілді. Құл иеленушілердің балалары 7-ден 18 жасқа дейін мемлекеттік тәрбие мекемелерінде тәрбиеленді. Бұл мекемелерде дене шынықтыруға ерекше мән берілді. Балалардың денесін шынықтыру, қолайсыз климат жағдайларына төтеп беруге жаттықтыру, әскери жаттығуларға (жүгіру, секіру, күрес, жекпе-жек, найзаласу т.б.) үйретілді. Бұл шаралар әрине сауықтыру кешендерінсіз жүзеге асу мүмкін емес еді.

Ежелгі дүниенің және орта ғасырдың дене шынықтыру кешендеріне үнілсек дене шынықтыру мен спорт өзінің тарихи тамырымен өте тереңге кетеді. Археологиялық қазба жұмыстары тас дәуірінде дене шынықтыру жаттығуларына арналған кешендер болғанына мәліметтер берілді. Мұндай кешендер Үндістан, Мысыр, Орта Азия және Оңтүстік Америка жерлерінде

табылды. Егей мәдениеті тарихи жерорта теңізінің шығысында б.э.д. 30-12 ғасырларда дене шынықтырудың алғашқы түрлерінің табылғандығын куәлендіреді. Бұл жерлерден садақшылардың өгіздің үстіне секіріп жатқанын тасқа салынған бейне табылған. Ежелгі Грецияда дене шынықтыру дамуын сипаттайтын айғақ бар, ол олимпиядалық ойындар. Бұл ең маңызды болмыс ойындар Олимпта әр төрт жылда міндетті түрде өткізіліп тұрды. Құжаттардағы мәліметтерге сүйенсек бұл мерекелер б.э.д. 776 жылы өткізе бастаған, осы жылдардан күнтізбелік 4 жылдық есеп олимпияда басталған.

Жалпы гректің және аймақтық ойындарды өткізу үшін көптеген стадиондар салынды. Олардың қалдықтары Олимпия, Делфадирея, Милетис және сол қатардағы адамдар табылды. Антик стадионында Эллилік, Эленилік және Ежелгі гректік болып үш кезеңге бөлінеді. Егеменді мемлекет болып саналатын гректің ежелгі қалалары ғылым, өнер және спорт саласында үнемі бір-бірімен бәсекеде болған және тату көршілік пен бейбіт жарыстардың рухы Ежелгі Грецияда дене шынықтыру және спорт дамуына әсер етті. Ал ол өз кезеңінде Эллиндік кезеңде стадиондардың көркемдеп безендіруіне жол ашты. Грек стадиондары өздерінің архитектуралық түрі мен орасан зор көлемдігі мен және сыртқы пішінінің қоршаған орта көрінісіне келісіп үйлесуі мен ерекшеленді. Эллиндік кезеңдегі стадиондар мемлекеттің қоғамдық өмірінің ортасы ролін атқарды. Археологиялық қазба жұмыстарынан бірінші жүгіру, күрес және т.б. жарыстарын көз алдымызға елестетуге болады. Ерте кезеңдердегі Ежелгі Гректердің стадионында көрермендер үшін арнайы құрылғылар болған емес. Олимпиядадағы стадион ерте дүние стадиондары ішіндегі ең бірінші болып көрермендерге трибуналар салды. Кейін осыған ұқсас кешендерге болашақ үлгісі болып қалды.

Ерте дүние гректері трибунадан қарап отыру мүмкіншіліктерінің зор екендігін негізгі принциптерін өте жақсы білген. Эллин кезеңіндегі стадиондар қоғамдық өмір ортасының рөлінен гөрі қала тұрғындарының көрермендер көретін кешенге айналды. Стадион трибуналары онша үлкен болмады. Себебі, олар текқана сол қаланың тұрғындары үшін салынды. Ежелгі Римдік кезеңдегі стадиондар кешені Ежелгі Римдік империяның қалыптасу уақытымен сәйкес келеді. Бұл уақытта Эллиндік стадиондар қайта жөндеуден өтті. Жарысқа қатысушылар санының көбеюіне байланысты ареналар кеңейтіліп көрермендер үшін мәр-мәр тастан стационарлы трибуналар құрылды. Б.э.д. I- ғасырда Антитеатр сияқты ежелгі Римдік көріністер көретін кешендердің түрлерін салу қалыптаса бастады. Соңында антитеатрлар осы заманғы спорттық ареналарды салуға белгілі бір дәрежеде әсерін тигізді. Оның жарқын айғағы ежелгі Римдік «Колизей» антитеатр болып табылады. Ең бірінші «Колизей» үш қабатты болып салынып, б.э. 2-ғасырында төртінші қабаты қосылды. Оның сыйымдылығы 250 мың халық. Ежелгі Римде терм деген суға түсетін орасан зор бассейндерге көңіл бөлінген. Б.э. I-II ғасырда салынған ең үлкен және өте әдемі терм Диоглетиано мен Каракалда болған. Каракалдағы термнің

алып жатқан жерінің аумағы 120 мың шаршы метр кешеннің ұзындығы 338-337 метр, қабырға қалыңдығы 6 метр болған. Бұл термоларда бір уақытта 3000 мың адам сыйған. Олар жуыну, терлеу, массаж, душ, ванна қабылдау, ыстық, жылы, және суық ванналарда жүзу процедураларын қабылдаған. Б.э. ІҮ-ғасырда Римде мемлекет христиан діні қолдау таба бастады. Шіркеулер бірнеше мың көрермендер жинап өткізілетін көріністерге белсенді түрде күрес жүргізілді. Христиан дінінің кеңінен таралуын антилік әлемдегі замандағы көптеген спорт кешендерінің күйреп қирауына әкеп соқтырды. Орта ғасырдың басы дене шынықтыру құлдырауы мен сипатталады. X-XI ғасырларда дене шынықтыру жаттығуларының кейбір мақсаты өте баяу дами бастады. Оған XI ғасыр шығыстағы сауда канализациясының крес жорығының және соғыс серілерінің пайда болуынан басталуы себеп болды. Орта ғасырлардағы дене шынықтыру жаттығуларының негізгі бағыты соғыс серілерін соғысқа дайындау болды. Феодалдық дамыған қоғамда XI-XIV ғасырларда тап күресінің әсерінен көпшілік халықтың (шаруалар мен қала тұрғындары) дене шынықтыру қалыптасты. Аристократтар тұрғындарға ойындар мен серуендеу үшін алаңдар мен спорт орындарды салу мен қатар саябақтарда әр түрлі көріністік сауық құратын кешендерді салды. Орта ғасыр кезеңінің аяғы феодалдық кешеннің құлдырауына буржуазиялық мәдениеті және дене шынықтыру пайда болуына әкелді. Буржуазия еуропа мемлекеттерін өз қолдарына батыл алып саяси билікті жаулап алып, капиталистік өнер кәсібін қызу дамытып жатқан жерлерде ірі спорттық кешендерді салуға мүмкіндіктер пайда болды. Еуропаның әр түрлі елдерінде спорттық кешендерді жаппай сала бастау тек 19-ғасырдың аяғында басталды. Оған барлық жердегі жаппай спорттық қоғамдардың, клубтардың құрылуы әр түрлі елдердегі спорттық байланыстардың дамуы олимпиядалық ойындардың қайтадан өткізіле бастауы себепші болды.

Қазақстандағы ең алғашқы спорт клубы Семейде пайда болған. 1912 жылы «Нептун» спорт клубының құрылуы соның айғағы. Онда гимнастика, жүзу, семсерлесу т.б. спорттың түрлері жүргізілген. «Нептун» клубы көпшілік қатысқан спорттың жеңіл атлетика түріне байланысты жарыс өткізілген.

Әл-Фарабидің «Бақыт жолын сілтеу» деген трактатында адамды бақытқа жеткізетін үш нәрсеге көңіл бөледі:

1. «Адам өзінің қалыптасуы үшін іс-әрекет, тіршілік жасау, дене мүшелерін іске қосу арқылы қажетті әрекеттер: отыру, тұру, жүру, көру, есту сияқты т.б. қимылдар жасайды.

2. Жан әффектілері негізінде құштарлық, рахат, қуаныш, ашу, қорқу, жабырқау, қызығу т.б. сезімдерін көрсету.

3. Ақыл-парасат арқылы адам іс-әрекеттерін, сана-сезімдерін, ізгілікті, имангерлікті, қимыл-қозғалыстарын басқарады». Әл-Фарабидің пікірінше, әрбір баланың тәрбиесінде үш қасиет: дене күші, рухани және ақыл-ой бірлікте болғанда ғана жан-жақты үйлесімді жеке тұлғаны қалыптастыруға болады [.



М.Жұмабаев дене тәрбиесінің адам психологиясымен байланысын көрсете отырып, ғылыми тұжырым жасаған. Ол: «Дене – жанға, жан- денеге байлаулы. Бірінің біреуінсіз күні қараң. Өзімізге мәлім: денеміз сау болса, жанымыздың ісі де сау, жақсы болады, яғни ақылымыз түзу, сезіміміз дұрыс, қайратымыз берік болады. Егерде денеміз ауру болса: яки жұмыс қылып шаршаса, жанымыз да ауру, жанымыз да шаршайды, басқа ауру, мидың ауруы жан ісіне жаман әсер қылады. Нашар ауа басты айналдырып, қанды дұрыс жүргізбей, денеге әсер қылады да, жанға барып қол салады, яғни жанның ісі шабандайды, бұзылады, ой күнгірт тартады, сезім тоза бастайды, қайрат жосиды», - деп жазады.

Ағылшын педагогы Джон Локк дене тәрбиесін басқа тәрбиелердің негізі деп есептеп, оның мәнін жоғары көтереді. Ол: «Мықты денеде – мықты рух», - болады дей отырып, дене тәрбиесінің өз заманына сәйкес жүйесін ұсынды. «Бала денесін ерте жастан бастап шынықтыру керек, оның денесіндегі бостық, сылбырлықтар жойылуы тиіс», - деді. Локк баланы ауа райының барлық түріне үйретудің, қатаң режимге қалыптастырудың қажеттілігін көрсетті. «Дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі, - деді Д.Локк, - баланы ерлікке және табандылыққа үйретуге әсер етеді».

Швейцария ағартушысы И.Г. Песталоцци де денені сауықтыру жөнінде құнды ой пікірлер қалдырған. «Дене тәрбиесінің міндеті – адамның барлық табиғи күштерін, қабілетін дамыту және ол даму жан-жақты дамумен ұштасады», - деп жазды. «Бала әртүрлі қимылға, қозғалысқа ұмтылады. Осыдан келіп ойын, тағы басқа әрекеттер туады», - деп дене тәрбиесіндегі ойынға үлкен мән берген. Дене жаттығуларының жүйесі арқылы баланы болашақ еңбек әрекетіне даярлауға болады деп есептейді .

Орыстың демократ – педагогы, дене тәрбиесі теориясының негізін қалаған, ірі қоғам қайраткері Петр Францевич Лесгафт дене тәрбиесінің жүргізілу ерекшеліктерін анықтай отырып, осы тәрбиенің ғылыми негізделген теориясын ұсынады. Бұл құрған дене тәрбиесі теориясының дүние жүзілік мәні бар. Ол өзінің екі томдық «Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесіне басшылық» деген еңбегінде (1888-1901ж.) дене тәрбиесінің әр түрлі жүйесін терең сынап, осы жөнінде өз теориясын ұсынады. Оның ойынша, дене тәрбиесі барлық істердің, жұмыстардың жүйесінен тұрады. Сондықтан дене тәрбиесі ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық тәрбиелеумен тығыз байланысты .

Оның үйретуінше, дене жаттығулары мінез бен ақыл-ой қабілетін дамытатын бірізді, тізбекті болуы қажет. Дене қозғалыстарының жүйесі баланың табиғи дамуына сәйкес келіп, бұлшық еттердің бүкіл тобын қамтуы керек. Дене жаттығулары, дене шынықтыру оқытушыларының ұқыпты түсіндірулері арқылы жүргізіледі. Лесгафт ақыл-ой жұмысының дене шынықтыру жаттығуларымен және ойындармен алмасып отыруын талап етті. Сонымен қатар ол ауыр гимнастикалық жаттығулардан сақтандыруды, көбіне табиғи қозғалыстарды: жүгіру, секіру, ойын т.б. ұсынды.

Лесгафттың ғылыми-педагогикалық шығармаларында баланың сыртқы өмірі мен мінез-құлқының ерекшеліктерін анықтайтын

психологиялық материалдар мол орын алған. Сондықтан Лесгафт бала психологиясын зерттеу арқылы педагогиканы жоғары сатыға көтеруге үлес қосты.

Сауықтыру кешендерінде сауықтыру міндеттері:

- денсаулықты жан-жақты нығайтуға және үйлесімді дене дамуына көмектесу, дене мүсінін дұрыс қалыптастыру, дене бұлшық еттерінің әр түрлі топтарын дамыту, организмнің барлық жүйесін және олардың қызметтерін дұрыс және өз уақытында дамыту, жүйке жүйесін нығайту, зат алмасу процестерінің белсенділігін арттыру;

- оқушылардың жас мөлшеріне қарай дененің мүмкіндіктері мен жұмысқа қабілеттілігінің деңгейін қамту;

- организмнің өзінің шынығуы үшін қолайсыз, жағымсыз жағдайларға қарсыласу деңгейін арттыру.

Сауықтыру кешендерінде білімділік міндеттері:

- тұрмыс жағдайында, еңбекте (жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, ауыр заттарды көтеру, алып жүру т.б.) және әскери-қолданбалы сипаттағы қимылдарда (кедергілерден өту, шаңғымен жүру, күрес элементтері, т.б.), табиғи қозғалыстарда өмірлік маңызға ие қозғалыс дағдыларын қалыптастыру;

- қозғалыстың берілген өлшемдеріне сәйкес күшті саналы түрде реттей білуді қажет ететін жаттығу техникаларын меңгеру есебінен қозғалыс тәжірибесін молайту;

- күрделендірілген жағдайда дененің қозғалыс қимылдарын басқару қабілеттілігін, оның ішінде қозғалыстың жаңа түрлерін меңгеруді дамыту;

- дене қызметінің барлық түрлерін меңгерудің саналылық негіздерін қамтамасыз ететін білім жүйесін қалыптастыру.

Сауықтыру кешендерінде тәрбиелік міндеттері – денені үйлесімді қалыптастырумен бірге оқушы-жастарды адамгершілік, ақыл-ой эстетикалық және еңбек тәрбиесіне баулу.

Сауықтыру кешендеріндегі дене тәрбиесінің мақсаты – адам тұлғасының, оның дене қасиеттері мен қабілеттерінің жан-жақты жетілуі, қозғалысты дағдылары мен ептіліктерінің қалыптасуы, нәтижесінде тән саулығын көтеру.

Сауықтыру кешендеріндегі дене тәрбиесінің негізгі құрал-жабдықтары – дене шынықтыру жаттығулары, табиғаттың тума күш көздерін пайдалану (күн энергиясы, ауа мен су ортасы және т.б.), гигиена ережелерін ұстану (әр адамның жеке басына, еңбегіне, тұрмысына және т.б. байланысты). Дене шынықтыруға арналған жаттығулар тән-дене қабілеттерінің дамуына әр тараптан әсер етеді. Олардың адам ағзасына ықпал жасау заңдылықтарын тану және орынды қолдана білуден әрбір оқушы дене шынықтыру мәдениетін, дене тәрбиесі мақсаттарын іске асыруға пайдалана алады. Бұл тәрбие түрі үш негізгі бағытта орындалып жатады: жалпы дене дайындығы, кәсіби дене дайындығы, спорттық дайындық. Дене тәрбиесіне орай іс-әрекеттер мазмұны өз ішіне таңғы гимнастиканы, таза ауада жүріп-тұруды,

кешкі серуенді, салауаттық күндерін, спорттық бөлімдерге қатысуды, туристік саяхаттарды және т.б. қамтиды.

Сауықтыру кешендері арқылы салауатты өмір салтына жастарды баулуда «дене мәдениеті», «дене тәрбиесі», «спорт», «дене қуатының қалпына келуі», «дене қуатының тынығуы», дене қуаты дайындығы», «дене қуатының жетілуі», «дене қуаты білімі» т.б. түсініктеріне назар аударған жөн.

Дене мәдениеті – адамдардың дене қуатының жетілуі үшін пайдаланылатын қоғамдық-материалдық (спорт ғимараттары, құрал-жабдықтар) және рухани (арнаулы білім, ғылыми тәжірибе) байлығын құрайтын халықтың жалпы мәдениетінің бір саласы. Ол негізгі дене мәдениеті, спорт, сауықтыру, қолданбалы дене мәдениеті болып көрініс табады. Енді осы түсініктерге қысқаша анықтама берген жөн.

*Негізгі дене мәдениеті* – адамдардың өз шамасына қарай таңдап алған кәсіби спорт мамандығын жетілдірудің негізі. Ол жалпы білім беретін мектептерде, оқу-тәрбие мекемелерінде қолданылады, онда денсаулықты нығайту, жұмысқа ынтасын, төзімділігін арттыруға көмектеседі. Спорт адам психологиясының орнықтылығын, дене қуатының жетілуін қамтамасыз етеді. Спорт қимылының негізгі мақсаты – спорттың бір түрінен жоғары жетістіктерге жету, сол арқылы адамның қабілет-қарымын, ептілік қасиеттерін қалыптастыру.

*Қолданбалы дене мәдениеті* – кәсіптік және әскери дене мәдениеті деп екіге бөлінеді. Ол өмірге аса қажет сан алуан қимыл-әрекеттерді игеруге, дене тәрбиесі арқылы әскери және азаматтық мамандықтарды жақсы меңгеріп, терең түсінуге бағытталады.

*Сауықтыру дене мәдениетіне* – емдеу дене мәдениеті жатады. Оның мақсаты организмнің уақытша жоғалған қызметтік мүмкіндіктерін қалпына келтіру.

*Гигиеналық дене мәдениеті* – жаттығулар арқылы ағзаның жұмыс істеу қабілетін арттыру. Сабақ арасында, жұмыста (дене шынықтыру, өндірістік гимнастика) күнделікті демалыста (танертеңгі бой жазу, серуендеу, саяхат т.б.) қолданылады.

*Дене қуатының тынығуы* – жаттығу жасау арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру. Ол дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен адамның көңілін көтеріп, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіреді. Дене қуатын қалпына келтіру адам организмінің ауырған жерін массаж жасау, булау, су процедуралары арқылы емдеп, қалпына келтіру, дене қуаты қасиетін үйлесімді дамытып, жан-жақты дайындығын жоғары деңгейге жеткізу. Дене қуаты білімі – адамды қимыл ептілігі мен дағдыға үйрету және теориялық біліммен қаруландыру.

Сауықтыру кешендері жүйесінің мақсаты – күш-қуаты мықты, жан-тәні сау, денесі жан-жақты жетілген, алуан түрлі дене және ақыл-ой еңбектерін орындауға қабілетті, іс-әрекетінде шығармашылық бағыт ұстанатын, сол тұрғыда өз болмысын таныта алатын жеке тұлға тәрбиелеу.

Сауықтыру кешендерінің жүйесі – қала мен ауыл тұрғындарына мәдени тұрмыстық және сауықтыру қызметін көрсету жүйесінің бір бөлігі болып табылады. Дене шынықтыру және спорт-сауықтыру кешендеріне тұрғындардың құрылуына қарай бірнеше топқа бөлінеді:

1. Мөлтек ауданы (мөлтек аудан, тұрғын үй топтары және бөлек үйлер тұрғындарына қызмет көрсетеді).
2. Аудандық (аудан тұрғындарына қызмет көрсету).
3. Аудан аралық (аудандар, тұрғындар топтарына қызмет көрсету).
4. Жалпы қалалық (қаладағы, қыстақтағы тұрғындарға қызмет көрсету).

Сауықтыру кешендерін пайдалану түрлері мен қызметі мен міндеті ерекшеліктеріне қарай бірнеше түрлері бар:

1. Оқу-спорттық, текқана оқу-жаттығу үдерістері үшін арналған кешендер жиынтығы;
2. Көрсеткіштердің қатысуымен демонстрациялық түрде өткізілетін жарыстарға есеп беруге арналған кешендер жиынтығы;
3. Тұрғындардың белсенді демалысы үшін арналған кешендер жиынтығы.

Өзінің архитектуралық жоспарлық және көлемдік құрылымдық ерекшеліктеріне қарай спорттық кешендер көлемдік және жазықтық болып екі топқа бөлінеді. Көлемдікке спорттық кешендердегі барлық жабдықтар, кешендер, спорттық залдар, спорт сарайлары, жабық жүзу бассейндері, манеждер жатады. Ал жазықтыққа ашық спорт алаңдар мен алаңшалар, жеңіл атлетикалық және конькимен жүгіру жолдары, шаңғымен жүгіру және тау шаңғы трассалар, кросс жүгіру ара-қашықтықтары және т.б. жатады.

Қазақстан Республикасында жүзеге асып жатқан спорт кешендерінің классификациясы бойынша спорт кешендері қуаттылығына қарай жеке және кешенді болып бөлінеді.

Жеке спорт кешендеріне бір спорттың түрі үшін арналған арнайы залдар, бір су қоймасы бар бассейн, алаңшалар мен алаңдар, жеңіл атлетикалық және конькимен жүгіру жолдары, велотрептер және т.б. спорт түрлері бойынша жабдықтар мен қондырғылар жатады.

Ал кешенді спорт-сауықтыру кешендеріне жалпы бір жерге салынған немесе бір ғимараттың ішіне салынған жеке спорт кешендері, стадиондар, спорт сарайлары, бірнеше су қоймасы бар бассейндер, бірнеше алаңшалар, көп залды спорттық ғимараттар және басқа да осы типтес спорттық сауықтыру кешендері жатады.

Көлемі мен жоспарына қарай спорт-сауықтыру кешендері жоғарыда айтылғандай жабық және ашық болып бөлінеді. Жабық спорт кешендері өзіне қамтиды: бұл оқу-жаттығу сабақтарының, сауықтыру жарыстардың жабық залдарда, манеждерде, бассейндерде, спорт сарайларында өткізілетін кешендер.

Ал ашық спорт кешендері – бұл оқу-жаттығу сабақтарының, жарыстардың ғимарат ішінде емес, керісінше ашық аспан астында өткізілетін кешендер жиынтығы. Бұл кешендер құрылымын төмендегі

Қазіргі таңдағы спорт кешендерін пайдалану да қала немесе ауыл тұрғындарына сауықтыру қызметін көрсететін жүйенің қажетті элементі болып табылады. Және сонымен бірге тұрғындарға елді мекенді салудағы композициясындағы мәнді орын атқарады. Елді мекен орындарын жобалау және салудағы Қазақстан Республикасының нормалары тұрғындар үшін қоршаған табиғат ортасы жағдайына жақындауға қолайлы жағдай тудыруға көмек береді. Қазіргі уақытта Қазақстан Республикасында спорттық кешендерді салу қатаң жоспарлау ойға алынған кешендерді мемлекет жерінде бір келкі орналастыру. Яғни спорттық кешендер жүйесі білімі негізінде жүргізілуде. Біздің елде спорттық кешендер жүйесі есебімен жоспарлануы негізінде тұрғындарға жалпы бірдей мәдениет тұрмыстық қызмет көрсетудің кешендерге дифференциациялық (бүтіндей түрлі формаларға бөлу) принципі пайдаланады (күнделікті, мезгілдікті және т.б.). Бұл тұрғындарға қызмет көрсету ұйымның сатылы принципі деп аталып, біздің елдің қала салушыларымен қабылданған. Бұл жалпы принцип спорттық кешендер жүйесіне арналып бір қатар ерекше талаптар мен толығады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Оңалбек Ш.К. Дене шынықтыру және спорттың ғылым-педагогикалық негіздері.Шымкент-2019ж.
2. Алшынбаев К.Тандаған спорт түрлерінен жас ерекшелік физиологиялық негіздері.Шымкент-2019ж.
3. Шегенбаев Н.Б. Халық Ойындарын мектеп бағдарламасында қолдану.Жетісай-2019ж.
4. Алшынбоев К.И. Волейбол ойынындағы әдістемелік және тәсілдік ойынындағы әдістемелік және тәсілдік дайындықтар.Шымкент-2015ж.
5. Тұрыскулов О.Ж. Жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру әдістемелік құзыреттілігі.Шымкент-2017ж.

### **КҮРЕСПЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ӘДІС - ТӘСІЛДЕРІНІҢ ТИІМДІЛІГІН ДЕНЕ МҮМКІНДІГІ НЕГІЗІНДЕ ЖЕТІЛДІРУ**

*Оразалиев Ә.Т.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: аға оқытушы Джусипов Е.Ж.*

### **Аннотация**

*Әлемде болып жатқан жаһандық өзгерістер: жер бетінің жаһандық жылынуы, ірі-ірі экологиялық апаттар, азық-түлік тапшылығы адамдардың өмірлеріне де түбегейлі өзгерістер әкеліп жатқаны баршаға мәлім.*

Оның нәтижесі – адамзат арасында қан қысымының өсуі, жүрек аурулары, қант диабеті, дене салмағының бұзылуы, онкологиялық аурулардың күрт өсуі. Ал компьютерлік технологиялардың дамуы, Ғаламтордың таралуы – адамдардың кішкентай кезінен компьютердің қасына бұғауланып, гиподинамияға шалдығуға әсерлетеді. Жалпы алғанда балалардың көбі көз ауруларымен, жүйке жүйесінің тозуымен, денесі дұрыс қалыптаспау мәселелерімен кезігіп жатады. Сондықтан бүгінгі күні мектеп өмірінде денсаулық сақтаушылық технологияларды қолға ала бастады, жастарды салауатты өмір салтын жүргізуге дағдыландыруға көп назар аударылады. Солардың ішінде күнделікті жүргізілетін таңғы жаттығулар, спорттық секциялар, жарыстар, мерекелер.

Осы орайда қазақ ұлттық ойындар мен спорт түрлерінің маңызы ерекше. Солардың бірі – ежелден бері белгілі қазақша күрес ойыны.

Қазақша күрес әлемдегі ең тарихы терең спорт түрлерінің бірі. Қазақтың ешбір ұлы тойы мен мерейлі мерекесі онсыз өтпеген. Сонау ықылым замандардан бері, қазақ білекті азаматтарына қара күштің киесі дарыған жан деп қана қарамай, ұлт қуаттылығын, ел құдіретін танытар өнер иесі деп қадір тұтқан. Бұл дәстүрлі ұлттық ойынға ежелден бері еркіндікті азаматтардың бәрі дерлік жастайынан қатысты. Ойынның қасиеті – ол ер адамның дене пішінінің дұрыс қалыптасуына, денсаулығының мықты болуына, психологиялық мінез-құлқы дұрыс болуына өз әсерін тигізді.

Күрестің ұлттық түрі - «қазақша күрестің» даму тарихы қазақ халқының тамыры тереңнен тартылатын тарихымен тұтасып жатыр. Түрлі бас қосулар мен мереке тойлары қазақша күрес жарыстарысыз өткен емес. Күші басым түсіп, жеңіске жеткен балуандар халықтың төбесіне тұтар құрметті адамына айналған. Қазақтың ұлы батыры Қажымұқан Мұңайтпасов есімі қазақ халқының тарихына ғана еніп қойған жоқ, сонымен бірге спортшылардың әлемдік элитасының қатарына кірді.

Біріншіден, қазақша күрес ойыны жеткіншектің дене пішінінің дұрыс қалыптасуына әсері мол. Себебі, ең қарапайым қимылды орындағанның өзінде де адам денесінің бірқатар органдары өзара қимылға келіп, оны орталық жүйке жүйесі реттеп тұратындығы белгілі. Жас палуанның жеке бұлшық еті салмағының өсуіне, қозғалмалы болуына, күресте оны қысу немесе тарту күші тарту ұзақтығы, шапшандығы арта түседі. Осы күштер әсер еткенде палуан денесі әртүрлі жағдайға түсіп, оның жасына сай қалыпты дамуына ықпал етеді.

Екіншіден, спортшының кеңістікте бағдарлануы, тепе-теңдікті сақтау мүмкіншілігі арта түседі. Себебі күрес барысында күрескер айналадағы ортаны, тіреу алаңын құзырында ұстауы қажет, егер ол кеңістікте бағдарлана алмаса, жеңіліске ұшырайды.

Үшіншіден, қазақша күрес те айқасудан басталады. Сондықтан күресушілер қозғалған кезде тепе-теңдікті сақтау заңдылықтарын ескерулері және жалпы ауырлық центрін қадағалаулары қажет. Күрес үстіндегі шабуылдағанда күресушінің бірі екіншісін тепе-теңдіктен шығаруға, ал екіншісі жығылып қалмау үшін тепе-теңдігін сақтап, сондай жағдайда

қарсыласын түсіруге тырысады. Бірақ қарсыласын тепе-теңдіктен шығарғанда палуанның өзі де тепе - теңдікті сақтай алмайды. Өйткені ондай қимылдарды бір орында тұрып орындау мүмкін емес. Сөйтіп, күрес кезінде екі жақ та ұдайы тепе-теңдігінен айырылып және оны сақтап тұрады.

Күрескен кезде палуандар көбінесе тіреу алаңын көзбен бақылайды. Мұндай жағдайда тіреу алаңы екі табаны мен табандарының арасындағы кеңістік болып табылады. Палуанның жағдайына қарай оның аяқтары тірейтін алаңы өзгеріп отырады. Әрине тіреу алаңы неғұрлым үлкен болса, солғұрлым палуанның берік тұратындығы да табиғи нәрсе. Жалпы ауырлық центріне түсетін түзу сызық тіреу алаңының шетіне келсе немесе одан шығып кетсе, тепе-теңдік бұзылады.

Сондықтан палуан қимылдаған кезде ауырлық центрінің түзу сызығы тіреу алаңының ортасына жақын болуының маңызы зор.

Төртіншіден, қазақша күрес психологиялық салмақтылықты талап етеді. Онсыз ол нәтижеге жете алмайды, бұл жеткіншектің мінез-құлқын, шыдамдылығы мен жауапкершілігін қалыптастырады. Сондықтан қазақша күрес ойынының тәрбиелік маңызы зор. Әсіресе баланың патриоттық сезімдері арта түседі.

Денесі сау, ой-өрісі дұрыс дамыған, өнегелі тәрбие алған жеткіншектің кейін еліміздің нағыз азаматы болып қалыптасуы сөзсіз. Сондықтан, мектептерде тоғызқұмалақ, алтын сақа, қазақша күрес сынды ұлттық ойындарға назар көбірек аударылғаны жақсы болар еді, деймін.

Қазақша күрестегі техникалық тәсілдері

Күрес жеке-жеке қарапайым қозғалыстан (ол қозғалыс кеңістік және уақыт арқылы бір-бірімен байланысты) тұратын тұтас әрекет болып табылады. Яғни әрбір әдіс, қол, аяқ, дене арқылы жасалатын қарапайым қозғалыстан тұрады, ол қарапайым қозғалыс деп аталады. Күресте шартты түрде қозғалыстар былайша бөлінеді:

1. қолдардың қозғалысы - ұстау, орап ұстау, қысу, итеру, жұлқу, түйю, тарту, тіреу, басу, т.с.с.

2. аяқтардың қозғалысы - қою, аттау, кейін қою, адымдап кету, бұғу, жазу йіліп шалу, қағу, үстіне салу, т.с.с.

3. дененің қозғалысы еңкею, тік көтеру, иілу, бұрылу, қысу, итеру, құлату, т.с.с.

Палуанның қимылдарының біразы бір мезгілде, біразы бірінен соң бірі орындалады. Барлық әдістерді шапартты түрде қарапайым қозғалыс және қозғалыс фазасы деп бөлуге болады.

Күресушінің негізгі жағдайы және қозғалыстары олардың биомеханикалық талдауы (тіреу алаңы, жалпы ауырлық центрі).

Қазақша күресте айқасудан басталады. Сондықтан күресушілер қозғалған кезде тепе-теңдікті сақтау заңдылықтарын ескерулері қажет.

Күрес үстіндегі шабуылдағанда күресушінің бірі екіншісін тепе-теңдіктен шығаруға, ал екіншісі жығылып қалмау үшін тепе-теңдігін сақтап, сондай жағдайда қарсыласын түсіруге тырысады. Бірақ қарсыласын тепе-теңдіктен шығарғанда палуанның өзі де тепе - теңдікті сақтай алмайды.

Өйткені ондай қимылдарды бір орында тұрып орындау мүмкін емес. Сөйтіп, күрес кезінде екі жақ та ұдайы тепе-теңдігінен айырылып және оны сақтап тұрады.

Күрескен кезде палуандар көбінесе тіреу алаңын көзбен бақылайды. Мұндай жағдайда тіреу алаңы екі табаны мен табандарының арасындағы кеңістік болып табылады. Палуанның жағдайына қарай оның аяқтары тірейтін алаңы өзгеріп отырады. Әрине тіреу алаңы неғұрлым үлкен болса, сәтсіздік палуанның берік тұратындығы да табиғи нәрсе.

Жалпы ауырлық центріне түсетін түзу сызық тіреу алаңының шетіне келсе немесе одан шығып кетсе, тепе-теңдік бұзылады. Сондықтан палуан қимылдаған кезде ауырлық центрінің түзу сызығы тіреу алаңының ортасына жақын болуының маңызы зор.

Палуан денесінің белгілі бір табиғаттағы орнықтылығы орнықтылық бұрышы бойынша сипатталады. Орнықтылық бұрышы дегеніміз ауырлық сызығы және дененің ауырлық центрінің тіреу алаңының шетімен (дененің орнықтылық дәрежесі анықталатын жақтағы) қосатын сызық арасындағы бұрыш. Орнықтылық бұрышы (X) дененің ауырлық центрі төмендеп, тіреу алаңы үлкейген сайын және ауырлық сызығы тіреу алаңының шетінен қашықтауына қарай үлкейе береді. Айқас кезінде аяқтарын алшағырақ қойып, аздап бүксе, палуан денесі орнықтырақ болады. Алайда аяқтарын тым алшақ қойып немесе көбірек бүгіп жіберсе, спортшы денесін шапшаң игере алмай қалады.

Тепе-теңдікті сақтау өнері мынаған саяды: тіреу алаңын тез өзгертіп, «қауіпті бағытта» орнықтылық бұрышын арттыратын қимылдар жасау; қарсыластың жұмсаған күшін бейтараптау немесе кері серпу үшін тиісті бұлшық еттерін қатайту немесе босату.

Осындай қимылдар жасау үшін ең қолайлы жағдайды күресте палуанның тұрысы деп атайды. Бұл мынадай жағдай: аяқтары иығына сәл алшақтау, бір аяғы ( сол немесе оң) бір табан алға қойылған; тізелері аздап бүгілген, бұлшықеттері бос, кез-келген бағытта тез қимылдауға дайын, денесі сәл ғана еңкейген, Іал алға қойған аяғы жағындағы иығы да солай қарай бұрылған. Әсіресе, жалпы ауырлық центріне ерекше көңіл аудару қажет. Олшабуылдау кезінен басқа уақытта тіреу алаңының ортасында (аяқтарының арасында) болуы тиіс.

Орнықтылық бұрышын «қауіпті бағытта» арттағы аяқты палуан өзінің тұрған күйін сақтайтындай етіп, ал қауіпті бағыт қарсы жақта қалатындай етіп тағы да кейін қою арқылы арттыруға болады.

Қазақша күресті үйретуді жаңа әдістері

Күрес тәсілдерін квалификациялау барлық белгілі әдістерді ортақ белгілеріне қарай топқа бөлуге болады.

*Жүйелеу*- Тәсілдердің әртүрлі топтардың арасындағы байланыстар мен өзара тәуелділіктерді тауып, оларды қиындық дәрежесіне, құрылымының күрделілігіне, тағы сол сияқты белгілеріне қарай бірінен бірін орналастыру (жүйе).



*Терминология*- педагогикалық және спорттық жұмыс кезінде пайдаланылатын қазақша күреске тән атаулар.

Жүйелеу классификациялау негізінде жүргізіледі. Олжаттықтырушының күрес техникасы, топтар мен амалдар арасындағы өзара байланыс жөніндегі жаттығушыларға түсінік беруіне көмектеседі. Бұл палуандарды дәйекті түрде және дұрыс оқытуға мүмкіндік береді.

Қазақша күресті классификациялау негізіне қарсыласпен күрескен кезде қолданылатын және жарыс ережелерінде рұқсат етілген амалдар алынған.

Қазақша күрес техникасындағы кейбір түсініктерді анықтау.

*Күрес техникасы* дегеніміз палуанның жеңіске жетуі үшін қолданатын және әрекет ету ережелерінде рұқсат етілген амалдар жиынтығы.

*Түрегеліп күресу техникасы* - тұрып күрескенде қолданылатын амалдар.

*Ұстау* - қолмен орындалатын әрекеттер, палуан шабуылдау, қорғану немесе қарсы шабуылдау мақсатында қарсыласының киімінің бір жерінен ұстай алады.

*Бір жақты ұстау*- оң қолымен қарсыласының оң қолының (сол қолын сол қолынан) ұстау.

*Әр жақты ұстау*— оң қолымен қарсыласының сол қолынан (сол қолымен оң қолынан) ұстау.

*Ырғақ*- білектерін айқастыру әдісі, саусақтарына қармақтап ілмектеп, құлыптап, бір-бірімен ұстастырады.

*Шалу*- аяқпен жасалатын қимыл, бұл кезде палуан балтырын, жіліншігін қарсыласының тізесінен төмен қойып, сырттан шалады.

*Ілу*- аяқпен жасалатын қимыл. Бұл кезде палуан қарсыласының денесінің қандай да болмасын бір бөлігін ұстап, өзіне немесе бір жағына қарай тартады. Аяқты бүгіп тұрыш жіліншікпен немесе табанмен орындалады.

*Орау*- аяқпен жасалатын қимыл. Палуан қарсыласын қимылдатпай ұстап, өзіне немесе бір жағына қарай тартып, онымен бір мезгілде жіліншілігімен және табанымен аяғынан іледі.

*Қағу*- аяқ қимылы. Палуан табан жағымен, табанның ішкі, сыртқы қырларымен қарсыласын аяқтан қағады.

*Көтере қағу*— аяқ қимылы. Палуан санының артқы жағымен қарсыласын аяғынан немесе екі аяғынан бірдей артқа көтере қағады.

*Тізеден қағу*- аяқ қимылы. Палуан қарсыласының аяқтарын кілемге тигізбей көтеріп алып, тізесімен қағады.

*Көтере итеру*- аяқ қимылы. Палуан қарсыласын санымен немесе жіліншігімен өзінің алдынан жоғары көтере итереді.

*Адымын айқастыру*- қарсыласының жанына немесе артына шығу мақсатымен палуан аяғын оның аяқтарының артына қояды.

*Еңкею*- денені тік тұрған күйінен горизонталь күйге қозғалту.

*Тікею* - денені горизонталь күйден тік күйге келтіріп қозғалту.

*Шалқаяу*- денені артқа қарай шалқайтып доғаша иілу.

*Айналу*- артқа қарай құлаған кезде дененің қозғалысы: палуан шалқалап құлап бара жатқанда кеудесімен түсетіндей болып айналады.

*Жұлқу* - палуан қарсыласын қатты тартып қалады ( жұлқиды ).

*Итеру* - палуан қарсыласын өзінен ары қарай немесе қапталға қарай қатты итереді.

*Әдіс* - палуанның толық аяқталған әрекеті, қарсыласынан басым түсу немесе оны жеңу амалы.

*Қорғану*- қарсыласының шабуылын палуанның тойтаруына мүмкіндік беретін әрекеттері.

*Қарсы әдіс ( амал )* - қарсыласының әдісіне қолданылатын әдіс (амал)

*Лақтыру*- қарсыласын кілемнен көтеріп алып, жауырынымен немесе кеудесімен түсіруге мүмкіндік беретін әдістер.

*Жығу* - түрегеліп тұрған қарсыласты көтеріп алмай — ақ кеудесімен немесе арқасымен түсіруге көмектесетін әдістер.

*Арқадан асыра лақтыру*- қарсыласқа арқасын бере айналып, содан соң еңкею немесе алға қарай құлау арқышы орындалады. Айнала берген кезде еңкейе қалу бұл әдістің негізгі элементі болып табылады.

*Шалқайып (төспен ) лақтыру*- шалқаю арқылы орындалады. Бұл әдістің негізгі элементі - денені артқа қарай доғаша иіп шалқайту.

*Еңкейіп лақтыру*— кеуденің және аяқтың күші арқылы қарсыласты көтеріп алып, содан соң еңкейіп, оны кілемге түсіру жолымен орындалады.

*Лу*- түрегеліп тұрғанда орындалаты әдіс. Қарсыласының аяғын палуан бүгілген өз аяғымен іліп алып жығады немесе лақтырады.

*Сүріндіру*— лақтыру әдісі. Кедергі етіп қойған өзінің аяғынан қарсыласын өткізе сүріндіріп лақтырады.

*Иықтан асырып лақтыру*- палуан арқасын берік денесін айналдырып барып қарсыласын иығынан асырып лақтырады.

*Орау*- түрегеліп тұрғанда орындалатын әдіс. Қарсыласының аяғын палуан өз аяғымен (жіліншілігімен және табанымен бір мезгілде) орап алып жығады немесе лақтырады.

*Тактикалық даярлық амалдары*- палуан шабуылдау немесе қарсы шабуылдау жасау үшін қолайлы жағдай жасайтын әрекеттері.

*Барлау*- палуанның қарсыласы жөнінде мәліметтер алуына көмектесетін тактикалық әрекеттері.

*Бүркемелеу*— палуанның қарсыласынан шын ойын жасыру үшін жасайтын тактикалық әрекеттері.

*Қауіп төндіру*— палуанның қарсыласын қорғанысқа көшуге мәжбүр ететін тактикалық әрекеттері.

*Жалған әрекеттер*— ақырына жеткізілмеген және қарсыласты тиісті қорғанысқа көшуге мәжбүр ететін амалдар: ұстау, жұлқу, итеру және басқа да әрекеттер.

*Алдау* - ол да жалған әрекеттер.

*Қайталап алдау*- палуанның өзінің шын амалын қарсыласына жалған амал етіп көрсетуге бағытталған тактикалық әрекеттері.

*Шақыру*- палуанның қарсыласын белсенді қимылдар жасауға мәжбүр ететін тактикалық әрекеттері.

*Тұқырту* — палуанның қарсыласының еркін қимылдауына мүмкіндік бермейтін тактикалық әрекеттері.

*Тепе* — *теңдіктен шығару*- палуанның өзінің шабуылға шығуына ыңғайлы, ал қарсыласын тепе — теңдігін сақтай алмай, қолайсыз күйге түсуге мәжбүр ететін тактикалық әрекеттері.

*Шабуыл*- тактикалық әрекет, оның мақсаты - басым түсу немесе жеңіске жету.

*Қайталап шабуылдау*- бірдей қимылдар қатар орындалатын тактикалық әрекеттер, ол қимылдардың тек соңғысы ғана шешуші, ал қалғандары жалған болып табылады.

*Комбинация*- белгілі бір нәтижеге жету үшін орынадалатын әрекеттерді тактикалық жағынан ұштастыру немесе олардың бірінен-бірі орындалуы.

*Ұстау (әдіс) комбинациясы*- қарсыласы ұстаудың (әдістің) бір түрінен қорғана жүріп, келесілерін орындауға қолайлы сәтін туғызатындай етіп ұстау түрлерін (әдістерді) ұштастыру.

*Алдын алу*— палуанның қарсыласының шабуылы мен бір мезгілде жүргізетін шабуылдау әрекеттері. Бірақ палуан қарсыласының алдын алу үшін оны шапшаңырақ орындайды.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Онгарбаев Д.Т. Основы изобронного вида Мадиева Т.Б. спорт (легкая атлетика) Алматы -2017ж.
2. Алшынбаев К.И. Футбол ойынын оқыту әдістемесі-2015ж.
3. Омаров Б.Дене мәдениеті және спорт педагогикасы А-2016ж оқулық.
4. Сиқынбаев Қ. Жеңіл атлеттерді дайындаудағы арнайы жаттығулар жүйесі 2014ж.оқу құралы.
5. Б.Төтенай оқулық Дене тәрбиесі.Астана-2017.
6. Умирханова Г. Жеңіл атлетика-2019ж.
7. Хисымов Ш. Футболдан әлем чемпионаттарының шежіресі Алматы-2013ж.

### **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚОҒАМ МӘДЕНИЕТІНІҢ БІР БӨЛІГІ РЕТІНДЕГІ МАҢЫЗЫ**

*доцент Елишев Б.Т.*

*студент Уалхан Ш.Ж.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*В данной научной статье описывается значение физического воспитания как части культуры общества*

Елдегі қоғамға дене шынықтырудың әлеуметтік экономикалық әсерін дамыту кеп жағдайда экономикалық жағдаймен, ұлттық табыспен, халықтың еңбек ақы мөлшерімен және өзге де факторлармен анықталатыны белгілі. Дене шынықтыру саласының экономикалық көрсеткіштерін қарастыра отырып Б.С. Кузьмак пен А.А. Осинцев экономикалық қатынастардың үш тобын айырып қарастырады:

1. Мемлекеттік бюджет есебінен қоғамға дене шынықтырудың әлеуметтік экономикалық әсерін материалдық, қаржы және еңбек тұрғысынан қамтудың көлемі мен нормативтік көрсеткіштері;

2. Дене шынықтырудың өзінің ішіндегі экономикалық қатынастар (табыс, түсім, спорт ғимараттарын жалға беруден түсетін пайда);

3. Еңбек өнімділігінің өсуі, сырқаттанудың және жұмыс уақытын жоғалтудың азаюы есебінен дене шынықтырудың қоғамға әкелетін экономикалық және әлеуметтік пайдасы.

Авторлар экономикалық қатынастардың аталған топтарын өзара үйлестіре пайдаланғанда қоғамға дене шынықтырудың әлеуметтік экономикалық әсерін дамытудың міндеттері мен оның қоғамдағы орнын оңтайлы шешуге болады деп есептейді.

Қоғамға дене шынықтырудың әлеуметтік экономикалық функцияларының бірі сауықтыру мен тынықтыру қызметін көрсету және халықтың тұтыну деңгейі болып табылады. Бұл қызмет тікелей өндірістік болмағанмен де оған жанама түрде жағымды әсер етеді. Ол қоғам мен адамның дене дамуындағы қажеттілігі мен сұранысын және еңбек қызметінде қажет болатын дене дайындығының деңгейін қанағаттандырудан керінеді, бұлар өз кезегінде материалдық өндірісті дамытудың потенциалдық мүмкіндігін арттырады. Дене шынықтыру, бұдан бетенде, жеке тұлғаның жан-жақты, үйлесімді дамуына, оның моральдық, ерік-күш, эстетикалық, ақыл-ой дене қабілеттерінің дамуына себепші болатын ерекше игіліктер (қызметтің әр түрі) деп аталатындардың бастауы болып табылады.

Сөйтіп дене шынықтыру еңбек өнімділігін арттыру арқылы өндіріске жанама түрде әсер етіп қана қоймайды, сонымен бірге өндіргіш күштердің элементтерін (тұрғындардың жұмыс істейтін бөлігінің еңбекке деген қабілеттілігін) ұдайы жетілдіруге де қатысады.

Дене шынықтырудың аса маңызды көрсеткіштерінің бірі халықтың денсаулығы және олардың өнімді еңбекке деген қабілеттілігі, өйткені дене шынықтырумен айналысушылар аз науқастанатындығы, ұзақ уақыт жұмыс қабілеттілігін сақтайтындығы, өндірістік зақымдану мен кәсіби сырқаттарға аз ұшырайтындығы дәлелденген.

Қол еңбегінен механизациялық және автоматты еңбекке ауысу денеге түсетін ауырлық үлесін азайтатындығы және жүйкеге түсетін күшті арттыратындығы белгілі. Дегенменде адам машинаны (техниканы) басқаратын автоматты түрдегі еңбекте дене мен психикалық қабілеттерге (реакцияның жылдамдығы, шыдамдылық, зейіннің тұрақтылығы, икемділік

және т.б.) қажеттілік арта түспек. Оларды лайықты деңгейде қамтамасыз ету дене шынықтыру құралдарынсыз, оның ішінде мақсатты-бағытты сипаттағы дене шынықтырусыз мүмкін болмайды.

Түрлі ақыл-ой еңбегімен айналысатындар (инженерлер, студенттер, оқушылар, конструкторлар және басқалар) жоғарылаған гиподинамияға (қозғалыстың жетіспестігі) душар болады, мұның өзі олардың ағзасының қызметін төмендетеді және денсаулық жағдайындағы түрліше ауытқушылықтарға әкеп соғады, жалпы және кәсіби сырқаттарға ұшырататындығы белгілі.

Осы ретте дене шынықтырудың міндеттері төмендегідей болмақ:

- қозғалыс және денеге түсетін жүктеменің өтелуі;
- ағзаның функциональды мүмкіндігін арттыру;
- сырқаттанудың алдын алу және азайту;
- ақыл-ой қызметін арттыру.

Бос уақытты тиімді пайдалануда және адамның қажеттілігін (белсенді демалыс, денені тынықтыру) қанағаттандыруда да дене шынықтырудың мүмкіндіктері мол.

Еңбек өнімділігін арттыру мен жұмыс қабілеттілігін ұзартуда дене шынықтырумен айналысудың жағымды релі дәлелденген, мұның өзі дене шынықтырудың қоғамдағы экономикалық маңыздылығын көрсетеді".

"Дене шынықтыру мен спорт" саласында бұрынғы Кеңес Одағы мен одақтас республикаларында (171) дене шынықтыру-спорт жұмыстарына және дене шынықтыру қозғалысының түрлі құрылымдары үшін спортшыларды даярлауға жұмсалатын қаржылық шығындардың нормативтері келтірген. Дене шынықтыру экономикасының ғылыми бағыты анықталған, онда дене шынықтыру халық шаруашылығының саласы есебінде, оның мәні мен материалдық-өндірістік базасының құрылымы, Дене шынықтырудың спорт саласындағы әлеуметтік экономика әсерінің кадрларының сұрыпталуы (классификациясы), олардың жұмысының ерекшеліктері және өзге де бағыттары қарастырылған (138).

Дене шынықтыру мен спортты экономикалық жағынан басқаруды қарастыра отырып В.Е. Горшков төмендегідей экономикалық әдістерді атап көрсетеді:

- экономикалық әсер ету әдістері;
- жоспары әдіс;
- несие беру (кредит беру) әдісі;
- шаруашылық есеп жүргізу әдісі (114, 18-19 беттер).

Автор шаруашылық есеп жүргізудің төмендегідей үш үлгісін ұсынады:

1. Еңбек ақы қоры шаруашылық есеп жүргізуден түсетін табысқа енеді; сөйтіп оның кепілі болады, ал материалдық көтермелеу қоры табыс қалдығынан (остаточная прибыль) құралады.

2. Материалдық шығындарды етегеннен кейін бюджеттік және жоғары ұйымдармен есептесіп, алған несиенің белгілі бір проценттерін қайтарып, әлеуметтік даму қорын құрғаннан кейін түсімнің қалдығы еңбек ақыға жұмсалады.

3. Жалдау, онда еңбекке ақы телеу соңғы нәтижеден кейін сонымен бірге барлық төлемдерді етегеннен кейін жүргізіледі.

В.И. Жолдақ дене шынықтырудың негізгі әлеуметтік-экономикалық қызметтерін бағалағанда екі аспектіні ерекше атап көрсету керек деп есептейді:

1. Жеке тұлғалық. Бұл адамға дене шынықтырудың әсер ету тиімділігін анықтайтын дене шынықтырумен айналысу адамға не беретіндігін, ол қалай өзгеріп, осы жаттығулардың нәтижесінде қалай жетілетіндігін көрсететін аспекті.

2. Әлеуметтік. Адамға дене шынықтыру мен спорттың жағымды әсер етуімен оның қызметі қалай жетіліп, өзгеретіндігін қоғамның қажеттілігін қанағаттандыру үшін әлеуметтік ілгерілеушілікке, рухани өндіріске адамның қандай үлес қосқандығын бейнелейтін аспекті.

5 кестеде дене шынықтыру экономикасының қызметі мен өзара әрекет етуін ерекше басқаруды талап ететін оның негізгі элементтері келтірілген. Бұл дене шынықтыру қозғалысының практикасында ете күрделі ұйымдастыру процесі болып табылады. Бұл процесте балалар мен жасөспірімдердің, оқушылар мен студент жастардың дене тәрбиесі, тұрғындардың сауықтыру дене шынықтыруы, өндірістік гимнастика, мүгедектер спорты, олимпиадалық спорт тәрізді дене шынықтырудың құрамдас бөліктерін қаржыландыру мәселесі қазіргі уақытта ерекше күрделі болып отыр. Қоғамға дене шынықтырудың әлеуметтік экономикалық әсерін материалдық-техникалық жағынан қамту (спорт ғимараттары, спорт құрал-жабдықтары, киім және т.б.) сонымен бірге ішкі және сыртқы экономикалық қатынастардың түрлі аспектілерімен қоса қабат жүреді.

Спорт дене шынықтырудың құрамдас бөлігі екендігі белгілі. Оның маңызы тәуелсіз Қазақстан Республикасының құрылуымен және Олимпиадалық ойындарға қатысу хұқығына ие болуымен одан сайын өсе түсті. 1996 жылғы XXVI Олимпиадаға қатысатын спорттың түрлері бойынша Ұлттық командаларды даярлау мақсатында "Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамытудың кезек күттірмейтін шаралары туралы" Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы, үкіметтің бірнеше қаулылары қабылданды, бұлар Қазақстан спортшыларының Атланта және Сиднейде өткен Олимпиадалық ойындарда және т.б. халықаралық жарыстарда табысқа жетуіне себепші болады.

Нагано және Солт Лейк Сити қалаларында өткен қысқы Олимпиадалық ойындарға Қазақстан Республикасының спортшыларын даярлауға және қатыстыруға тиісті қаржы бөлінді.

Қазақстан Республикасы спортшыларының жазғы және қысқы Олимпиадалық ойындарда, Кореяның Бусана қаласында өткен XIV Азия ойындарында жақсы өнер көрсетуі Республика беделінің өсуіне себепші болуда.

Осы жарыстардың бәріне де мемлекет белгілі бір көлемде қаржы бөлді, оның қайтарымы халықаралық деңгейдегі әлеуметтік-мәртебе көрсеткіштерінен керінуде. Бұдан бөтенде зерттеулер көрсеткеніндей еңбек

қызметінің нәтижесінде денесі шымыр адамды даярлау мемлекетке қайтарылған экономикалық қайтарымнан байқалады (172, 52, 53). Ұлттық табысты еселей түсуге әкелетін қоғамдық өндірісті арттыруда еңбектің түрліше саласында істейтіндердің дене дайындығы мен жұмыс қабілеттілігі белгілі бір маңызға ие. Сөйтіп дене шынықтыру және оның құрамдас бөлігі спорт әлеуметтік-экономикалық категорияға жатады: дене шынықтырудың спорт саласындағы әлеуметтік экономика әсері мен спорттың құралдары арқылы белсенді түрде демалу, бос уақытты тиімді пайдалану - қоғамның әлеуметтік міндеттері; алайда олар экономикалық міндеттерді шеше отырып өнім ендіруді кедейту, еңбек өнімділігін арттыру үшін алғы шарттар жасайды.

"Дене шынықтыру" саласында қайсы бір құрылымға тән (дене шынықтыру ұжымы, спорт клубы, спорт қоғамы және т.б.) экономикалық қатынастардың әр алуан түрлері айқын көрсетілген. Қазақстан Республикасы дене шынықтыру қозғалысының негізгі буындарының экономикалық құрылымы мен мөлшерін келтірелік.

Туризм және спорт комитетінің сметасы ведомстволар мен ұйымдар үшін жалпы тәң оонымен бірге Республиканың дене шынықтыру қозғалысының өзіне айрықша тән 26 төменгі топ (подкласс) пен 87 ерекшеліктері бар.

Бұл ретте Қазақстан Республикасында дене шынықтырудың дамуы жұмыс жасайтын дене шынықтырудың спорт саласындағы әлеуметтік экономика әсерінің ұйымдарымен және құрылымдарымен (министрліктер, ведомстволар, спорттүрлері бойынша федерациялар, оқу орындары, өндірістік ұжымдар және т.б.) өзара тығыз байланысты. Олардың әрқайсысының құрылымы, жұмыс істеуі, қаржыландырылуы, ішкі және сыртқы қатынастары бойынша өзгеше ерекшеліктерге ие.

Мысал үшін Республикалық жоғары спорт шеберлігі мектебінің қаржы-экономикалық ерекшелігіне тоқталалық. Оның бюджеті нақты мақсаттар мен бағыттарға сәйкес келетін жиырма төрт ерекшеліктен тұрады. Олардың он бірі "дене тәрбиесі" және оның құрамдас бөлігі - жоғары жетістіктер спорты саласына ғана қатысты.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
- 3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
- 4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.

5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.

6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## **ӘР ТҮРЛІ ЖАСТАҒЫ КҮРЕСШІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚОРҒАНЫСТЫҚ ҚИМЫЛДАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІНІҢ ТИІМДІЛІГІН САЛЫСТЫР ОТЫРЫП ДАМУ**

*доцент Елишев Б.Т.*

*студент Төлен А.Б.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается развитие умения сравнивать эффективность защитных действий и приемов у студентов-борцов разного возраста*

Спорттық жетістіктердің жоғарғы деңгейге өсуі спорттық ұйымдарға үлкен мақсат қойып, спортшыларды жаңаша дайындауды талап етеді. Көп жылдық спорттық дайындық – спортшылар даярлығының ұйымдық сипатын, тәсілдерді, амалдарының, міндеттерінің алмасып отыруын қамтамасыз етіп отыратын тұтас педагогикалық жүйе. Өз кезегінде спортшыларды даярлау дене сапасын тәрбиелеу мен қимыл біліктілігін, машық пен дайындықты қалыптастырудың оқыту үрдісінде тиімді үйлесуіне жалпы дене дайындығы (ЖДД) мен арнайы дене дайындығы (АДД) құралдарының өсуіне, жүктемелерді бірте-бірте арттыру үрдісін қатаң сақтауға, дене сапаларының дамуын жастық кезеңде қолайлы болатын уақыттар негізінде дамытуға негізделген.

Спорттық ізбасарларды даярлау жүйесінің ұйымдық құрылысы спорттық оқу орындарының қызметіне негізделген. Спорттық ізбасарларды даярлау жүйесінің негізгі буындары спорттық бағытта білім беру мекемелері оның ішінде, балалар мен жасөспірімдер спорттық мектептері, мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорттық мектептері, жоғарғы спорттық мектептері, орта арнаулы оқу орындары, олимпиадалық резерв мектептері болып табылады.

Спорттық іріктеу мен бағыттау мәселесі әлдеқашан өз алдына ғылым болып саналады. Балалар мен жасөспірімдердің мүмкіндіктерін болжай келе бапкер алдына талантты тұлғаларды іздестіру міндетін қояды. Спорттық болжауды жетілдіру мәселесі қазіргі таңда өз еліміздің де шетелдің де мамандары тарапынан үлкен проблемалар ретінде қарастырылып отыр.

Қазіргі кезде жинақталған көптеген мағлұматтарға қарамастан, талантты спортшыларды іріктеу мен спорттық бағыттау мәселесі әлі шешімін тапқан жоқ.



Спорт мектептеріндегі «спорттық» балаларды іріктеудің ғылыми негізделген тәсілдері, сонымен бірге, олардың нәтижелерін болжау спортшылардың қазіргі дайындық жүйесінде жаңадан спортқа келгеннен бастап халықаралық деңгейдегі спорт шеберлеріне дейінгі өсу, ізденіс пен даму кезеңдерін басынан өткізуде.

Отандық ғалымдардың маңызды ізденістерінің бірі – спорттық іріктеудің теориялық негіздерін жасау, кәсіби маңызды қасиеттердің өсу сипатын, жетілдіру және спорттан кеткен адамның орнын басу мүмкіндіктерін табу болып саналады.

Кез келген адам кәсіби суретші, музыкант, спортшы бола алмайтынын тәжірибе үнемі дәлелдеп отыр. Өйткені мұндай кәсіптерге қоғам қойған талап өте қатаң, ал сәтті қызмет етудің алғышарттары ретінде табиғи қасиеттер негізгі көрсеткіш болып табылады. Осыдан белгілі бір кәсіпте мысалы, спортта спорттық әрекетіне қатысты дарында адамдарды іздеудің толық қамтылған құралы ретінде іріктеу жүйесін ғылыми негіздеу және үнемі жетілдіру мұқтаждығы туады.

Дайындықтың әрбір кезеңінде іріктеудің неғұрлым ақпараттық жағын іздестіру маңызды және спорттық жарамдылықты бағалауға кешенді түрде кірісу қазіргі уақыт талабы болып табылады.

Спортқа жаңадан келген баланың мүмкіндіктерін анықтау үшін дене сапасы дамуының алғашқы деңгейін білумен қатар оқыту үрдісіндегі қалыптасқан көзқарастарды да өзгерту қажет болады.

Балаларға берілетін жүктеменің көлемі мен қарқындылығын анықтау, жаттықтыруды әртүрлі амалдар мен тәсілдерді қолдану арқылы педагогикалық жаңа жолды іздестіруді қажет етеді. Белгілі бір сапа мен дене қабілеттердің дамуы үшін қолайлы мезгілдерді өткізіп алмау маңызды болып табылады.

Қазақстан елі болашақта әлемдегі спорты дамыған елдер қатарына еруге арналған үлкен жұмыстар атқаруда, оған дәлел ретінде елімізде өтіп жатқан және болашақта өтетін үлкен жарыстарды атауға болады. Оларға 2011 жылы қысқы Азия ойындарын өткізу құқына ие болуы еліміздің спорт саласында танымал ел қатарына енуінің бір көрінісі болып табылады. Сонымен қатар, ҚР туризм және спорт министрілігінің 2009-2010 жылдарға арналған Стратегиялық жоспарында көрсеткендей бұқаралық және балалар мен жасөспірімдер спортының нашар дамуы, қазіргі заманғы талаптарға жауап беретін ғылыми базаның болмауы, спорт саласында білікті мамандардың жетіспеуі кедергі болып отырғандығы көрсетіледі.

Жоғары шеберлік спортында республиканың жетекші жаттықтырушыларының көпшілігі орта жаста, ал олардың орнын толық ауыстыратын мамандар жоқ. Сонымен қатар, ауылдық жерлердегі жалпы білім беру мектептерінде 25 %-ның дене шынықтыру мұғалімдері жоқ, балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің оқытушылық құрамының 30 % - ның арнаулы білімдері болмауы, жұмыстың сапалы болуына кері әсер етуде деп көрсетеді .

Спорт саласы жоғары бәсекелі болып табылады және оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру, спортшылардың дене-күш мүмкіндіктерін арттыру, оларды оңалту және қалпына келтіру әдістемелерін жетілдіру негізгі проблемалар болып табылады.

Қазіргі спорт мектептеріндегі Кеңес Одағы кезіндегі Бүкілодақтық дене шынықтыру ғылыми-зерттеу институты 1983–85 жылдары әзірлеген бағдарламалар мен әдістемелер бойынша жұмыс істеп келеді. Қазақстан өзінің ғылыми базасын құрмай, бүгінде заманауи ғылыми әдістемелерсіз қалып отыр. Сол себепті республиканың спорт мектептерінде спорт түрлерінен бірыңғай оқу бағдарламаларын енгізу мүмкін болмай отыр, ал ол спорт резерві мен халықаралық дәрежедегі спортшыларды даярлаудың жүйелі жолын қамтамасыз етуге кедергі келтіріп отыр» деп қазіргі балалар мен жасөспірімдер спортындағы кемшіліктерді көрсетеді. Жоғары дәрежелі спортшы дайындау көп жылға созылатын, үлкен ұйымдастырушылық жұмысты қажет ететін тұтас педагогикалық жүйе. Өз кезегінде спортшыны даярлау алдымен спорт түріне қабілеті бар адамды іріктеуден басталады.

Спорттық шеберлікті арттыру мақсатында дайындықтың әр кезеңіне арналған оқу-жаттығу сабақтары өткізіліп жарыстар күнтізбесі жасалады. Спортшы ізбасарларды даярлау білім беру мекемелері және спорттық мектептерде, клубтарда, спорттық колледждерде, спорттық интернаттарда Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт» заңына сәйкес іске асырылады.

Осы заңның 21-бабында спортшы ізбасарларын даярлау тарауында, спорт резервін даярлау оқу-жаттығу үрдісі кезеңінде оқу-жаттығу бағдарламаларының және оқу жоспарларының негізінде жүзеге асырылады.

Оқу-жаттығу үрдісі спортшыларды даярлаудың мынадай көпжылдық кезеңдеріне бөлінеді:

- 1) спорттық-сауықтыру;
- 2) бастапқы даярлық;
- 3) оқу-жаттығу;
- 4) спорт шеберлігін жетілдіру;
- 5) жоғары спорт шеберлігі.

Оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру оқу-жаттығу мен спорттық іс-шараларды өткізуді, спортшыларға медициналық қызмет көрсетуді, оларды тамақтандыруды және оқу-жаттығу мен спорттық іс-шараларға бару жолын, сондай-ақ спорттық керек-жарақпен, спорт құрал-сайманымен және жабдығымен қамтамасыз етуді қамтиды.

Оқу-жаттығу сабақтары дене шынықтыру-спорт ұйымдарында және балалар-жасөспірімдер спорт ұйымдарында жүргізіледі» деп көрсетілген .

Қазақстан балуандары басқа спорт түрлерімен салыстырғанда олимпиадалық ойындарда жүлделі орындарды алу жағынан алда келе жатқанымен шешімін таппай келе жатқан мәселенің бірі, құрама сапында әр салмақ дәрежесі бойынша дарынды ізбасарлардың аз болуы байқалады, әсіресе ауыр салмақ балуандары қатарында. Осы кемшіліктердің бір себебі

ретінде біз спорттық мектептердегі дарынды балаларды табу, іріктеу жұмыстарының жан-жақты болмауы деп білеміз.

Жоғарыда көрсетілген Мемлекеттік бағдарлама «Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамытудың 1996-2000 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасының» қисынды жалғасы болып табылады, оны іске асыру дене шынықтыру-спорттық ұйымдарының және республиканың жергілікті атқарушы органдарының бұқаралық спортты дамытуға, салауатты өмір салты қағидаларын қалыптастыруға, халықаралық дәрежедегі спортшыларды және спорт резервін даярлауға назар аударуына мүмкіндік берді.

Бағдарламаны іске асыру нәтижесінде, республикада дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушылар саны 24,1 пайызға өсті, бұқаралық дене шынықтыру-спорттық іс-шараларын өткізудің саны едәуір артты, қалалық спартакиадаларды, оқушылардың спартакиадасын және студенттік универсиадаларды өткізу қайта қолға алынды. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерін, олимпиада резерві желісі мектептерін қысқарту тоқтатылды. Қазіргі уақытта, республикада 425 спорт мектебі жұмыс істейді, оларда 404421 мың балалармен жасөспірімдер шұғылданады.

Барлық спорттық күрес түрлерінің ҚР спортшыларының арасындағы орташа пайыздық көрсеткіші 6,5 % тең, ал жаттықтырушы бапкерлер көрсеткіші 6,4 % тең екендігі белгілі болды.

Сонымен бірге, спорт базаларының жағдайы, республикадағы мектеп жасындағы балалардың 7 пайызына ғана сабақтар ұйымдастыруды қамтамасыз ету мүмкіндігі бар. Балалар-жасөспірімдер спорт мектебі желісінің жеткіліксіз дамытылуы, жоғары білікті жаттықтырушы-оқытушылардың тапшылығы халықтың әсіресе, балалар мен жасөспірімдердің дене жаттығуларымен шұғылдануға сұранысын толық қанағаттандырмайды әсіресе ауылдық жерлерде. Сапалы құрал-жабдықтармен жарақтандырылған қазіргі заманғы спорт объектілерінің, олимпиадалық даярлық орталықтарының және спорт резерві орталықтарының болмауы елдегі спорт резервін даярлау мен спорт шеберлігін арттыруды тежеп отыр.

Дене шынықтыруды және спортты одан әрі дамыту, спорт резерві мен халықаралық дәрежедегі спортшыларды даярлау халықаралық спорт ұйымдарының жылдам өзгеріп жатқан талаптарын ескере отырып, оқу жаттығу үрдісін және бұқаралық дене шынықтыруды ұйымдастыруда жаңа көзқарасты талап етеді.

Қазақстанда қазір 425 спорт мектептері жұмыс жасайды, жаттығу сабағына қатысатын балалар саны 404421, олармен 7717 жаттықтырушы жұмыс атқарады. Республикада дене тәрбиесі және спорт саласында көптеген пайдалы шаралар қолға алынып келе жатқандығымен қатар, спорттық мектептердегі атқарылып жатқан жұмыстардың тиімділігін арттыру мақсатында, жаңа ғылыми-әдістемелік ұсыныстарды көптеп енгізу қажеттігі туралы Қазақстан Республикасының туризм және спорт

министрлігінің Бейжін ( Қытай 2008 ) олимпиадасынан кейінгі қорытынды есебінде айтылды .

Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі мен спорттың әлеуметтік-экономикалық қайтарымын зерттеген п.ғ.к., профессор М.Н. Кошаевтың еңбегінде дене шынықтыру және спорт саласындағы 60 эксперттің жауаптарында дене шынықтыру және спорттың әлеуметтік экономикалық жағдайының төмендігіне келесі факторлардың әсер ететіндігін көрсетеді:

1. Дене шынықтыру және спорт саласының статусының төмендігі;
2. Осы саланың ғылыми-әдістемелік тұрғыдан нашар қамтамасыз етілуі;
3. Қазақстан Республикасы бойынша спорттық кешендер мен құрал жабдықтардың жетіспеуін көрсетеді [40].

Осы факторлардың ішінде бізге маңыздысы спорт мектептеріндегі жұмыстардың ғылыми әдістемелік тұрғыдан нашар қамтамасыз етілуі.

Ресейлік зерттеушілер В.Н. Попов, А.С. Захаров, С.П. Малютин, Е.А. Фурманов Қиыр Шығыстағы дене тәрбиесі және спорт мәселесінің дамуын зерттей келе спорт мектептеріндегі іріктеу жұмыстарының болашағы туралы өз пікірлерін төмендегідей тұжырымдайды. Омскі қаласындағы дене шынықтыру институтында осы мәселеге байланысты 1965 жылдан бастап зерттеу жұмыстары жүргізіліп арнайы Концепция қабылданғандығын онда әрбір жаттығушы жеке мүмкіндігін ескере отырып, ең тиімді деген дене тәрбиесі амалдарын ұсынуға мүмкіндік туғандығын, ондағы басты мәселе спорттық қабілеттілікті бағалау және жасөспірімді жекелеген спорт түрлеріне іріктеудің мәселелерін қарастырған. Осы зерттеулер нәтижелерін спорттық мектептерде қолдану ізбасарлар даярлауда маңызды екендігін көрсетеді .

И.А. Афанасьеваның «Таэквондошыларды жаттықтырудағы генетикалық ерекшеліктерін ескере отырып оларды спорттық іріктеу» атты еңбегінде спорттың үлкен жетістіктерін сараптау спорттық іріктеудің тиімділігі мен сәтті көрсетілімдерін болжау қазіргі талаптарға сай емес екенін көрсетеді. Ресей спортшылары нәтижелерінің болжамы 40-60% ғана орындалады. «Мұндай жағдайда жаттықтырушылар мен спортшылардың еңбектері далаға жұмсалып, дене тәрбиесінің қоғамдағы әлеуметтік мақсатын төмендетеді, тіпті кей жағдайда спортшыларда патологиялық құбылыстардың пайда болуына әкеледі» деп көрсетеді.

Сонымен қатар, қоғамның қазіргі даму кезеңінде спорттық жаттықтырудың теориясы мен әдістемесінде сәтті қолдануға болатын генетикалық зерттеулер қолға алынып жатыр. Алайда, спорттың жекпе-жек тәжірибесінде, оның ішінде спорттық күреске іріктеу кезінде генетикалық факторлар аз ескеріледі. Тұқым қуалаушылықтың адам ағзаның дамуына, жетілуіне және қызмет етуіне ықпалы әсіресе жастық шақта білінеді. Тіпті ол спорттық әрекеттің қайсыбірінде болса да іріктеудің алғашқы кезеңдерінде зор маңызға ие деп тұжырымдайды.

О.П. Юшков, В.П. Сердюк «Еркін күрестегі алғашқы оқыту» атты еңбектерінде «Сауалнамалық сұрақтарды талдау көрсеткендей, үйірмеге қабылданатын балалардың жас шамасы 10 мен 12 жас аралығында. Бұл спорт мектепбі бағдарламасы ұсынғаннан едәуір төмен жас.

Жаңадан келгендерді топтарға жинақтауда жаттықтырушылар бұрын акробатикамен, спорттық гимнастикамен, спорттық ойынмен айналысқан балаларды алғысы келеді. Жаттықтырушылардың бір бөлігі (11%) үйірмеге бұрын спортпен айналыспаған, былайша айтқанда таза балаларды алады. Олар бұл амалдарын былай түсіндіреді. Басқа үйірмеден келген балалар қиындық түсіп, қиналғанда қайтадан басқа үйірмелерге қашып кетеді» деп көрсетеді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.

2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.

3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.

4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.

5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.

6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## **САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ КЕЛЕЛІ МӘСЕЛЕЛЕР**

*Магистр аға оқытушы Жаппарқұл Ж.Ә*

*Студент Ахмет А.Қ*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни*

Жекелену спортшыны жетілдіруіне алып келеді. Дайындық ұрыста және дайындық жаттықтырушы боксшыны бақылап және ерекшелігіне мән беруі қажет.

Қандай арақашықтықта боксшы өзін еркін әрекет жасайды, батыл және активті болады. Қайта ол өзінің тәсілін жасқы жасайды.

Қандай соққыны немесе қорғанысты боксшы таңдайды. Қандай тәсіл оған жеңіл екенін жақсы жасайды.

Бұл боксшыға қай ұрыс манерасына тән. Ұзақ, жақын кезеңді соққыларды жақсы игереді.

Боксшы қандай психологиялық ерекшелікке ие, ол активті жан ол батыл салқын қанды немесе ұрыс кезінде қозатын жан.

Осы анализдер көмегімен жаттықтырушы боксшыға мінездеме жасап, оған жұмыс істеуге бағыт береді, әр боксшының ұрыс манерасын жеке жетілдіреді. Осы мінездемеге сүйене отырып боксшыны жаттықтырғанда жеке жоспар құрады.

- Боксшының қажетті терілген техникалық қимылдарды игеруі.
- Боксшыны психологиялық және физикалық дамыту үшін қажетті терілген жаттығулар.
- Боксшының жұмыс істеуіне қажетті тактикалық терілген тәсілдер.
- Боксшыға көрсетілген тапсырмаға қатысты қарсыластарының тізімі.
- Жеке жаттығулардың тізімі.

Жаттықтырушының негізгі бақылауымен құралған жоспар өзгеріссіз және соңғы болжамы. Жаңа тәсілдермен жұмыс үстінде боксшының жаңа тактикаларын қарай отырып жаңа бағыт ашу қажет. Боксшының жеке шеберлігін жетілдіру үшін не қажет?

Боксшының ойша техникасын жасау қажет.

Жаттығудың басында тапсырмаларды жаттықтырушының көрсетуімен және түсіндіруімен жасайды. Кейіннен боксшы өзінің структурасын жасағаннан соң өздігінен жаттығу жасайды. Қ.Жарықбаевтың зерттеуінше боксшы жетілдірілген жаттығуларды көп рет қайталап тез темппен, оны жиілетіп түсіп максимальды тез қозғалысқа жеткенше, бұнымен күш түсірмей соңын да әр түрлі тәсілдерді қосу. Жаттығуларды ұзақ уақыт бойы қайталау, сосын осы жаттығуларды қолдану қажет. Жетілдіру техникасы біртіндеп келіп жаттығулар қиындай түседі. Қарсыласының қарсылануы алғашқыда жайлап, кейіннен күшейеді, бастапқыда тек қорғаныс, кейіннен конрташабуыл ереже болады. Боксшы алғашқыда ұрысты үйреніп боксшы уақыты бұзылса және арақашықтықты бұзса, онда бастапқы жаттығуларды жай жағдайда немесе аз жылдамдықпен жасайды. [56, 302б]. Сол немесе басқа тәсілді қолдануға қажет:

- жаттығу, қарсылас әлсіз қарсыласатын
- жаттығу, әлсіз қарсыласпен
- жаттығу бір қарсыласпен тұрақты
- жаттығу өте күшті қарсыласпен
- жаттығу басқа қарсыласпен

Осы кезеңділікті жайлап ұстап жеке әрекеттерге жетілдіру және бір әрекеттен екіншіге тез өтуге жетілдіру.

Бұл кезеңділікті сақтамаса боксшы әрекеті бұзылады немесе көптеген қателіктер жіберіледі. Бір әсерден екіншіге өте алмайды.

Егер жағдайды біртіндеп жылдамдатса боксшы тез жетіліп, жаттығуларды тез игереді. Боксшы соққыны және қорғанысты жиырма рет жасау қажет. Жұмысқа қатыстыру қажет, тез арада бір жұмыс түрінен екінші түріне өтеді. Боксшы кезеңді соққыларды жұмсағанда бұлшықеттер жиырылады. Соққы кезінде барлық бұлшық ет топтары қатысады. Боксшы тез арада соққыдан қорғанысқа өтіп бұлшық еттерді жиырып тез арада босаңсытады.

Бір немесе кезеңді соққылар және қорғаныс қозғалыстармен қоса жасайтын арнайы жаттығулар:

1. Боксшы тұрған жағдайда оң аяқ серпіліс бастапқы әрекетке денені қосады. Оң аяқ еденнен ал май мұзақта тұрады. Сол аяқ денесімен бірге алға жылжиды. Дене бұлшық еттері, иық, бел, қол босаңсиды. Соққыдан соң бұлшық еттер босаңсуы қажет.

2. Боксшы тұрған жағдайда оң аяқ серпілісімен денемен қатысады. Оң аяқты еденнен алмай тұру қажет. Оң аяқ серпілісімен алға сол аяқ шығады.

3. Тұрған жағдайда боксшы оң аяқ серпілісімен денені оңнан солға бұрады. Бір кезде сол аяқ және оң қол қимылдайды. Дене, иық, бел, қол бұлшықеттері босайды. Оң аяқты ұзақ уақыт еденнен алмау қажет.

4. Боксшы тұрған жағдайда оң жақ серпіліспен оңнан солға денемен айналады. Оң қол тік бұрышпен бүгілген бірдей уақытта қимылдайды. Дене иық, бел, қол бұлшықеттері босаңсыған. Бұрылу кезінде бүйір соққымен оң қолмен жасайды.

5. Фронтальды тұрған сол жақ серпіліспен денені айналдыра солдан оңға бұрады. Бұрылу жағдайда бүйір стойкамен тұрғанда бүйір соққы жібереді. Соққыдан соң бұлшық еттер босаңсады.

6. Боксшы сол жақ бүйір соққы жасайды, жаттығудағыдай қалай соққы жасасымен боксшы оңнан солға бұрылады. Соққыдан соң бұлшық ет босайды.

7. Боксшы тікелей бүйір немесе төменгі қосарланған соққылар жасайды. Соққы негізінен иық бұрумен, ұратын қол иығның бұрумен жасалады. Боксшы, ұратын қол иығының бұрумен жасалады. Боксшы тез жиырылса тез босаңсуы қажет. Егер боксшы тез арада жиырылып, босаңсып соққы жасай алмаса, еденде отырып соққы жасауы қажет. Боксшы кезектік соққыларды іш бұлшық еттерін жиырылып жасау қажет. Бұл босаңсуға және дұрыс тыныс алуға үйретеді. Осыдан кейін босаңсуды үйреніп, кезекті соққылардан соң еркін тыныс алады. (соққыдан соң бірден тыныс алмайды).

8. 6-7 жаттығудан соң, боксшы тез арада босаңсып бұлшық еттерін комбинирленген қорғанысқа өтеді, тосулармен, артқа шегіну т.б.

9. 6-7-8 жаттығулар қорғанғаннан соң сол арада соққы жасап содан соң қорғанысқа көшеді.

Белгілі бір боксшының ерекшеліктеріне соққы жасауына байланысты. Жаттықтырушы анықтау қажет.

- жетілдіруге қандай соққыларға негізгі мән беру қажет.

- Қандай арақашықтықта боксшы жетілдірілген соққыны жасау қолайлы.
- Қандай тәсіл, шабуыл немесе контрашабуыл соққылар оңай жасалады.
- Осы соққылар қандай қорғаныспен байланысады.

Осыдан кейін жаттықтырушы әр боксшыға жеке тапсырмалардан кезеңділігін құрайды. Оқу жаттығу материалдарын шектеу боксшыны жекелеген жетілуіне жақсы пайда алып келеді.

Сонымен қатар боксшының қандай тактикада және техникалық дұрыс дамыту қажет екендігін анықтау. Жаттығуда және жарыста бақылау боксшы туралы көптеген материалдар береді, ары қарай дамуына жаңа жоспар құрайды. С.С.Жумашевтың зерттеуінде жоспар техника-тактикалық боксшы жағдайын кеңейту жағдайын кеңейтіп отыру қажет. Әр боксшыға тән ерекшеліктеріне байланысты техникалық және техникалық тапсырмалар беріп оны тұрақты жаттықтырып отырып жүйелі түрде қадағалау қажет. Боксшының тәжірибесін кеңейту үшін жаңа техникалық тактикаларды қосып отыру қажет. Жетілдірудің басында жетілдіру тактикасы және техникасын бекіту, игеруі боксшыға жекелеген тапсырмалар осы жоспарда беріледі кейінен ол жасалмаған жаттығуларды үйретеді. Боксшы жеке жаттығып техника-тактикалық мүмкіндігін кеңейту қажет. Боксшы мен жаттықтырушы алдына қойылған тапсырмалар әр түрлі болғанымен оны жалғастыруға болады. Тапсырма мен жетілдірулер бұл этапқа жаңа тәсілдер арқылы техника мен тактиканы кеңейтуге арналады. Боксшы тактиканы дұрыс ұрыс жүргізетін келесі техника тактикалық әсерлер игереді. [57].

1. Шабуыл және контрашабуыл күтіп тұрған қарсыласына жалған шабуылға шығу.
2. Қарсыласының жаншып қорғану соққысы.
3. Боксшының жауап соққысы.
4. Ринг және арқан бұрышынан шығу.
5. Клинчадан шығу.
6. Қатты соққы алғанда немесе қорғана алмаған жағдайда клинч.
7. Қарсыласын ринг бұрышына немесе арқанға (ұзақ артқа қадам жасау, оңнан соға бұрылу). [58].

Жарысқа боксшының тактикасын дайындау.

Турнирге дейін ұзақ уақыт бұрын тактикалық дайындық жасау қажет. Турнирден кейін боксшы жаттықтырушымен бірге отырып өткен ұрысты анализдейді. Бұл жеңіспен біткен турнир болғанның өзінде дайындықтың әлсіз және күшті жақтарын ескереді. Жеткен жетістікпен тоқтамау қажет. Әр жекпе-жекте табысты немесе табыссыз жақтары болады. Боксшы күшті қарсыласының жеңіл түрде, әлсіз қарсыласын күшпен жеңуі мүмкін. Бұл қарсыласын дұрыс бағаламағаннан болады немесе ұрыс тактикасының дұрыс болмағанында.

Жаттықтырушы және боксшы тактикалық дайындықта енді қандай жұмысты жалғастыру қажет. Тактикалық жетіспеу себебі неде?



Себебі техникалық арсенал шектелуі немесе әлсіз теориялық дайындық немесе арнайы физикалық дайындықтың жетіспеушілігі ұрыс жүргізудің жетілмеген тактикасы. Боксшының негізгі жетіспеушіліктерін жоюға тырысу қажет. Өзінің күшті жағын жетілдіру қажет. Жүлделі орынға ұсынылатын боксшы өзінің негізгі қарсыласын жақсылап бақылап, ұрыстағы тактикасын анализдеу қажет.

Сосын қарсыласына карта құру оның әлсіз жерін бақылап және осы жағын өзі жетілдіру, күшті жағын нитрализдеу қажет. Күшті қарсыласына әрекет жоспарын құрып, жаттықтырушы мен боксшы бірге осы схеманы пайдаланып, осы боксшыға тән техника-тактикалық әрекеттерді жетілдіру. Қарсыласының қателіктерін қолданып системалы жаттығу жасаған боксшыға табыс алып келеді. Боксшыларды жинағанда оған дайын болу қажет. Боксшы жарысқа дайындалғанда жаттықтырушы алдында келесі мәселе тұрады:

1. Боксшының шеберлігінің күшті жағын қарау.
2. Бұрында жасалған қателіктер мен жетіспеушіліктерін жою.
3. Боксшы жалпы және арнайы дайындық жүргізу, негізгі көңілді жылдамдыққа бөлу қажет.

Осы жаттығуларды 3-4 апта бойы аптасына күн демалып жасалады. Дайындық аптасының әр күні дұрыс жүргізу маңызды. Боксшының дайындығы (ұйқысы, жаттығу, тамағы, қыдыруы) маңызды. Техника мен тактикасын жетілдіруде максимальды тапсырыстар жасау қажет аптасына 2-3 рет. Қалған күндері боксшы техника және тактиканы жетілдіруде физикалық дайындыққа көшеді. Дайындық кезінде боксшы дөрекі соққылар жасамау қажет, техника және тактиканы жетілдіру жаттығуымен шектен тыс нервке күш түсірмеуі қажет.

А.А.Деркачтың зерттеуінше жарыстар алдында тактикалық дайындық өте маңызды, жарыста боксшы әр түрлі қарсыласпен кездеседі, сондықтан әр түрлі ұрыс материалдарына дайын болуы қажет. Сондықтан жарыс алдындағы дайындықта боксшы олардың әрекеттеріне қарсы тактикалы жоспар құру қажет. Таныс емес қарсыласына дұрыс және тез барлау жасап және оған негізгі контроәрекет жасау қажет. [58].

Айқын тактикада тек қана қарсыласының белгілі бір ерекшелігін ғана емес, боксшының ерекшеліктерін ескеру қажет. Бұндай жағдайда жаттығу дайындығын боксшының келісімімен жасауға жоспарлап және қарсыласына күтпеген болатын жаңа тактика, техниканы жоспарлау, жарыста қарсыласымен 4-5 рет кездеседі, боксшының және жаттықтырушының мәселесі қиын. Боксшы дайындықта әртүрлі қарсыластарымен кездесетінін ескере отыру қажет.

Солақайлармен кездескен өте қиын. Негізінен «түркі» тәсілмен жұмыс істеу қажет. Егер боксшы бір тәсілді қайталай берсе «қарсыласына ол боксшы қорқынышты болмай қалады. Сондықтан боксшының жақсы көретін тәсілі болса онда оны қарсыласынан жасыруы қажет. Жаттықтырушы айтылған құралдардың ішінен боксшының жеңісіне алып келетін әрекеттерді таңдауы қажет. Ең бастысы жаттықтырушы боксшының

берілген жаттығуларды игере алулығы. Алғашқы аптада жиналу мәселесінде спортшы функционалды жағдайын жоғарлату. Бұл үшін жаттығу (тас лақтыру) Бокс залында көптеген дайындық жүргізіледі. 3 раунтты дайындық боксшыға 1,5-2 сағатқа созылады.

Екінші аптаның тапсырмасы-боксшының төзімділігін бақылау.

Дайындықта максимальды тығыздықта қарсыласын тез ауыстыра отырып 1-1,5 сағатқа созылған.

Үшінші апта тапсырмасы-жылдамдықты тұрақтау. Боксшы жаттығуды, жеңіл тез боксшымен ұрыс жүргізу. Жаттығудың ұзақтығы 45 минут 1 сағатқа созылады.

Жаттықтырушы, боксшы соңғы аптада салмағын қуу, жаттығуда күш түсірмеу қажет. Егер жаттығу арқылы боксшы салмағын қуғысы келсе, ол ұзақ уақыт күш түсірмей орта темппен жұмыс істеу керек.

Еркін және шартты ұрыстағы тактикалық тапсырмалар

Алғашқы апта: Дүйсенбі жаттығудың негізгі бөлігі 1 раунд-Бір боксшы басқа және денесіне сол жағынан тіке шабуылға шығу керек деген тапсырманы алады. Екіншісі қорғанады. Раунд ортасында боксшылар рольдерін ауыстырады.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
- 3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
- 4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
- 5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
- 6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚҰРАЛДАРЫМЕН ТҰЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

*Магистр аға оқытушы Жаппарқұл Ж.Ә*

*Студент Ахмет Е.С*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### *Аннотация*

*Формирование личности средствами физической культуры жизни*

Дене жаттығуларын оқытудың ең басында шұғылданушы үлгілі сипатына (құрылымы бойынша) барынша жақын қимылды орындауы үшін тырысуы қажет. Бұл үшін екі әдісті қолдану керек: бірінші-жағдайда жеңілдету, қимыл қарқынын төмендету; екіншісі-спорт жаттығуларын жеке қимылдар мен амалдарға қимыл құрылымдары бойынша барынша қарапайым жаттығуларға бөлу. Оқытудың бірінші әдісі бүтін деп, екіншісі-бөлшектеу деп аталады. Олардың бірігіуін кешенді әдіс деп атайды.

Ең бір дұрыс әдіс ретінде кешенді әдісті тануға болады. Бөлшектеу немесе бүтін әдістің күрделі қимылдарды оқытуда өзіндік мәні жоқ. Алайда, «кешенді әдіс» деген түсініктің өзі оның мазмұнын аша алмайды. Бұнда қимылдың анализ-синтезі түсінігін қолдану дұрыс.

Қимылдың талдау-жинақтауы дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдарының бірі ретінде көрінеді. Бұл ұстаным, бұның алдында айтылғандай күрделі идеяларды, құбылыстар мен әрекеттерді барынша қарапайым ұғымдарға түсінуі, меңгеруі және дамытуы жақтарынан жеңіл ұғымдарға бөлшектеу қажет заңдылығына негізделеді.

Дене жаттығуларын оқытуда талдау-жинақтауды іске асырудың міндетті талаптары бөлшектенген жүйе бүтін жаттығуларда өзінің органикалық бірлігін жоғарылатпаудан тұрады. Бөлінген бөліктер фазалар мен элементтер күрделі үйлесімге біріктірілгенге дейін барынша жақсы бекуі тиіс. алайда жекелеген бөлшектерде ұзақ жаттығулар күрделі дене жаттығуларын бүтіндей орындауда қимыл үйлесімі бұзылады. Сондықтан спорт жаттығуының бірнеше бөліктері, фазалары мен элементтерін бір-біріне кезеңдеп ауысып, бір мезгілде шұғылдану қажет.

Талдау деңгейі шұғылданушының бөлшектенген жүйе қимылын дұрыс орындау қабілетіне байланысты болады. Әр шұғылданушы үшін әрбір спорт жаттығуын да ол дұрыс, әрі спорт жекпе-жегінің шынайы жағдайында түгелдей орындай алатын аталған спорт жаттығуларының топтарына тән күш жұмсап жасай алатын бөліктер мен фазаларды табу қажет.

Дене жаттығуларын меңгерудегі табыс оның топтарын үйрену бірізділігіне тәуелді. Әрбір күрделі дене жаттығуларында бөліктер, фазалар мен элементтер болады, олардың дұрыс орындалуынан көп деңгейде қимыл тиімділігі байланысты болады. Спорт жаттығуларының негізін бүтіндей-*негізгі бөлім*, спорт жаттығулары бөлімінің негізін-*негізгі фаза*; спорт жаттығуының негізгі фазаларын-*негізгі элемент* деп бөледі. Мысалы,

биіктікке, секірудің төрт бөлімінің (жүгіріп келу тебілу, кедергіден өту, қону) негізгі бөлімі тебілу; тебілудегі негізгі фаза тебілу аяғын және соған лайық, дене қалпын қою; фазада тебілу үшін негізгі элементтер бел мен иықтың қимылы болып табылады.

Спорт жаттығуларының негізін белгілеуді ішінара жасаған жақсы, өйткені оқытуды соның өзінен бастау керек. Түрлі спорт жаттығуларында, сол сияқты олардың жеке бөліктері мен фазаларында қимыл негізгі басында, ортасында және соңында болады.

Егер біз үйренетін күрделі құрылысты дене жаттығуларын Н әрпімен, ортасын С әрпімен, соңын К әрпімен белгілесек, онда сызбада күрделі дене жаттығуын үйренуінің бірізді дұрыс үш нұсқасын келтіруге болады.

Бірінші нұсқада күрделі дене жаттығуының негізгі бөлімі басында тұр. Ол бірінші меңгеріледі. Одан кейін қимылдың ортаңғы бөлімінің тәсілі үйретіледі. Оған енді меңгерілген бастапқы бөлімі қосылады. Бұның соңынан жаттығудың қорытынды бөлімінің тәсілі үйретіледі. Оған меңгерілген ортаңғы бөлім қосылады. Соңында спорт жаттығуының тәсілі бүтіндей меңгеріліп, бекітіледі. Екінші нұсқада спорт жаттығуының негізгі бөлімі ортасында, ал үшінші нұсқада соңында болады.

Сонымен, күрделі дене жаттығуларының тәсілі үнемі қарапайымнан күрделіге немесе басынан соңына қарай, яғни әрекеттің жүру ретімен орындалмайды. Бірінші кезеңдерінде негізгі бөлім, фаза немесе элементтерді үйреніп, сосын оған басқаларын қосу керек.

Саналылық және сезімдікті бақылау дене тәрбиесімен спорттың педагогикалық ұстанымдарының бірі болып табылады. Бұл ұстаным адамның қимылы мен психикасы арасындағы заңды байланысқа негізделген.

Орындалатын қимылдар ең алдымен сезім мүшелерімен қабылданады. Оларды көруге болады, кейде одан шығатын дыбыстарды естуге болады, ең бастысы оларды кинестезикалық сезіммен қабылдау болып табылады.

Қимыл әрекетін оқыту процесінде сезім мүшелерінің қосынды әрекеті орталық жүйке жүйесінде жинақталады. Одан кейінгі әрекеттерде туындаған бейнелерді тексеріп, нақтылауға мүмкіндік беретін жаңа сезім пайда болады. Қимылды орындауға жаңа әрекеттер жасағанда жаңадан үйренетін қимыл туралы барынша дәл ұғымдар құрылып, санада жинақталып, түйінделетін жаңа сезімдер пайда болады. Олар тәжірибе жүзінде қайтадан тексеріледі. Қимыл дағдыларын меңгерудің бір кезеңінің екіншісінен айырмашылығы қимылды орындауды ашуда жаңа сезімдер, тіпті жаңа сезімдерді қабылдаулардан тұрады. Кез-келген дағдыны, меңгеру, кез-келген құбылысты танудың бірізділігі мен мәні осыған құрылған.

Орындалатын қимылдың бірнеше жақтарын тану деңгейі дене жаттығуларын оқытудағы табыстың шарты болып есептеледі. Жоғары маманданған спортшы орындалатын спорт жаттығуларын жақсы бақылайды. Осыған байланысты ол оны өте жетілдіріп орындауға қабілетті болады.

Дарындылық пен қимыл тәжірибесінің теңдігінде оқыту нәтижесі туындаған сезімге зейінді шоғырландыру қабілеті мен үйретілген ұғымдардың деңгейі байланысты болып табылады. Оқушының зейінін аудару қаншалықты жақсы болса, оқу нәтижесі де соншалықты жақсы болады. Бұл сыртқы қоздырғыштарға да, сол сияқты оқушының өзіндік ойына да қатысты.

Алайда қимылды орындау барысында шешетін қимыл міндеттерін олардың құрылымына сәйкес бақылау сезім аппараттарымен жүргізіледі. Ол қимылды орындау барысында терде, бұлшықетте, буындарда, сіңірдегі пайда болатын сезімдермен, яғни кинестезиялық сезімдермен жүзеге асырылады.

Қимылдың негізгі сипаттарына сәйкес кинестезиялық сезімталдықтың жекелеген пайда болуын бөліп қарастырады: «Кеңістік сезімі», «Қашықтық сезімі», яғни қимылды кеңістікке лайық мөлшерлеу қабілеті; «Снарядты сезіну», яғни снарядтың пішінін, салмағын, серпімділігін нәзік сезінуді дамыту; «уақытты сезіну», яғни өз қимылдарын уақытпен үйлестіру қабілеті; «қоршаған орта сезімі» («суды сезіну», «ауаны сезіну», «қарды сезіну», «мұзды сезіну»), яғни қоршаған ортаның қарсылығын бағалау қабілеті.

Туындаған кинестезиялық сезім жүйелілік жаттығуларында сақталады. Жақсы меңгерілген қимыл құрылымы қаншалықты ұзақ үзіліс болғанымен ұмытылмайтыны белгілі. Велосипедпен жүруді жақсы меңгерген адам егер осы арада оншақты жыл өтсе де осы жаттығуды орындауға қабілетті болады. Бұл орындалуы бұлшықет күшін көп талап етпейтін ағзаның арнайы дамуын немесе қорқыныш сезімімен күресуді талап етпейтін жүзуге, коньки тебуге, т.б. спорт жаттығуларына қатысты болады. Кинестезиялық сезімге келсек, ол сабақтағы аз ғана үзілісте де ұмытылып кетеді.

Қимыл дәлдігі күрделі болған сайын жаттығу арасындағы үзіліс те соншалықты қатты әсер етеді. Егде тартқан цирк әртісі былай деген: «Егер мен бір күн жаттықпсам, онда оны жалғыз мен сезем, егер екі күн жаттықпсам, оны менің жолдастарым сезеді, егер үш күн жаттықпсам, оны енді көрермендер де сезеді».

Санадан тыс сезімдік бақылаудың мәні қимылдың автоматтануы көлемімен сипатталады, онда адам қимыл міндетін жеке топтарға зейін аудармай-ақ орындайды.

Сонымен, бір адамның сезімдік бақылауға қабілеттілігі аталған қимыл әрекетіне оның машықтану деңгейіне байланысты болып табылады. Тыныс алу саналы түрде (белгілі бір шамада) реттеуге болатын ағза қызметіне жатады. Ағза бүтін зат. Ондағы барлық қызмет өзара байланыста болады. Сондықтан тынысалуды реттеп, тынысалуды қимылмен және дененің белгілі қалпымен үйлестіріп, ағзаның басқа да қызметтеріне әсер етуге болады. Психикалық және дене әрекеттері өзара байланыста болғандықтан, тыныс алуды реттеу, психикаға да әсер ететін болады. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары оқытушысының міндеттерінің бірі тыныс алуды қимылмен дұрыс үйлестіруге оқыту болып табылады.

Тыныс алу жаттығуларын жүйелі қолдану арқылы тыныс салу бұл – шықеттерді дамытып, кеуде жасушысының қозғалмалылығын және тегістігін ұлғайтады, өкпенің өмірлік көлемін арттырып, денсаулықты нығайтады, өзін-өзі жақсы сезінуге көмектеседі, жұмыс қабілетін арттырады.

Дене жаттығуларын және тыныс алу әдісіне оқытудағы бірізділік үйренетін қимылдың күрделілігіне байланысты болады. Қарапайым дене жаттығуларындағы қимыл мен тыныс алуға оқыту бір мезгілде жүргізіледі. Күрделі дене жаттығуларын оқытуда тыныс алу әдісін меңгеру қимыл тәсілін меңгеруден қалып қояды. Бірінші кезеңде оқушылардың зейіні қимыл құрылымында ғана тіркелді. Оқытушы оқушының тынысты ұстап қалмай бірсыдырғы тыныс шығарғанына жеткізуге тырысады. Қимылды меңгеру шамасы бойынша ғана оқушылар үйренетін жаттығуды дұрыс орындауда тиімді тыныс алу түріне оқытылады.

Дене жаттығуларын өз дәлдігі бойынша неғұрлым күрделі болған сайын, соғұрлым оның қимылмен тыныс алу дәлдігін оқыту мен оның тәсіл негіздерін меңгеру арасында көп уақыт жүреді.

Қарапайым дене жаттығуларын орындау уақытындағы тыныс алу бойынша әдістемелік нұсқауларда мынадай ережелер келтірілген: 1) тек мұрын арқылы дем алу (тыныштықта, оның ішінде ұйықтағанда ауызымен дем алған адамдар мұрын қуысы ауруларымен жиі ауырады); 2) кеуде қуысын қысатын киімді немесе бекбеу тағудан бас тарту керек; 3) дұрыс сымбатты сақтау; 4) «төменгі» және «толық» тыныс алуды пайдалану; 5) денені қатыстырып, баяу қимылдағанда тыныс алуды тіктелген кезде, ал дем шығарғанды бүгілгенде жасау керек; 6) егер бұлшықет жиырылуы босаңсуға ұласса, онда босаңсу кезінде дем алып, жиырылған кезде дем шығару қажет; 7) егер қимыл шапшаң ырғақта жүргізілсе, онда бір тыныс алумен бірнеше қимыл, ал дем шығарғанда бір-екі қимылға көп жасалады.

Спорт жаттығуларында қимыл қоршаған ортаның құрылымы мен аясына байланысты тыныс алумен жалғасады. Тыныс алу әдісімен спорт жаттығуларын төрт топқа бөлеміз.

Бірінші топқа төзімділікте көрінетін айналымдық спорт түрлері жатады. Бұл түрлерде тыныс алу ырғақпен жүргізіледі. Орта және алыс қашықтыққа, коньки тебуге, ескес есуге және де басқа түрлерінде тыныс алу кезіндегі ерін пішіні «и» әрпіндей, ал дем шығарғанда «у» әрпіндегідей болады. Дем шығару адам шырақты үрлеп өшіргендей болады. Ол демді ішке тартудан гөрі ұзақ әрі қарқынды болады. Ескек есу, жүзу және басқа да айналымдық спорт түрлерінде тыныс алу мен шығарудың қатынасы олардың құрылымдық ерекшеліктері мен қимыл жылдамдығына тәуелді болмақ.

Тыныс алудың жиілігі қимыл жылдамдығына, ал қимыл жиілігі-тыныс алу жиілігіне байланысты жүреді. Сондықтан төзімділікті қажет ететін айналымдық спорт түрлерінде қашықтық мәресінде тыныс алуды жиілеткен жөн. Бұл қимыл жиілігін ұлғайтуға көмектеседі (ең болмағанда оны сақтауға).

Екінші топқа жеке тұлғалық түрде орындалатын жылдамдық, күш спорт түрлері жатады. Ондағы көбірек жұмсалған күш сәттері күшенуге жалғасады. Тыныс алуды ұстап тұру кеуде қуысын тіркеуге көмектеседі, сол арқылы белсенді қимылға жеткізетін бұлшықеттердің жиырылуы үшін жақсы жағдай туғызады. Лақтытруда, шаңғымен трамплиннен секіруде, суға секіруде снарядпен бірнеше гимнастикалық жаттығуларды орындағанда және ауыр атлетикада тыныс алу осылай жүргізіледі.

Үшінші топқа қимыл орындау жағдайы күрт өзгеретін айналымдық емес спорт түрлері жекпе-жек бірсайыспен спорт ойындары жатады. Спорттың бұл түрлерінде күш жұмсау уақытында тыныс алуды тежеуден сақтану спорт жекпе-жегін өнімді жүргізу қабілетін сақтауға көмек береді. Егер қимыл соңында көп күш жұмсалса, онда тыныс шығару шапшаң жүреді.

Төртінші топқа спорттың нысанаға ату түрлері жатады. Бұл түрлерде дәлдеу мен шүріппені басу кезінде көптеген мергендер демін жартылай ішіне тартып немесе жартылай шығарады. Бұл кеуде қуысының тербелуден және иық белдеуін қимылдаудан сақтайды. Тыныс алуды тежеу орындалатын қимылға зейінді жақсы аударға жәрдемдеседі, ол 12-15 секундқа жалғасады. Егер бұл уақытта мерген атып үлгере алмаса, ол көздеуді тоқтатып, бірнеше рет терең тыныс алып, тыныс шығарады.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.

2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.

3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.

4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.

5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.

6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## ЗАМАНАУИ КӨП ДЕҢГЕЙЛІ КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ДАМУ ЖАҒДАЙЫ

*Н.Әскербек*

*Ғылыми жетекшісі – Д.К. Жунсалиева әдіскер  
ШҚ №9 ОРМБЖСМ, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Көркем гимнастика бүгін-бұл олимпиадалық спорт түрі, онда спортсмендер техникалық шеберлікте және күрделі дене қимылдарын орындау мәнерлігінде музыкамен әр түрлі манипуляциялармен ұштастыра жарысады.*

Олимпиада немесе олимпиада алдындағы (ұлттық) гимнастика деңгейіне жету үшін ерекше сыртқы мәліметтер, сирек физикалық қасиеттер, төтенше мақсаткерлік, еңбекқорлық, шыдамдылық және табандылық қабілеттері болуы тиіс. Бұдан басқа, қыздар мүмкіндігінше ерте (4-5 жаста) көркем гимнастикамен айналысуды, сауатты, талапшыл, еңбекқор маманға "жақсы" қолдарына түсіп, қаржылық мүмкіндіктерге ие болуы тиіс.

Біздің елімізде спорт гимнастикасының тарихы 1920-шы жылдары басталды. Қазақстанның бірінші чемпионаты 1936 жылы 24 сәуірде Алматыда төрт команданың қатысуымен өткізілді. Ұлы Отан соғысы кезінде жарыстар өткізілген жоқ, себебі спортшылар майданға аттанды. Осы спорт түрін дамытудың екінші кезеңі ҰОС аяқталғаннан кейін басталды. Сол кезде жарыстар жүйелі түрде өткізіліп, бірыңғай жіктеу бағдарламасы бекітілді. Қыздар арасында Қазақ ССР-інде бірінші спорт шебері Надежда Абдулкина болды. Ол Қазақстанның жеті дүркін чемпионы.

Қазіргі уақытта қазіргі заманғы көркем гимнастиканың жұмыс істеуінің үш айтарлықтай әр түрлі деңгейі айқын белгіленді:

- \* жоғары деңгей - олимпиадалық даярлау орталықтарында жұмыс істейтін элиталық-олимпиадалық көркем гимнастика;
- \* орташа деңгей - БЖСМ, БСД және ЖОО шеңберінде жүзеге асырылатын спорттық-білімдік көркем гимнастика;
- \* бұқаралық деңгей-спорттық-сауықтыру клубтары, мектеп және ЖОО секциялары ұсынатын сауықтыру-дамытушы көркем гимнастика.

Көркем гимнастиканың элиталық-олимпиадалық жоғарғы деңгейінің өзіндік ерекшеліктері:

1) жоғары санатты гимнасттарды дайындау жөніндегі іс-шаралардың толық кешенін қамтамасыз етуге мүмкіндігі бар саны аз арнайы жабдықталған базаларда: жайлы тұру, сапалы тамақтану, мамандандырылған залдар, жабдықтар, медициналық қызмет көрсету, оңалту-қалпына келтіру іс-шаралары және басқалар;



2) жоғары білікті мамандар: жаттықтырушылар, хореографтар, қоюшы, дыбыс қалыптастырушылар, дәрігерлер, диетологтар, массажистер, психологтар, костюмерлер штаты және т. б.;

3) қатаң іріктеу, ең алдымен, экстраординарлық табиғи қабілеті және алдыңғы спорттық дайындықтың жоғары деңгейі бар гимнастшылар қатарынан;

4) күн сайын 2-4 жаттығудан тұратын бай жаттығу режимі;

5) беделді халықаралық турнирлерді, ресми жарыстарды, көрсетілім қойылымдарын және т. б. қамтитын жарыстардың кең күнтізбесі.;

б) спортшылардың барлық шығындарын, сондай-ақ стипендияларын, жалақысын және басқа да материалдық көтермелеулерін мемлекеттік қамтамасыз ету.

Көркем гимнастиканың орташа спорттық білім беру деңгейі анағұрлым қарапайым мүмкіндіктерге ие :

1) гимнастиканың басқарылатын дайындығы БЖСМ, СДБД, ЖОО базаларында қолайлы, бірақ барлық қажетті іс-шаралар кешенін жүзеге асыру үшін жеткіліксіз жағдайларда жүзеге асырылады, медициналық бақылауды міндетті түрде және аудандық дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерлері жыл сайын жүргізеді;

2) БЖСМ және БСД мамандары штаты оқу бөлімінің меңгерушілерінен, 2-3-тен 10-ға дейін және одан да көп жаттықтырушылардан тұрады, хореографтар көзделген, бірақ олар әрдайым жоқ; қойылым және дыбыс қалыптастыру жұмыстарын жаттықтырушылар немесе шақырылған мамандар жүзеге асырады.;

3) шұғылданушыларды іріктеу үнемі жүргізіледі, бірақ ол орташа гимнастика шеңберімен шектеледі;

4) гимнастшылар, әдетте, аптасына 2-4 сағаттан 5-6 жаттығумен қамтамасыз етілген; спорттық сыныптар немесе жалпы білім беретін мектепке "еркін" баруға келісім-шарт болған жағдайда спортшылардың жекелеген күндері 2-3 рет жаттығу мүмкіндігі бар.;

5) жарыс күнтізбесі көркем гимнастика федерацияларымен құрастырылады және жүйелі түрде, бірақ жиі емес жарысуға мүмкіндік береді. Әсіресе, ірі ұжымдарда жаттығатын аз қабілетті гимнастшылар қиын жағдайда болады: олардың үлесі - БЖСМ аясында жылына екі жарыс;

б) сабақтар мен жарыстарды қаржымен қамтамасыз етуді мемлекеттік және қоғамдық мекемелер жүзеге асырады, бірақ шұғылданушылардың ата-аналары да аз емес шығын келтіреді: федерацияға жыл сайынғы жарналар, бастапқы жарналар, қолайлы залды жалға алғаны үшін қосымша ақы, шақырылған мамандарға (хореографтарға, қоюшы адамдарға, дыбыс қалыптастырушыларға) ақы төлеу, гимнастиканы жабдықтау, жиындар мен жарыстарға бару.

Жаңа уақыттың талабы сауықтыру-дамытушы көркем гимнастиканың жұмыс істеуінің бұқаралық клуб-спорт деңгейінің қарқынды дамып келеді. Мектептер, колледждер, мәдениет үйлері, жоғары оқу орындары жанындағы

көркем гимнастика секцияларының нақты саны белгісіз, бірақ олардың да көп екені анық. Осылайша, клубтық бағыт даму үстінде.

Сауықтыру-дамыту көркем гимнастикасының жұмыс істеуінің бұқаралық клубтық-спорттық деңгейін ұйымдастыру алдыңғы екі деңгейден айтарлықтай ерекшеленеді

Клубтық-спорттық деңгей үшін мыналар тән:

- 1) әртүрлі жаттығу базаларында өздігінен, бақылаусыз жұмыс;
- 2) мамандардың ерікті штаты;
- 3) іріктеудің болмауы, жас шектелмеген, бірақ медициналық көрсеткіштерді есепке ала отырып, барлық тілек білдірушілердің сабаққа жіберілуі;
- 4) сабақтар аптасына 2-4 рет, ұзақтығы 1-2,5 сағат өткізіледі;
- 5) спорттық іске асыру мүмкіндігін педагог өзі табады және реттейді;
- 6) барлық қаржылық қамтамасыз ету ата-аналардың иығында жатыр, кейде демеушілік қолдау.

Көркем гимнастиканың клубтық-спорттық деңгейі-бұл өзін-өзі дамытатын және өзін-өзі қамтамасыз ететін жүйе. Бұл деңгейдің мамандары балаларды БЖСМ-ға барудан ата-аналары және бала өзі бас тартады. Бас тартудың негізгі себептері, біріншіден, БЖСМ-де жаттығуларға жиі барғысы келмеу, екіншіден, ұзақтығы аз 2-4-біржолғы жаттығу режимін сақтау ниеті болып табылады, өйткені ол көркем гимнастикадан басқа музыкалық немесе көркем білім берумен және шетел тілдерін үйренуге мүмкіндік береді.

Клубтық-спорттық деңгей жұмыс істеуінің ең үлкен проблемасы шұғылданушыларды спорттық іске асыру болып табылады. Қазір осы деңгейдегі мамандар көркем гимнастикадан жалпы қабылданған сыныптамалық бағдарламаға және жарыс жүйесіне бағдарланады. Алайда, егер кіші разрядтарда клубтық гимнастиктер БЖСМ гимнастшыларымен бәсекелесе алатын болса, онда орта және әсіресе жоғары разрядтарда бұл бәсекелестік, әдетте, барабар емес, бұл бірқатар себептерге байланысты, атап айтқанда, жаттығу режимдерінде үлкен айырмашылық болып табылады.

Сондықтан да соңғы жылдары елімізде және шетелде эстетикалық гимнастика дамып келеді.

Эстетикалық гимнастика бойынша жарыстарға клубтық командалар (топтар) қатысады. Топтық жаттығуларда командалар жарысады және үш төрешілер бригадасы бағалайды: А1 бригадасы 6 балдан тұратын қозғалыстың техникалық құндылығын бағалайды; А2 бригадасы 4 балдан тұратын әртістік құндылығын (композициясын және мәнерлілігін); Б бригадасы-10 балдан тұратын орындау.

Көркем гимнастиканың қойнауында эстетикалық гимнастика дүниеге келгенін және оның тамырына өзіндік қайтуын білдіреді, ол көркем гимнастиканың олимпиадалық дамуының объективті себептеріне байланысты жоғалды. Сонымен, "эстетиканың" басты міндетті элементтерінің қатарында түрлі дене қозғалыстары бар: толқындар, қол

сермеу, көлбеу, иілу, сығылу, босаңсу. Белгілі болғандай, бұл қозғалыстар әйел ағзасына пайдалы, омыртқа, буындар, қан тамырлары және басқа да көптеген ағзалар ауруларының алдын алудың тамаша құралы болып табылады. Эстетикалық гимнастиканың негізгі принципі - қозғалыстың тұтастығы мен үздіксіздігі де маңызды және пайдалы. Басқа спорт түрлері сияқты көркем гимнастика ағзаның қорғаныс күшін арттыруға және иммундық жүйені нығайтуға көмектеседі. Көркем гимнастика мінезді қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Жұмысқа қабілеттілік, дербестік, жауапкершілік, тәртіптілік, коммуникабельділік, мақсатқа талпынушылық, өзін – өзі көрсете білу-бұл жеке тұлғаны қалыптастыру үшін гимнастика бере алатынын аз ғана бөлігі.

Эстетикалық гимнастиканың сөзсіз артықшылығы-жинақы және жарыстың үлкен өткізу мүмкіндігі: 2-3 сағат ішінде жарыстарға 100-ден 300-ге дейін және одан да көп гимнасттар қатыса алады.

Әйелдер гимнастикалық қозғалысының қазіргі жай-күйін талқылау ерекше назар аударуға тұрарлық. XX ғасырдың 70-ші жылдары әйелдер гимнастикасының бүкілодақтық, республикалық және аймақтық федерацияларын құру арқылы - жетілген, орта және жоғары жастағы әйелдерге арналған көркем гимнастиканың бейімделген нұсқасын құру арқылы елеулі дене шынықтыру бағытына айналды. Әйелдер гимнастикасының осы бағыттың бастамашылары мен насихаттаушылары атақты мамандар, көркем гимнастиканың негізін қалаушылар: Т.Т. Варакина, Л.Н. Кудряшова, Л.О. Яансон, Л. А. Палмсе, Х.М. Прейкох және т.б.

70-ші және 80-ші жылдардың басында әйелдер гимнастикасы қарқынды дамыды, онымен мыңдаған әйел айналысты. Алайда қайта құру басталысымен, Джейн Фонды аэробикасының пайда болуымен, теледидардағы ритмикалық гимнастика әйел гимнастикасына қызығушылық кемуге барды. Қазіргі уақытта әйелдер гимнастикасының жандануы эстетикалық гимнастиканың пайда болуымен байланысты.

Осылайша, көркем гимнастика қазіргі уақытта көп деңгейлі спорттық-дене шынықтыру қозғалысына айналды, онда кез келген жастағы, қабілеттері мен мүмкіндіктері бар әйелдерге орын бар.

### ***Библиографиялық тізім***

1. Дене шынықтыру мәдениеті және спорт тарихы, олимпиадалық ойындар. Оқу құралы Шымкент 2016
2. Гимнастиканы оқыту әдістемесі. Шыршықбаев С.А., Алайдаров И.К., Тулеев Е.И., Казмамбетова А.А. оқу құралы Шымкент 2019
3. Атакаева А.Т.Қимылды ойындар.-Шымкент.-2018.Оқу құралы.-73бет

## ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАМУЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

*Магистр, аға оқытушы Кадырбаев Т.А  
студент Жақсылық А.Н.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### *Аннотация*

*Особенности физического развития старшеклассников*

Жоғары сынып оқушылары қатарына 9-11 сыныптарда оқитын 16-18 жастағы оқушылар жатады. Жоғары сынып жасындағы оқушылардың денесінің өсуі мен даму үрдісі біртіндеп ары қарай жалғаса береді. Оқушы ағзасының мүшелері мен жүйелері бірқалыпты жағдайда дамиды. Жыныстық жетілу осы кезеңде толық аяқталады. Осы жас кезеңінде бойдың өсуі ақырындап, кеуденің кеңдігі, дене салмағы көбірек өсе бастайды. Жасөспірім ұл балалар қыздарды бой және дене салмағы жағынан қуып жетіп асып кетеді. Олардың бойлары қыздардан 10-12 см биік, салмақтары 5-8 кг артық болады. Олардың жалпы дене көлемімен салыстырғандағы бұлшық ет көлемі қыздардікіне қарағанда 13 % көп, ал тері астындағы май ткані 10% аз болады. Жасөспірім ұлдардың қыздарға қарағанда кеуделері қысқа, ал аяқ-қолдары ұзын болып келеді.

Жоғарғы сынып оқушыларының негізгі сүйектері өздерінің өсіп болу, қатаю кезеңдеріне жете бастайды. Атап айтқанда, жауырын сүйектері жігіттерде 19-20 жаста, қыздарда 18 жаста, тоқпан жілік немесе иық сүйектері 20-25 жаста қатайды. Кәрі жіліктің қатаюы 20-25 жаста жігіттерде, 17-20 жаста қыздарда аяқталады. Шынтақ сүйегінің өсуі жігіттерде 18-20 жаста аяқталады, бойжеткендерде сәл ерте қатайды. Білезік сүйектерінің қатаюы 14-16 жаста, саусақ сүйектері 16-18 жаста қатып, аяқталады. Жамбас белдеуінің сүйектері: ортан жілік 18-20 жаста өсуін тоқтатады, асықты жілік пен оның шыбығының сүйектері қыздарда 16-18, жігіттерде 19-20 жасқа дейін өсіп, одан әрі қарай өсуін тоқтатады. Табан сүйектерінің: өкше, бақайшақ және аяқ саусақтарының өсуі бойжеткендерде 16-18, жігіттерде 18-20 жасқа дейін байқалады. Табан күмбезі 13-17 жасқа дейін қалыптасады. Сондықтан да бойжеткендерге 17-18 жасқа дейін биік өкшелі аяқ киімді киюге болмайды. Себебі ондай аяқ киімдер табан күмбезінің дұрыс қалыптаспауына байланысты аяқты тез шаршатады. Балалар мен жастардың аяқ киімдерінің өкшесі 1,5-2 см болғанда табан күмбезі жақсы болып, табан еттері мен сіңірлері жақсы дамиды. Осы кезеңде сүйектері қатайған жастар ағзасы үлкен жүктемелерді төзімді қабылдайды.

Сүйек аппаратының бекуі бұлшық ет, сіңір дамуымен қатар жүреді. Бұлшық еттер тез, біркелкі дамиды. Жастардың бұлшық еттерінің көлемі, күштері өседі. Осы кезең – жастардың бұлшық еттерінің күші мен төзімділігін дамытуға тиімді уақыт.

Жігіттермен салыстырғанда қыздардың иық белдеуі бұлшық еттері аздап, жамбас бұлшық еттері жылдам қарқында дами бастайды. Кеуде клеткасы, жүрек, өкпе, өкпенің ауа сыйымдылығы, тыныс алу бұлшық еттерінің күші, ауаны қабылдау көлемі де қыздарда жігіттерге қарағанда аз болып келеді. Сондықтан да қыздардың қан айналу және тыныс алу органдарының функционалдық мүмкіншіліктері төмен болады.

Жігіттердің жүректерінің көлемі қыздарға қарағанда 10-15 %-ға үлкен, жүрек соғу жиілігі 6-8 соғу/ минут аз, жүректің жиырылу күші күшті болып келеді де, қан тамырларына көп қан мөлшерін жібереді. Сондықтан да жігіттердің қан қысымдары қыздарға қарағанда жоғары болады. Қыздар жігіттерге қарағанда терең дем алмайды, жиі дем алады. Олардың өкпелерінің ауа сыйымдылығы жігіттерге қарағанда 100 см аз болып келеді.

15-17 жас кездерінде оқушылардың сыртқы ортаны танулары толық қалыптасады. Ойлау қызметтері жоғары деңгейге көтеріледі. Олардың қозғалыс құрылымын түсіну қабілеттілігі жоғарылайды. Кеңістіктің, уақыттық қимыл- әрекеттерді жекелей ұғыну, дәл қайталау, бүкіл қозғалысты тұтас орындау мүмкіншілігі қалыптасады.

Жоғары сынып оқушыларының алға қойған мақсаттарға жетуге ұмтылушылығы, қажырлылығы, шаршаған, болдырған кездерде шыдау қабілеттіліктері секілді ерік-жігер қасиеттері пайда бола бастайды. Бірақ олардың басқа мектеп жасындағы оқушыларға қарағанда дене қасиеттерінің даму пайыздары азырақ болады.

Жоғары мектеп жасында дене тәрбиесі сабақтары қыздар мен жас жігіттер арасында бөлек жүргізіледі. Олардың ағзаларының анатомиялық, физиологиялық және психологиялық өзгешеліктері, ерекшеліктері дене тәрбиесі жаттығуларын үйрету, дене қасиеттерін дамыту амалдары мен әдістерін әр түрлі түрде таңдауды, жүктемені әр түрлі беруді, сабақты бөлек ұйымдастыруды талап етеді.

Жоғары мектеп жасындағы оқушыларға сабақ бергенде ең алдымен күш, күш-жылдамдығы жаттығуларына, күш төзімділігіне, аэробты төзімділікке көп көңіл аудару қажет. Қимыл үйлесімділігі қабілеттілігін дамыту жаттығуларының арасынан қимыл-әрекетті тез, басқаша құра алу, тепе - теңдікті ұстап, бұлшық еттерді босаңсыта білу жаттығуларына назар аударса дұрыс болады.

Жоғары сынып жасындағы оқушылармен өткізілетін дене тәрбиесі сабақтары көбінесе жаттықтыру түрінде жүргізіледі. Жаттығуларды ойын әдісімен орындаулар азайтылып, сабақтарда көбінесе жарыс әдістері қолданылады.

Осы жас кезеңінде олардың дене құрылымдарын, дене және техникалық дайындықтарын ескеріп, жеке тапсырма беру әдістерін көбірек қолданамыз. Қосымша жаттығулар беру арқылы олардың жаттығулар техникасын тез меңгерулеріне, дене қасиеттерін дұрыс деңгейде дамытуларына көмектесеміз.

Мектеп бағдарламасындағы оқу материалдарын үйрену және меңгеру дұрыс ойластырылып, сабақтар бір-біріне байланысты, сабақтасты болып жүргізілуі қажет. Жоғарғы сынып оқушыларының негізгі сүйектері өздерінің өсіп болу, қатаю кезеңдеріне жете бастайды. Атап айтқанда, жауырын сүйектері жігіттерде 19-20 жаста, қыздарда 18 жаста, тоқпан жілік немесе иық сүйектері 20-25 жаста қатаяды. Кәрі жіліктің қатаюы 20-25 жаста жігіттерде, 17-20 жаста қыздарда аяқталады. Шынтақ сүйегінің өсуі жігіттерде 18-20 жаста аяқталады, бойжеткендерде сәл ерте қатаяды. Білезік сүйектерінің қатаюы 14-16 жаста, саусақ сүйектері 16-18 жаста қатып, аяқталады.

### **Пайданылған әдебиеттер тізімі.**

1. Назарбаев Н. Ә. Барлық Қазақстандықтардың өсіп – өркендеуі
2. Әбенбаев С. Оқушылардың құқықтық тәрбиесін ұйымдастыру \ \ Сынып жетекшісі
3. Орманбекова Ұ. Жас ұрпаққа құқықтық тәрбие беру \ \
4. Ж.Б. Қоянбаев, Р.М. Қоянбаев. «Педагогика» Алматы 2002, 6бет
5. Әбенбаев С. Сынып жетекшісі. Алматы 2004
6. Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан -2030», Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауынан., Алматы. 2012ж.

## **ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ БАСКЕТБОЛДЫ ТҮСІНДІРУДІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*Магистр, аға оқытушы Кадырбаев Т.А.  
студент Кертаев С.Қ.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Методические особенности объяснения баскетбола подросткам*

Баскетболда күш жылдам дайындықтың әдістемелік ерекшеліктері, бүгінгі баскетболға ұқсас ойындардың сипаттамаларын көне нормандар мен Колумбқа дейінгі Америка мәдениетінен табуға болады. Осы ойынның жаңартылған түрі - пок-та-пок бұрын діни салт болса керек. Осы салт қазіргі кезде Мексиканың солтүстік штаттарында спорттық ойын-сауық пен туристтерге арналған аттракцион ретінде ұйымдастырылады.

Баскетбол (ағылш. basketball, basket - себет (торқалта), ball - доп) — доппен ойналатын командалық спорт ойыны.

Командадағы ойыншылар допты сақиналы торқалта себетке дөп түсіруі қажет. Қақпа жерден кем дегенде 3 метр биіктікте орнатылады. Тор қалтаны жақын жерден дәлдесе 2 ұпай беріледі. Ал, егер доп 6,25 метрден сәтті лақтырылса онда ұпай саны бірден 3-ке көбейеді. Бір матч 20 минуттық үш кезеңнен тұрады. Осы аралықта ойында есеп тең болып тұрса, төреші

тарапынан қосымша уақыт қосылады. Кәсіби терминде мұны «Овертайм» деп атайды.

Баскетболдың отаны Америка Құрама Штаттары болып есептеледі. Алғашқы ойын 1891 жылы Массачусетс штатының Спрингфилд қаласында құрылған Христиан жастар қауымдастығының оқу жаттығу орталығында ұйымдастырылған. Сол кезде Канададан қоныс тепкен жас мұғалім, доктор Джеймс Нейсмит гимнастика түрін ары қарай жетілдіру мақсатында жаңа ойын түрін ойлап тауыпты деседі.

Баскетболдың этимологиясы (basket – себет, boll -доп) деп жіктеледі. Алғашында ойынды футбол добымен өткізген. Арада бір жыл өткен соң Джеймс Нейсмит арнайы доппен қоса, баскетболдың алғашқы 13 ережесін ойлап тапқан. Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда»basket»себет және»boll»доп деген сөзді білдіреді.Баскетбол командалық спорттық,оның мақсаты қарсыластың торына доп түсіру,сонымен қатар қарсылас команда допты торға салдырмау әрекетін жасайды.

Орта сынып оқушылары қатарына 5-8 сыныптарда оқитын 12-15 жастағы оқушылар жатады. Осы жастағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денені жан-жақты, үйлесімді дамыту, дұрыс дене түзулігі мен сыртқы ортаның жағымсыз әсеріне қарсылық әдеттерін, жеке бас гигиенасы мен салауатты өмір салтын сақтау әдеттерін қалыптастыру;

- негізгі базалық спорт түрлері жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар, шаңғы спорты, суда жүзу жаттығуларын ары қарай үйрену, жетілдіру;

- дене қасиеттерін, кеңістікте үйлесімді, епті қозғалуды, жылдамдықты, күш-жылдамдығын, күшті, төзімділікті, икемділікті әрі қарай дамыту;

- жеке бас гигиенасы, дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаның негізгі жүйелеріне әсері, өнегелік және жігерлілік қасиеттерін дамыту, өзін-өзі бақылаудың тәсілдері туралы білім мағлұматтарын беру;

- негізгі спорт түрлері, жарыстар, снарядтар мен құрал-жабдықтар, сабақ кезіндегі техника қауіпсіздігі және жарақат алған кезде алғашқы көмек көрсету туралы мағлұматтарды тереңдете оқыту, іскерлік дағдысын қалыптастыру;

- таңдап алған спорт түрлерінің жаттығуларымен өз бетімен күнделікті дене тәрбиесі жаттығуларымен тұрақты, жүйелі айналысу әдеттерін тәрбиелеу;

- сабақ бөлімдерін, жарыстар, әр түрлі жаттықтыру жұмыстарын жүргізудегі төрешінің, команда капитанының, спорт нұсқаушысының ұйымдастыру іскерліктерін қалыптастыру;

- өзінің дене мүмкіншіліктерін бағалау біліктілігін қалыптастыру;

- тәртіптілікті, жауапкершілікті, дербестікті, ынталықты тәрбиелеу;

- психикалық үрдістерді дамыту, психикалық өзін-өзі реттеу негіздеріне үйрету.

Орта мектеп жасындағы оқушылардың бойлары, денелері жылдам өседі. Бойларының ұзаруы негізінен аяқтардың өсуіне байланысты болып, жылына

4-7 см өседі. Салмақтарына жылына 3-6 кг қосылып отырады. Ұл балалардың ең тез өсетін кезі 13-14 жас, ол кезде бойлары жылына 7-9 см өседі. Қыз балалардың бойларының тез өсетін кезі 11-12 жас, ол жастарда қыздар орташа 7 см-ге өседі.

Жасөспірім кезде аяқтың және қолдың ұзын сүйектері, омыртқа сүйектерінің көлемі жылдам өседі. Жасөспірімдердің омыртқалары өте жылжымалы болып келеді. Көп, жоғары жүктемелер сүйектің қатаюын тездетеді де қол, аяқтың сирақ, ортан жілік сүйектерінің өсуін баяулатып жібереді.

Осы жас кезінде бұлшық ет жүйесі де жылдам дамиды. 13 жастан бастап бұлшық еттердің көлемдері үлкейе бастайды. Көлемдерінің үлкеюі олардың бұлшық ет талшықтарының жуандауына байланысты өседі. Бұлшық ет көлемінің дамуы, әсіресе ұлдарда 13-14 жаста, қыздарда 11-12 жастарда көбірек болады.

Жыныстық жетілу ер балаларда 10-11 жаста, қыз балаларда 9-10 жаста басталады. Ер балалардың жыныс мүшелері өсе бастайды, жыныс бездері жетіледі. 12 жаста көмекейі өсіп, дауысы қатаяды. 12-13 жаста ер адамға лайық қаңқа ерекшеліктері пайда болады, баланың сымбаты өзгереді, 15 жаста сақал-мұрты тебіндеп шыға бастайды, сперматогенез басталады.

Қыз баланың жыныстық жетілуі ер балалардан ертерек басталады. 8 жаста - қаңқа ерекшеліктері пайда бола бастайды. Жамбас сүйектері өседі де, жамбас қуысы кеңейеді. 10 жасқа жақындағанда омырауы өседі. 13-15 жастан бастап бойлары жылдам өсіп, қолтығында, қасағасында әйелдерге тән түктері шығады, етеккір келеді. Жыныстық жетілу кезеңдерін, әсіресе қыз балалардың етеккірі келу кездерін, ол келген кезде жүктемені дұрыс беруді дене тәрбиесі мұғалімдері жақсы білуі керек. Біздің қазақ халқының сыпайылығына, менталитетіне байланысты ата-аналар мен мұғалімдердің көбі жыныстық тәрбие мәселелерінен «аулақ жүруге» тырысады. Балалар мен жасөспірімдердің көпшілігі өзінің жыныстық даму жайындағы «сыпайы» сауалдарына жауапты ересек жолдастары мен достарынан алады, 20%-ы әке-шешесінен, 9%-ы ғана мұғалімдер мен тәрбиешілерінен алады деген зерттеу нәтижелері бар. Сондықтан дене тәрбиесі мұғалімдері жыныстық даму физиологиясы мен дене тәрбиесі жаттығуларының жүктемесі туралы балаларға дұрыс мағлұматтар бере білуі керек.

Орта мектеп жасындағы оқушылардың тыныс алу жүйесі жақсы, тез дамиды. 11-14 жас кезінде балалардың өкпесі екі есеге дейін өседі. Дем алу көлемдері 13 жаста 707 см болады. Өкпенің ауа сыйымдылығы артады.

Сіздер физиология пәнін оқыған кезден білесіздер, өкпенің ауа сыйымдылығы адамның жасына, жынысына, спорт түрлерімен айналысуына байланысты өзгеріп тұратынын. Өкпенің ауа сыйымдылығы – бала дем алған кездегі және өкпедегі (қордағы) бар ауаның қосындысы. Жалпы білім беру мектебінде оқытудың бастапқы кезеңінде баскетбол ойыны техникасының негіздерін қалыптастыруды кешенді зерттеуді жұмыста қойылған міндеттерді толығымен жүзеге асыруға және келесі тұжырымдар жасауға мүмкіндік берді.



### **Пайдананылған әдебиеттер.**

- 1 Э.И.Адашкявичене. Баскетбол для дошкольников: Өзінің тәжірибесінен. - М.: Просвещение,
2. Баскетбол: Жоғары оқу орындарына арналған оқу құралы /
3. Баскетбол: Дене тәрбиесі институтына арналған / Ю.И.Львов.,
4. Би Клер жене Нортон Кен. Упражнение в баскетбол.

## **БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**

*Ұ. Бейсенбай*

*Ғылыми жетекшісі – М. Қасымханов  
ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Ғылымның қай саласы болмасын өз тарихын терең зерттеп алмайынша алға баспайды. Демек, «зерттеуді өз тарихынан бастау – ғылым жетістіктерін игерумен қатар, оның одан ары алға басуына үлкен мүмкіншіліктер туғызады». Дәл осы жағдай қазақ ұлт ойындарының даму тарихына да қатынасы болса керек.*

Халықтың ұлттық және спорттық ойындарының да өзіндік тарихи даму жолдары, қалыптасу кезеңдері, тәрбиелік маңызы халықтың саяси әлеуметтік-экономикалық дамуына негіз болды. Қазіргі кемеліне келген тарихи ғылымдардың дәлелдеуі бойынша, күні бүгінгі бізге жеткен ұлт ойындарының қалыптасу кезеңі сонау адамзат баласының жаратылған күнінен, демек, Қазақстан жерінде қалыптасқан алғашқы қауымдық құрылыстан басталады. Сонан бері біздерге жетіп, ойналып жүрген ұлт ойындарының ішіндегі әртүрлі құмалақ ойындары, бестас, асық, садақ ату, қарагие, тағы басқалары шамамен алғанда 5000 жылдар бұрын ойналғандығы жайында ағылшын ғалымы Э. Маккей «...бұл ойындардың барлығы дерлік Азия елдерінде тайпалық одақтардың арасында тарағанға ұқсайды» - дейді. Сондай-ақ мұндай пікірлерді Венецияның саяхатшысы Марко Поло да қостайды. Ол өзінің Жетісу бойында болған сапарында көрген «Қызбөрі» ойыны да Қазақстан территориясындағы тайпалардың пайда болған кезінен, яғни таптық қатынаспен бірге туғандығы жайлы ескертеді».

Қазіргі Қазақстан жерін мекендеген ең алғашқы рулардың әдет-ғұрыптарының негізінде дамыған алуан түрде ойналатын қазақтың ұлттық ойындары, көшпелі халықтың дала табиғатына сай дами берді. Әр трлі өнердің белгілі бір ортада жүйеленіп, «театры жоқ елдің театр орнына көретін сауығы-еңбек мерекелері мен қыз ұзату, бала сүндеттеу мен өлгенге ас беру сияқты ойын-тойларының өзекті драмалық элементіне жататын арқауы ән мен күй, халық ойындары болғаны да даусыз. Осылайша, нртеден

бергі ұзақ сонар көшті» соңында мал бағып келген қазақ халқының да әдеті мен өзіндік жорамалы блды. Әр алуан дәуірмен, әр қилы кезеңдерді басынан өткізсе де, қазақ халқы өздерінің көшпелі тұрмысында қалыптасқан әдеттерін рухани азық ете білді. Халақ өмірдің қандай қиыншылығына да, қуанышына да төзе отырып, осы әдет-ғұрыптарды, толғау жырлар мен әндерді, сарынды күйлерді көңіл ашар қуанышы, қайғы-шерін тарқатар алданышы, ауыр күндерде ой тербететін жұбанышы етіп отырған. Сондықтан да қазақтың ойын-сауықтарының, әдет-ғұрыптарының түпкі негізі мал өсіру мен экономикалық қарым- қатынастың дамуымен байланысты.

Халық ауыз әдебиетінің қағидасына сүйенетін болсақ, онда қазақ балаларының жас ерекшеліктеріне қарай: «бір жасқа дейін нәресте, бір жастан жетіге дейін сәби, сегізден он төртке дейін жасөспірім, он бестен жиырма беске дейін жігіт»- деп төрт топқа бөледі. Осы дәстүрлі қағиданың негізіне сүйене отырып, біздер де ұлт ойындарын бірнеше топқа бөлдік.

Бірінші топқа бір жасқа дейінгі нәрестені тәрбиелеудегі «Бесік жырын», «Саусақ санау», және «Тұсау кесу» жырлары жатады. «Баланы жастан» дегендей, нәресте дүниеге келгеннен бастап тәрбиеге алынады, «Бесік жырында» ата-ананың баласына деген ізгі тілегін, жақсы ниетін, еңбек сүйгіш те өнерлі болып, жеке бастың пайдасы немесе даңқ үшін емес, халқына еңбек етуге тәрбиелеуді аңсаған ойын көреміз.

Енді алты сегіз айға дейін «Бесік жырын» естіп келген нәресте саусағының жыбырлағанын қызықтап айналасындағы дүниені бірінен-бірін ажырата бастайды. Осы сәтте ата-анасының «Саусақ санау» жырын естиді.

Қазақ халқының арасына кең тараған бес саусақтың аттары бар: бас бармақ, сұқ саусақ, ортан саусақ, аты жоқ саусақ, шынашақ. Осы саусақ аттарын бала тілінде ұғынықты да жеңіл айтылуы үшін басқаша айтады:

Бас бармақ, балан үйрек, ортан терек, шылдыр шүмек, кішкене бөбек.

«Саусақ санау» жырларының тәрбиелік маңызы-тіл жаңа шығып келе жатқан нәрестені сәйлеуге қызықтырып қана қоймай, он бірге дейін санауды үйретіп, сол сандармен қатар заттардың атымен танысып тілі дамиды. Нәресте өмірінің келесі кезеңі-еңбектеуден өтіп, қаз тұрып аяғын басар кезде, оның тез жүріп кетуі үшін «Тұсау кесу» жыры қолданылады.

Екінші топқа сәбидің дүниеге көзқарасын қалыптастыратын әр түрлі ойыншықтар мен құмалақ ойындары жатады. Қазақ балаларында ойыншықтар болған жоқдесек те болады, тек қана балалардың өздері жасаған зырылдауық, қуыршақ пен балшықтан істеген ат, түйе, ит, қой, т.б.жануарлар бейнесі ғана болды. Бұл ойыншықтар сыртқы әсемдігі жағынан балаларды онша қызықтыра қоймайды, сонда да антропологиялық көзбен қарайтын болсақ, осы ұсқынсыз ойыншықтар балаларды еңбекке баулып, өздері жасағандықтан аса құнды болды.

Мәселен, «Қой бағу» ойынында балалар құмалақты пайдаланады. Түйенің кепкен құмалағынан «қойың, қойдың құмалағынан «қозы» жасап, қораға қамап, «көшіп-қонып, күнделікті халық өміріндегі болып жатқан оқиғалармен байланыстырады. Тіпті ойын үстінде құмалақтары бірінне-бірі

қосылып кетсе, қайтарып бермеуге тырысқан. Демек, балалардың ойындары сол кездегі қоғам өміріне негізделіп, күнделікті тіршіліктің қалай қалыптасқандығын аңғартады.

Үшінші топқа жасөспірімдердің қозғалмалы ойындары жатады.

Төртінші топқа жігіттердің ойындары мен ұлттық спорт түрлері топталады.

Қазіргі қоғамдағы жариялылық жағдайында білім мен тәрбиенің ұлтымыздың озық дәстүрлері мен тәжірибелеріне негізделуіне айрықша ден қойылуы тиіс. Себебі, жаңашыл (инновация) мектептерде, педагогикалық білім берудің мақсат, міндеттерін толық анықтау, білім мазмұнын жаңалау, оқытудың жаңа тиімді әдіс – тәсілдерін жетілдіру, жаңа мазмұндағы оқу, әдістемелік құралдары мен бағдарламаларын жасау жұмыстары республика ғалымдары мен көптеген ғылыми – зерттеу орталықтары назарында.

Мұндай жұмыстарға талаптың туындауы бүгінгі күнгі оқу – тәрбие процесінде жаңа бағыттарға деген сұраныстардан. Тәрбие жұмысы ешқашан күн тәртібінен түспеген. Ұшы – қиырсыз жазира дала тұрғындары өздерінің сан ғасырлар бойғы тарихында жас ұрпаққа тәрбие берудің бай тәжірибесін жинақтап, ұлттық өзіндік салт – сана мен әдет – ғұрып, рәсімдер туғызды.

Көшпелі халық өзі өмір сүрген қоғамның әлеуметтік – экономикалық жағдайына, мәдениетіне, тарихына орайлас жас буынға тәлім – тәрбие берудің айрықша талап – тілектерін дүниеге әкеледі. Мәселен, жас адамның жұртқа танымал моральдық – психологиялық өлшемі белгіленді. Оның мәні «сегіз қырлы, бір сырлы» шынайы, оташыл азамат тәрбиелеу. Міне осы қағида сан ғасырлық дала тұрғындарына қойылатын моральдық талаптарды айқындады. Ол талаптар: көшпелі мал шаруашылығын жете игеру, еңбексүйгіштік, қиындыққа төзе білу, ел намысын қорғау, жаудан бет қайтпау, сөз асылын қадірлеу, ат құлағында ойнау, ата – ананы сыйлау, т.б.

Осындай қоғамдық қатынастарды кішкентайынан көріп – біліп өскен адамдарда мүдделестік, өмірге көзқарастың сәйкестігі, кісілік қарым – қатынастар айқындалып, жеке бастың бұра тартуына мүмкіндік қалдырмаған, психологиялық жағынан «бір ауыздан қауымдасқан жандар» үнемі өзінің рулық одағына етене сіңіскен салттар мен дәстүрлерді ұсынады. Ал бұл ұстаным ұлттық психология мен ұлт мәдениетінің сипатын айқындайтын факторлар.

Қазақ үшін ұрпағын жалғастырар баланың баланың орны ерекше. Ал оның жақсы, жаман болып өсуі оның алған тәлім – тәрбиесіне, көрген өнегесіне жинаған тәжірибесіне байланысты екені белгілі. Ата-ананың басты міндеті де баланы тек материалдық жағынан қамтамасыз ету ғана емес, оның бойына адамгершілік ізгі қасиеттерді сіңіру. Бала ұрпақты баулу, тәрбиелеу – аға ұрпақтың мойнына жүктелетін тарихи парыз, игілікті уәзипа. «Әйтеуір баланың қарны аш, иіні жалаңаш болмаса жетеді де, одан арғының қажеті не» деу ұшқары ой. Асырау мен асыл тәрбие беру екі сала мәселе, айрмасы жер мен көктей. Қай халықты алсақ та, әлгі айтылған

борыш –міндетті қалтқысыз пайымдайды. Мәселен, қазақ атамыз «Алдыңғы жақсы артқы жасқа тәлім айтпаса, ел болғаны қайсы» дейді.

Қазақ отбасында тәрбиенің негізінен басты-басты сегіз түрлі мәселені қамтығанын атап өтеді. Біріншіден, алдымен әдептілікке үйретуді көздеген әке-шеше баласына «әдепті бол» дегенді басты міндет етіп қойған. Екіншіден, олар баланы қайырымды, иманды, мейрімді болуға тәрбиелеген. Үшіншіден, тіл алғыш, елгезек болуға баулыған. Төртіншіден, адал, шыншыл болуға үйреткен. Бесіншіден, өнегелі ұстаз бен көпті көрген қарияның сөзін тыңдап, «ақпа құлақ болмай, құйма құлақ бол» дегенді бойларына біртіндеп сіңіре берген. Алтыншыдан, үлкенді, ата-ананы сыйлап құрметтеуге үйретуді ең басты міндет етіп қойған. Жетіншіден, кісі айыбын бетіне баспай, біреуге орынсыз тіл тигізбейтін әдепті азамат бол, әсіресе қаріп-қасірлердің табиғи кемдігін (мұрны пұшық, көзі қисық, аяғы ақсақ, т.б.) бетіне баспа деп үйреткен. Сегізіншіден, ел қорғаған батыр бол, халық алдында қызмет ет, бар өнеріңді соған жұмса дегенді ерінбей – жалықпай айтып қана қоймай, жеке өнегелер арқылы көрсетіп отырған.

Халқымыздың өткен тарихы, ерлік рухы жырланатын батырлық жырлар арқылы «ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек» деген ұлы Абай айтқан үш қасиеттің сәулесі жас ұрпақ көңіліне ұялады. «Бала болсаң, бағландай бол, ағайынға қорғандай бол». Мұны тар мағынада емес, кең мағынасында пайымдаған халқымыз әр ұланға азамат болып өсу – парызың, еліңе қорған болуды ойлап өс, жетіл, кемелден дегенді құлағына құйып өсті. Сондай-ақ «Жылуы болмаса, түбіт қасиетсіз, жігері болмаса, жігіт қасиетсіз», «Қайраты барың ғана қаһарман боласың», «Жасық ұлан жауынгер боп жарытпайды, жалпының абыройына көлеңке түсіреді, ұятқа қалдырады» деп үйретті.

Әкенің баланы Отанын сүюге тәрбиелеудегі алғашқы ісі- 5-7 жасқа толған ұлына туған жерін таныстыру. Әке ұлын қасына ертіп алып туып-өскен жерін аралатқан. Ондағы жер-су атауларының шығу тарихын, жылдың әр мезгілінде елдің қайда, қалай көшетінін, ата-бабасының зираттарын көрсетіп, осы жерде өмір сүрген ата-бабаларының кейінгі үлгі-өнеге болар істерін, ерліктерін әңгімелеген. «Осы жердің болашақ иесі өзің, ата-бабаңнан қалған жеріңді қорғайтын да өзің», - деп жас ұрпақты өзінің халық алдындағы қасиетті борышын сезінуге үйретіп отырған.

Көшпелі ата-бабаларымыздың қазіргідей белгілі бір жүйеге келген тұрақты әскері, жоғары дәрежеде дамыған әскери құрал-жабдықтары, соғыс қаруларын жасайтын кәсіби орны болмағаны тарихтан белгілі. Демек, ата-бабамыздың өз алдына дербестігін, жерінің тұтастығын қорғап қалуы жас баладан қарт кісіге дейін ат құлағында ойнайтын, қанына сіңген жауынгерлік қасиетінен болған. Яғни, кезіндегі әскерлердің соғыс тәсілдері мен айналасы ат үстінде жүріп садақпен көздегенін мүлт жібермеуінде, сойылды дәлдеп соғуында болды деуге болады. Міне, осы деңгейге халқымыз баланы кішкене күнінен мергендікке, төзімділікке, ат құлағында ойнайтын етіп тәрбиелеу арқасында жеткен деуге болады. Қазақ баласының шабандоздығы, дене күшінің мығымдығы туралы қазақ жеріне келген

көптеген шетел саяхатшыларының таңданыспен айтқан пікірлері тарихтан көптеп кездесетінін білеміз. Бұл жолда халқымыздың көптеген ұлттық ойындарының орны ерекше болған.

Күн ұзаққа қозы соңында жүрген балаларды жинап, әр түрлі қимыл-қозғалыс ойындарын ойнатқан. Бұл ойындар мақсатына, міндетіне қарай екі бағытқа жүргізілген:

Бірінші: баланың денесін шынықтыру үшін ойналатын ойындар мен жаттығулар. Олар: иық қағыстыру, жұдырық сермесу, ауыр көтеру, күресу, еңбектетіп жарыстыру, жаяу көкпар тартқызу, маңдай сүзістіру, балтыр байқасу, білек күшін сынау, т.б.

Екінші: балалар ержүрек, мерген, жауынгер болып өсуі үшін ойналатын ойындар. Оған жататындар: тартыспақ (арқан тарту, көкпар тарту, садақ тарту, т.б.), шабыспақ (қылыштасу, семсер сайсу, т.б.), атыспақ (мылтық ату, найза тас ату, т.б.), шанышпақ (қанжар шаншу, сүңгі шаншу), тастамақ (арқан тастау, шалма түсіру, бұғақ салу), алыспақ (белдесу, күресу, т.б.).

Бұлардан өзге бала өмірінде ат спорты ойындарының алар орны ерекше (бәйге, аударыспақ, ат омырауластыру, күміс алу, қыз қуу, көкпар, т.б.).

Қазақтың ат үстіндегі ойындары келешек жауынгер, Отанды қорғайтын азамат дайындау мектебі болды. Бәйгеге шабатын атқа балалар мінеді. Балалар бәйгесіз де күнде жарысады. Ас, тойда жамбы ату, теңге алу, аударыспақ, сайыс дегендер жастардың ойыны болса, көкпар – бүкілхалықтық ойын.

Көкпарға білекті сыбанып, ат құйрығын түйіп, жігіт ағалары, қызғанда тіпті ақсақалдар да кірісіп кетеді. Жастайынан ат құлағында ойнап өскен қазаққа көкпарды бразилиялықтардың футболындай деуге болады. Ойын баланың өмірінде маңызды орын алады. Бірақ түрлі ойындардың арасынан шапшаң қимылды ойындарды айырықша бөліп айтуға болады, өйткені оларда барлық ойынға қатысушылар өте белсенді қимыл-қозғалыс әрекеттеріне қатыстырылады. Бұл әрекеттер ойынның ережелері мен ағымына байланысты және балалардың алдына үлкендер немесе олардың өзі қойған белгілі бір шартты мақсатқа жетуге бағытталған. Ауыл және қалада жастар арасында шап-шаң қимылды ойындар кең тараған. Ешбір халық мерекелері оларсыз өткен емес.

Халық арасына көп тараған шапшаң қимылды ойындар өздігінен еркін пайда болды, олардың ұзақтығы шектелмеді; ойынның қарапайым ережелері, қимылдарға қойылатын талаптар ойынға қатысушылардың жалпы келісімімен қалыптасты, ойнаушылар әрқашан қай жерде, қашан ойнауды, қайда қайтуға болатынын, жүргізушіге қанша адамды ұстап алу керектігін және т.с.с. өздері шешті. Педагогикалық ойдың дамуына байланысты халықтық ойындардың ішінен тәрбиелік маңызы өте жоғарылары біртіндеп таңдалады. Ұзақ тәжірибенің арқасында олардың мазмұны айқындалып, ережелері қалыптастырылды, арнайы тәрбиелік мақсаттарды көздеген жаңа ойындар жасалды. Мазмұны мен балаларды

ұйымдастыруы жағынан ойындардың сан алуандығы олардың ішінен күн мезгіліне, өткізілу шарттарына сай, балалардың жасына қарай, олардың дайындық деңгейін ескеріп, сондай-ақ педагогтың алдына қойған мақсаттарына тура келетіндей етіп таңдап атуға мүмкіндік береді.

Балалардың денін сауықтыру мен бекіту, қажетті қимылдарға бейімділігін қалыптастыру, балалардың көңіл-күйінің көтеріңкі болуына жағдай жасау; оларды тәртіппен достық қарым-қатынастар құрдастарының арасында іс-әрекет жасауға баулу, олардың сөз байлығы мен сөйлеу дағдыларын жетілдіру - міне, педагогтың сан алуан ойындық тапсырмалар арқылы іске асыра алатын тәрбиелік мақсаттары. Халық ойындарын іс-жүзінде өткізу оларды тереңірек зерттеп, іріктеуді қажет етеді. Халық ойындарына толыққанды сипаттаманы олардың пайда болуы мен дамуын, оларды этнографиялық зерттеуде, педагогикалық бақылау мен пікірлерге сүйене отырып зерделегенде ғана беруге болады. Этнографиялық зерттеулер барысында қазақтың ұлттық ойындарының пайда болуы мен дамуына ерекше мән беріледі. Ойындардың мазмұны халықтың өмірі мен тұрмысының өзгеруіне сай ауысып отырды. Қазақтардың ойындарына өз кезінде Орта Азия халықтарының ойындары әсерін тигізіп отырды, сол сияқты керісінше, кейбір Орта Азия халықтары қазақтардың бірқатар қызықты ойындарын өздеріне бейімдеді. Сіздердің назарларыңызға ұсынылып отырған қазақтардың ұлттық ойындары жоғары қызығушылыққа ие: бұл дене тәрбиесінің тамаша құралы; олар мазмұны мен сыртқы түрі жағынан да өте сан алуан. Қазақтың ұлттық ойындары командалық және командалық емес деп бөлінеді. Кейбір ойындар спорттың түрлеріне және жергілікті ойындарға дайындық ретінде қолданылуы мүмкін. Осы жұмыстың негізгі мақсаты - кейбір қазақтың ұлттық ойындарын мектеп оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламасында пайдалануға ұсыну.

Қазақтың ұлттық ойындарын оқушылармен жұмыста қолдану — бұл ойындар оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі мәселелерін табысты шешуге, олардың денсаулығын жақсартып, өмірлік маңызды қимылдық бейімділіктерін қалыптастыруға өте пайдалы. Олар оқушыларға белгілі бір тәрбиелік әсерін тигізеді: батырлық пен батылдыққа, табандылыққа, ұстамдылыққа, ұйымшылдыққа, жолдастық өзара көмекке, саналы тәртіпке үйретеді. Ұсынылған ойындар сауықтыру мәселелерін шешуге де өз үлесін қосады: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру икемділіктерін дамытады. Кейбір ойындар оқушыларға гимнастика, жеңіл атлетика және спорттық ойындарда алған біліктіліктерін жетілдіруге көмектеседі. Бұл ойындарды біз жеке спорт түрлеріне дайындық топтарына жіктедік [27].

Ұлттық ойындарда кейбір қиындықтар бар, оларды жеңу үшін оқушылар тиісті күш-жігер жұмсауы тиіс. Қазіргі заман педагогикасында білімдік және тәрбиелік мақсаттар өзара тығыз байланыста. Сондықтан, білімдік мәселелерді шеше отырып, тәрбиелік мақсаттарды орындаймыз, ойын барысында табандылық, ұстамдылық, сабырлылық, жеңіске деген құлшыныс сияқты көптеген тұлғалық қасиеттер қалыптасады. Қазақ ұлттық ойындарында ойыншылар арасында белгілі қарым-қатынастар орнататын

ережелер бар. Әрбір ойында ойыншылар сол ережелерге сай әрекет етуі тиіс. Ақырында, сол ережелерге сай ойыншылар тиісті іс-әрекеттерді таңдауы керек болады.

### **Библиографиялық тізім**

1. Атакаева А.Т.Қимылды ойындар.-Шымкент.-2018.Оқу құралы.-73бет
2. Төтенай.Б.Дене тәрбиесі.А.2017.Оқулық
3. Шағын кешенді ауыл мектептерінде дене тәрбиесі сабағын жүргізу ерекшеліктері. Алшынбаев К.И., Утемисов Д.,Пулатов А.Н. дәріс жинағы Шымкент 2018

## **ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫ МЕН ШҰҒЫЛДАНУ САБАҚТАРЫНЫҢ ЕРЕКШШЕЛІКТЕРІ**

*Алиев Бахытжан Куанбайұлы  
Ғылыми жетекшісі доцент Қуанышов С.*

### **Аннотация**

*Арнайы дене дайындығы баскетболшыларға тән арнайы қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытуға бағытталған және ойынның әдіс-тәсілдерімен жарыс жүктемелерінің көрсеткішімен психологиялық толқумен тығыз байланыста болады. Ол ойыншының бұл дағдыларды жарыс жағдайында пайдалану сипаты мен жағдайы есебінен баскетболдағы білік пен дағдыны меңгерумен және жетілдірумен тығыз байланыста іске асырылады*

Әр сынып бағдарламасының соңында «Дағдылар мен біліктілікті меңгерудің, қозғалыс қимылдарын дамытудың оқу нормативтері» берілген. Онда жекелеген қозғалыс қабілеттерін дамыту деңгейі мен дағдыларды қалыптастыру туралы, орындалу әдістері айтылған бақылау жаттығулары көрсетілген: жылдамдық - 60 метрге жүгіру нәтижесі бойынша, қолдың күшін - тартылу санына қарай, т.б. «5», «4», «3» деп бағалау нормалары келтірілген. Тексеру сынақтары бағдарламаның нақты тарауын өткеннен кейін, тоқсан немесе оқу жылының аяғына жүргізіледі.

Ресейдің дене тәрбиесі мен спорт мамандары В.Н.Платонов., В.С.Кузнецов., А.Н.Хан., В.П.Филин 6-17 жастағы мектеп оқушыларынан жылына екі рет, қыркүйек, мамыр айларында алынатын, олардың дене қуаты дайындығы деңгейін көрсететін сынақ жаттығуларын зерттеп құрастырды. Осы керсеткіштер бойынша оқушылардың дене қуаты қасиеттерінің даму деңгейін анықтап, келешек жұмыстарға өзгерістер енгізуге болады. Бұл стандарттық сынақ жаттығулары карапайым және дене қуаты деңгейі туралы көп ақпараттар береді

1. 1000 м жүгіру. Сынақ жаттығуы төзімділік деңгейін анықтауға арналған.

2. 10 м 5 рет қайталап жүгіру. Спорт залда, алаңда 10 м өлшеніп, екі жақ шетіне кубиктер белгі ретінде қойылады. Оның биіктігі 15 - 20 см болып, жаттығушылар оны айналып жүгіреді. Оқушы мұғалімнің белгісімен 10 метрлік қашықтықты 5 рет жүгіріп өтеді. Сынақ жаттығуы жылдамдық және ептілікті бағалауға арналған.

3. Кермеде тартылу (ер балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің күш төзімділігін бағалауға арналған.

4. Кермеде салбырай асылу (қыз балалар). Сынақ жаттығуы қол мен иық деңгейінің статикалық күш төзімділігін бағалауға арналған.

5. Шалқалап жатқан қалыпта 30 сек., бойы кеудені көтеру. Сынақ жаттығуы кеудені көтеру бұлшық еттерінің күшін бағалауға арналған.

6. Отырған қалыптан алдыға еңкею. Сынақ жаттығуы омыртқа мен жамбас-сан буынының икемділігін өлшеуге арналған.

Осы оқушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін анықтау нормалары 3 кестеде көрсетілген.

Оқу-тәрбие ісінің мәні оқыту және тәрбие міндеттерінің құралдары мен әдістерінің табиғи байланысынан және ұйымдастырудың бірыңғай түрлерінің көлемінен көрінеді. Мұндай біріктіру тұтастығы, үйренушілердің бір-біріне қарым-қатынасының жақсаруын және оқушылардың жеке басын қалыптастыруда тәрбиелік әсерді қамтыды.

Шапшаңдық көрінуінің кешендік формалары: старттық бастауда шапшаңдықты жинақтай білу қабілеті; қашықтық жылдамдығының жоғары деңгейіне жете алу қабілеті; шаршаудың алдын алып, барынша жоғары жылдамдықты сақтай білу қабілеті.

Баскетбол ойынында осы кешенді формаларды талап етеді, бұл ойын әрекетінде баскетболшының көп қимыл-қозғалыстарының басым бөлігін құрайды.

Баскетбол ойынында қимыл-қозғалыс әрекеттерінің басым көпшілігі жоғары жылдамдықпен орындалатын қимыл-әрекеттер. Олар ойындағы қорғаныс қозғалыстары, күрт бұрылулар, кілт тоқтау, секірулер және қарғу іс-әрекеттері. Ойын желісіндегі үздіксіз өзгеріп отыратын жағдайлар шапшаңдық көрінуінің ерекшеліктері болып есептеледі.

Баскетболшы ойын кезінде жоғары қарқынмен 7-9 километр жүгіреді, секундына 3,1-4,4 м жылдамдықпен 2-ден 25 метрге дейін кеңістікте ұмтылулар жасайды және бұларды шабуылмен қорғаныс іс-әрекеттерімен бірге біріктіріп отырады.

Баскетболдағы шапшаңдықты тәрбиелеудің негізгі құралдары шектеулі немесе шектен тыс жылдамдықпен орындалатын жылдамдық жаттығулары болып табылады.

Ептілік баскетболшының қимыл әдісін меңгертуде, кенеттен өзгерген ойын жағдайында қимыл дағдылар мен біліктерін дәл әрі тез пайдалана алуға және өз әрекеттерін тиімді үйлестіре алуға көмектеседі.

Баскетболда қимыл әрекеттері жылдам өзгеріп отыратын болғандықтан әр түрлі кедергілі кешенді жаттығулармен жаттықтыру дағдыландырылады.



1. а) оң және сол аяқты алмастыру секіру, ә) гимнастикалық орындықта етпетінен сырғи жылжу. б) кедергілерден жүгіру, в) алдыға қарай бес рет домалау.

2. а) жүгіру, ә) гимнастикалық орындықтан оңға, солға секіру, б) гимнастикалық бөренеден өту, в) қарғып алға алты рет секіру.

3. а) кері жүгіру, ә) орта аттан секіру, б) оңға, солға қос аяқпен секіру, в) гимнастикалық қабырғада жоғары өрмелеп түсу.

Жаттығуларды жеке кезекпен орындату немесе шапшаң - ептілігін дамыту үшін топтық эстафета түрінде өткізілді.

Сонымен жалпы орта мектеп оқушыларының баскетболдан жалпы дене дайындығын жетілдіруді ұйымдастырудың теориялық негіздері бөлімі бойынша төмендегідей тұжырымдар жасалды.

1. Жалпы орта мектептердегі білім берудің көп нұсқалы құрылымы және жалпы орта мектептің халықаралық білім беру жүйесіне жоспарлы интеграциялануы, жалпы орта мектептерді қазіргі заманның талаптарына сай басқару мәселелері жаңа тәсілдерді талап етеді. Мектеп оқушыларының шығармашылық мүмкіндіктерінің дамуына, оларға білім беруде заманауи жүйені енгізу жағдайларында хабардарлығының бейімделуі жалпы орта мектептерде оқу үдерістерін ұйымдастыруда сапалы өзгерістердің қажеттілігін көрсету.

2. Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру үшін мынадай іс-әрекеттер атқарылады:

-денсаулықты нығайту, қалыпты денені шынықтыруды дамыту;

-өмірлік мәнді қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру;

-қозғалыс қабілеттерін дамыту және үйлестіру;

-дене мәдениеті және спорт саласында қажетті білімдерді игеру;

-денені шынықтыру жаттығуларымен өз бетінше шұғылдануға қажетті қабілетті үйрету, тәрбиелеу, денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттерін арттыру;

-адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, психикалық үдерістер мен жеке тұлғаның қасиеттерін дамыту.

3. Ғылыми зерттеулер мен тәжірибе оқушылардың дене қасиеттерін дұрыс дайындау, олардың жарасымды дамуын қамтамасыз ететінін және олардың спорттық әдіс-тәсілдерді менгеріп, жақсы нәтижелерге жетуге мүмкіндік беретінін көрсетті. Сонымен қатар дене тәрбиесі мен спортпен жүйелі түрде шұғылдану барысы оқушылардың үлгеріміне, тәртібі мен ұйымдастырушылығына жағымды әсер ете отырып, өмірлік іс-әрекеттерінің тиімді тәртібін қатаң сақтауға үйретеді.

4. Оқу-тәрбие ісінің мәні оқыту және тәрбие міндеттерінің құралдары мен әдістерінің табиғи байланысынан және ұйымдастырудың бірыңғай түрлерінің көлемінен көрінеді. Мұндай біріктіру тұтастығы, үйренушілердің бір-біріне қарым-қатынасының жақсаруын және оқушылардың жеке басын қалыптастыруда тәрбиелік әсерді қамтиды.

Баскетбол қимыл-қозғалыс әрекетінің көптігімен, алуан түрлілігімен сипатталады. Оған жүру, жүріс, секіру, лақтыру, қағып алу мен лақтыру, күш

және қимылды үйлестірудің түрлі жаттығулары кіреді. Бұл жаттығулар ойыншылардың өз командасымен және бәсекелес командамен өзара әрекеттесу жағдайында орындалады. Оқушының ойын барысындағы әрекетінің тиімдігін ойын жағдайына тез баға беріп, ойыншылардың әрекеттерін шапшаң бағалауына, техникалық тәсілдерді жетілдірудің дене жағынан дамуына байланысты болмақ.

Ойын кезіндегі оқушының қимыл-қозғалыс әрекеті алуан түрлі: ұдайы өзгеріп тұратын жағдайда техникалық бір тәсіл екіншісімен алмасып тұрады. Спортшының әрекеті, әдетте, ациклдық сипатта болады. Автоматты түрге айналған қимыл дағдысы дәрежесіне дейін жеткен ойынның техникалық негізгі тәсілдері, оқушының ойын барысындағы әрекетін жеңілдетеді, әдетте кездейсоқ ойында болатын қозғалыстың жаңа түрлері, сананың бақылауымен жүзеге асырылатын, автоматтандырылған техникалық элементтердің синтезінің нәтижесі болып келеді.

Денеге түсетін айрықша ауырлыққа бейімделуін қалыптастырып, денеге осындай үлкен күш түсуге ағзаны жас күнінен бастап дайындау керектігі анық. Жалпы білім беру мектебіндегі дене шынықтыру жүйесіндегі бастапқы кезеңді ұйымдастыру мен басқарудың ерекшеліктерін егжей-тегжейлі қарастырылды.

Тәжірибе көрсеткендей, баскетболмен балалар 7-8 жасынан бастап айналысуы тиімді. Ең бұқаралық алғашқы қадам, жалпы білім беру мектептері болып, онда спорттың бұл түрі дене тәрбиесінің әр түріне енгізілген. Баскетболды мақсатты түрде тереңдеп оқытуды 10-11 жастан бастауға кеңес беріледі.

Осы кезеңде уақыт пен кеңістікке бағдарды, зейін мен жағдайдағы көру қабілетін дамытады.

Арнайы жаттығуларды ғана емес, сонымен қатар ұлттық және қозғалмалы ойындар да кең қолданылады. Жаттығулардағы тиісті дайындықтан кейін ойын әдістер қолданылады.

Осы кезеңдегі ойын дайындығының міндеті оқушының дене қимылына, техникалық және тактикалық дайындығына біріктірілген әсерінен тұрады. Және негізгі құрал ретінде біріктірілген әдіс пен қысқартылған ережелер және минибаскетбол ойындарында қолданылатын жалпы дайындықтағы жаттағулар кіреді.

Бастапқы дайындықтың 4-5 сыныптарындағы екінші оқу жылы алғашқы оқу жылының жалғасы болып табылады. Осы кезеңде дене шынықтыру мен техникалық дайындыққа баса назар аударылады; нақты спортшылар іріктеліп алынады. Екінші жылы дене шынықтыруға кететін уақыт біраз қысқарып, тактикалық және ойын дайындығына кететін сағаттар саны артады. Үйренетін техникалық бейімділігі мен тактикалық әрекеттердің ауқымы біршама кеңейеді. Ойын саны да артады.

Оқушыларды дайындау барысында заманға сай деңгейде ойын жүргізуге қажетті дағдылар, ептілік пен білімі қалыптастырылып, жетілдіріледі. Оқудың мақсаты - шымыр денелі, денсаулығы мықты, Отанды қорғауға қабілетті, спорттық жоғары нәтижелер көрсете алатын, қоғамның белсенді

мүшесін тәрбиелеп шығару.

Баскетбол бойынша оқу барысында түрлі міндеттер орындалады және олар бір-бірімен байланысты:

- биік руханилықты тәрбиелеп, ерік-жігерді шыңдау;
- жан-жақты даму және арнайы қабілеттерін тәрбиелеу;
- ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру;
- заманауи техниканы, икемділік тактикасын және ойын стратегиясын меңгеру;

- дайындық жүйесін ғылыми негізделген түрде басқаруға қажет білім алу

Бастауыш мектеп жасындағы балалармен және жасөспірімдермен сабақ өткізгенде ойын ұзақтығын, алаңның көлемін, шығыршықтың биіктігін, доптың салмағын шектейді. Жасөспірімдерге арналған баскетбол ойынының ұзақтағы 24 минутты құрайды, 12-минуттық таймдар арасында 10 минут үзіліс жасалады. 8-9 және 10-11 жастағы балалар баскетболды көлемі 18 x 12 м. болатын алаңда ойнайды. Доптың көлемі ересек спортшылардың добына қарағанда кішілеу болып келеді, ал салмағы 450-480 грамнан аспайды. Шығыршылық биіктігі еденнен 2,6 м. артпауы керек.

Дайындықтың осы кезеңдегі сабақ жүргізу, ертеректе айтып өткендей, оқушы ағзасының морфологиялық ерекшеліктеріне негізделуі тиіс. Осы уақытта баланың бойы қарқынды өсе бастайды, шапшандану үдірістері күшейіп, функционалды қуаты артады. Жасөспірім ағзасындағы көптеген өзгерістер жүріп жататын, нейрореттеуін жүйелердің өзгеріске ұшырайтын осы кезіңінде оқушылардың мүмкіндіктері мен денесіне түсетін салмақтың сәйкессіздігінен олар тез шаршап, қатты салмақ түсіп кетуі мүмкін

Дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін дамыту үдерістерін және қозғалыс дағдыларын қалыптастыруды дұрыс үйлестіруге қажетті барлық жағдайды жасау керек. Атап айтқанда, жаттығуларды көрсету, түсіндіру мен орындау арасындағы уақыттың ара қатынасы жасына қарай бөлінген топтар үшін тиімді болуына назар аудару қажет.

Техниканы қою кезеңі оқушының кейінгі әрекеттерінде шешуші рөл атқарады: болашақтағы өсудің қарқындылығы мен мүмкіндігі атқарылатын жұмыстың мұқияттылығы мен жан-жақтылығына байланысты болмақ.

Техниканы қою кезеңі яғни, баскетбол ойыны тәсілдерін орындаудың негізгі заңдылықтарын игеру үдерісіндегі қозғалыстар жүйесін қалыптастыру үшін қажет:

- жүгіруді, ойын талабына сәйкес секіруді қолдану;
- негізгі тәсілдерді орындауға қажетті қимыл дағдысын игеру;
- оқушының үйренген қимылдарын баскетболдың алуан түрлі қимылының негізін құрайтын жаңасымен үйлестіру;
- үйренген тәсілдерін ойын кезінде қолдану.

Негізгі қимылдарды тез меңгеруі тиісті педагогикалық міндеттерді қоюдың реттілігіне байланысты. Оқушы алдымен бастапқы қалыпты қозғалыста дененің қай тұстары қатысатынын, осы қимылдардың бағытын және сәйкестігін меңгеруі тиіс. Содан кейін оқушы қимылдарды еркін, өзіне ыңғайлы қарқында үйлесімді орындауды үйренуі керек, қимылдардың

құрылымын нақты орындауға қол жеткізіп, тәсілдерді егжей-тегжейін игеріп, содан кейін қимылдарды жетілдіруге кірісуі керек.

Егер тәсілдер, бір тәсіл екіншісінен кейін жүретіндей, тізбектілік қағидасы бойынша үйлессе, тәсілдерді үйлестіруді үйренгенде тарамыстарға баса назар аударады. Тарамыста, алдыңғы тәсілдің соңғы қозғалысы және кейінгілерінің басы өзгеріп тұратындай, бір тәсілден екіншісіне өтуді үйренеді.

Дене шынықтыру жаттығуларының техникасын игеруде жақсы нәтижелерге қол жеткізудің алғы шарты, жалпы алғанда қозғалыстық қосалқы қимылдарын осы әрекеттің күрделі болып келетін шағын жүйелерімен өзара байланыста қолдану болып саналады.

Үйрету барысында оқушыларды қарапайым ойын кезінде тәсілдерді қолдануға жетелейтіндей етіп, жағдайды күрделендіру керек.

Жасөспірімнің бойында қимыл дағдысы мен икемділігін қалыптастыру ұтымды қимылдарды әрі қарай жетілдірудің негізін салады.

Допты кәрзеңкеге лақтыру саны;

Қарсыластың фолдарының саны;

Допты қолдан шығарып, жоғалтып алуға алып келген қателіктер саны (бұған допты бір - біріне дәл бермеу, допты алып жүре алмау себептен оны жоғалтып алу, ойын ережесін бұзу, шабуыл кезіндегі даулы доптар мен фолдар жатады).

**Қорытыя келгенде** Жалпы білім беру мектептерінде баскетболды оқытуда оқушыларды дене дайындығын қалыптастыруды кешенді зерттеуді жұмыста қойылған міндеттерді толығымен жүзеге асыруға және келесі тұжырымдарды жасауға мүмкіндік берді:

1. Жалпы орта мектеп оқушыларының баскетболдан жалпы дене дайындығын жетілдіруді ұйымдастырудың педагогикалық шарттарын белгілеу.

- жалпы дене шынықтыру дайындығын арттыру;

- болашақ дене сау, спорттық қабілеті жоғары дамыған тұлға дайындау;

- жаттықтыру процесінің үдемелілігі мен үздіксіздігін дамыту;

- күшті, жылдамдықты, төзімділікті дамыту дайындығы;

- оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін олардың дене мүмкіндіктері мен қозғалыс қимылдарын ескере отырып жүзеге асыруға дайындау мазмұны айқындалды;

- оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруға дайындаудың ғылыми - әдістемелік жүйесі жасалды;

2. Жалпы орта мектептердегі білім берудің көп нұсқалы құрылымы және жалпы орта мектептің халықаралық білім беру жүйесіне жоспарлы интеграциялануы, жалпы орта мектептерді қазіргі заманның талаптарына сай басқару мәселелері жана тәсілдерді талап етеді. Мектеп оқушыларының шығармашылық мүмкіндіктерінің дамуына, оларға білім беруде заманауи жүйені енгізу жағдайларында хабардарлығының бейімделуі жалпы орта мектептерде оқу үдерістерін ұйымдастыруда сапалы өзгерістердің қажеттілігін көрсету.

Ғылыми зерттеулер мен тәжірибе оқушылардың дене қасиеттерін дұрыс дайындау, олардың жарасымды дамуын қамтамасыз ететінін және олардың спорттық әдіс-тәсілдерді менгеріп, жақсы нәтижелерге жетуге мүмкіндік беретінін көрсетті. Сонымен қатар дене тәрбиесі мен спортпен жүйелі түрде шұғылдану барысы оқушылардың үлгеріміне, тәртібі мен ұйымдастырушылығына жағымды әсер ете отырып, өмірлік іс-әрекеттерінің тиімді тәртібін қатаң сақтауға үйретеді.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Есмаханова Ж.Ш. Баскетбол оқу – жаттығу сабағында оқушылардың дене дайындығын дамыту. EUROPEJSKA NAUKA XXI POWIEKA -2018. Полша. – Б 84-89
2. Горбашев И. Баскетболды жоғары оқу орындарында оқыту. Алматы. -2017
3. Оңалбеков Ж.К. «Болашақ мұғалімдерді дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының ұйымдастыруға дайындаудың ғылыми-педагогикалық негіздері» п.ғ.д. ғылыми дисс авторефераты. Түркістан – 2007

## **ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫН ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ ДАМУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ**

*Әліжан Нұрдәулет Эралыұлы  
Ғылыми жетекшісі доцент Қуанышов С.Ә.*

### **Аннотация**

*Қалыптасқан дене тәрбиесінің іс-тәжірибесі жұртшылық арасында, әсіресе, жастар арасындағы дене дайындықтарының жеткіліксіздігі қазіргі қоғамда алаңдатушылық туғызып отыр.*

Әрине, бұның себебі өздеріңізге белгілі қазіргі уақытта оқу, еңбек және тұрмыс жағдайларының қатты өзгеруі, сондай-ақ мектептер мен спорт мектептері ұзақ жылдар бойы күйзелістерге ұшырап, халқымыз әдет-ғұрыптан, салт санасынан тыс қалып келді және бірыңғай мәдениет жасаймыз деп, ұлттық мәдениет атаулыны менсінбеудің нәтижесінде қазақ жастарының арасында өз елінің тарихын, тілін, мәдениетін білмейтін, мәдени және әдеби мұрасын өз тілінде оқып, тәлім-тәрбие ала алмайтын жастар көбейіп, мұның өзі тәлім-тәрбие жұмысының тұйыққа тіреліп, жастар арасында келеңсіз құбылыстардың көбеюіне, мейірімділік пен қайырымдылық сияқты қасиеттердің азайып кетуіне, адамгершілік пен имандылықтың құлдырауына әкеп соқтырады.

Сонымен қатар, бүгінгі күнге дейін тәрбиенің ең басты кемшіліктері ұлдарды да, қыздарды да бір әдіспен бір мазмұнда тәрбиелеп және бала тәрбиесіне олардың жеке қасиеттерін бөліп қарап, оны бір ғана қырынан дамытуға күш салып, тәрбие барысында ақыл-ой немесе дене күшін дамытуға бет бұрдық. Бала тәрбиесінде бұл қасиеттердің бірінсіз-бірін дамытуға

болмайтынын, олардың бір - бірімен тығыз байланыста болатынын өздерінің ғылыми еңбектерінде атап көрсетеді.

Бірақ қанша уақыт өтсе де, сары алтындай жарқырап, тот баспайтын халықтық педагогиканың тағылымы мол салт-дәстүрін тәлім-тәрбие жұмысының түп тамырына айналдыру, ендігі жерде біздің негізгі мақсатымыз. Сонымен бірге, балалар мен жасөспірімдерді дене тәрбиесімен, спортпен шұғылдану уақыт мөлшерін көбейтіп, Республикамыздың ұлттық және тұрғылықты жер жағдайының ерекшеліктерін ескере отырып, қозғалыстың тәртібін сол бағытқа бұруға кең жол ашу және озық та өнегелі рухани дәстүрді жалғастыру арқылы ұрпақтар сабақтастығының тарихи процесі жүріп отыруы тиіс. Сонда өркениетті дамыған елдердің деңгейіне жете аламыз. Мұндай үйлесімді дамыған жасөспірімдерді тәрбиелеу тек бүгінгі біздің қозғап отырған көкейкесті мәселеміз емес, өткен кезеңнің ойшылдары Платон, Аристотель, әл-Фараби, бергін келе Абай, М.Жұмабаев сынды дарындарды педагог, ағартушылардың ой толғамдары қатты толғандырды. Олар тәрбие жұмысының жаңаша жүйелік бағытын көрсетіп, көптеген еңбектер жазды. Мәселен, М.Жұмабаевтың жазған еңбектеріне қарасақ, тәрбиені екіге бөліп қарастырады: 1. Дене тәрбиесі. 2. Жан тәрбиесі.

«Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене – жанның қабы, қап берік болса, ішіндегі зат та берік болмақ. Сау жан сау денеде ғана берік болады» деп, дене мәдениетін қалыптастырып, жетілдіруге аса мән берген.. Себебі, балалар мен жасөспірімдерді қимыл-қозғалыс ойындары мен өте тығыз байланыс орнатып, сонымен бірге оқу практикасында ұлттық қимыл – қозғалыс және спорт ойындарын мәнді де тиімді пайдалану балалардың дене қозғалысының сапасы мен икемділік, күштілік, ептілік, иілгіштік, төзімділік қабілеттерін қалыптастырып, оқу-жаттығу сабақтарына қызығушылығын арттыруға едәуір септігін тигізді. Балалар мен жасөспірімдердің өз тілінде ұлттық қимыл-қозғалыс және спорттық ойындарын ойнау арқылы олардың қазіргі уақыт талабына сай ұлттық психологияның құрылымдары: ұлттық сана-сезім, ұлттық салт-дәстүр, ұлттық адамгершілік мінез-құлқы қалыптасады.

Ұлттық қимыл-қозғалыс және спорт ойындарымен жүйелі түрде жаттығу кезінде балалар мен жасөспірімдердің ағзасы және мүше жүйелерінің функциональдық мүмкіндіктері жоғарылап, бұлшық-ет жұмыс қабілетінің тиімділігі едәуір артады.

Спорттық ойындарды балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі, жаттығу сабақтарында тиімді қолдану, олардың ағзасындағы морфологиялық және функциональдық жағдайларының елеулі өзгерістерін тез жақсартады.

Спорттық ойындармен жүйелі түрде жаттыққан кезде орталық жүйке жүйесінің функциональдық жағдайлары жақсарады. Оны жетілдіру жаттығу барысында қолданылатын дене жаттығуларының түрлері мен көлеміне және спорт ойындарының ұзақтылығына байланысты. Сондай- ақ, спортпен шұғылданбайтын балаларға қарағанда, спортпен жүйелі түрде күнделікті жаттығып жүрген балалардың орталық жүйке жүйесінің тұрақтылығы, күштілігі, қозғалтқыштығы жақсы байқалады.

Спорттық ойындармен жүйелі түрде күнделікті жаттығу балалар мен жасөспірімдердің денсаулықтарына жақсы әсерін тигізеді. Сабақтан тыс уақытта спортпен шұғылданбайтын балаларға қарағанда, спорттық ойындармен шұғылданатын оқушылардың аурулары едәуір аз. Спорттық ойындар ағзаның сыртқы ортадағы қолайсыз әсерлеріне қарсы тұру мүмкіндіктерін жоғарылатып, ауруды емдеу шаралары мен денсаулықты нығайтудың негізгі таптырмайтын құралы болып саналады. Ойындар ағзаның пропорциональды және үйлесімді дамып жетілуіне көмектеседі. Бұл әсіресе, қазіргі уақыттағы оқушылардың өтпелі кезеңінде маңызды. Өйткені, даму кезіндегі антропометриялық немесе морфофункциональдық байланыстардың үйлесімділігі кең тараған.

Дене жаттығуларды орындауда берілетін жүктемелерге сәйкес, күштің дайындық деңгейі, сүйек жүйесінің дамып жетілуін жақсартып, оның өсу кезеңінің ұзартатындығы анықталған.

Спорттық ойындар мен шұғылданған балаларды, спортпен шұғылданбайтын құрбыларымен салыстырып қарағанда, жалпы дене даму көрсеткіштерінің жылдық өсу деңгейімен ерекшеленеді. Мысалы, жас спортшылардың дене салмағының өсуі, дене жаттығуларымен шұғылданбайтын құрбыларымен салыстырып қарағанда едәуір басым болып келеді.

Ал бойдың өсу жағдайына спортпен шұғылдану аз деңгейде әсер етеді. Бірақ, осыған қарамастан 3-4 сыныптағы оқушылардың кей кездегі бойының өсуі қарқыны, спортпен шұғылданбайтын құрбыларымен салыстырып қарағанда жақсы өсіп жетілетіндігі байқалды. Сондай-ақ, спорттық ойындармен жүйелі түрде жаттыққан кезде, ағзаның оттегі мен қамтамасыз ететін барлық жүйелердің жұмысына тиімді әрі дұрыс әсерін тигізеді.

Жүрек мөлшерінің өсу деңгейі, ойын үрдісінің бағытына байланысты, өйткені, жүректің төзімділігін дамытуды талап ететін ойындарға жиі қатысатын балалар мен жасөспірімдерде, жүректің төзімділігі мен жұмыс жасау жағдайы жоғарылап, бұлшық еттері жақсы дамиды.

Адамгершілік қасиеттерді меңгеру адамның осы қасиеттерге деген сезім ерекшелігінің қатынасын байыта түседі. Бұл қасиеттер біздің ұлттық – этикалық және психологиялық құрылым жағынан қалыптасқан негізгі салт-дәстүрді, ұлттық адамгершілік мінез-құлықты бойымызға сіндіреді.

Ұлттық сезім – адамдардың дүниеге келісімен анасының әлдилеп тербеткен бесік жырынан бастап, жасына қарай құрбыларымен ұлттық қимыл-қозғалыс және спорттық ойындарды ойнау арқылы қоршаған ортасын жан-жақты танып, өз тілін толық меңгере түседі. Осының арқасында туып-өскен жеріне, туған елі, ана тіліне, ұлттық салт-дәстүріне деген сүйіспеншілігі оянып, ол қасиет қанына сіңіп, бойына біртіндеп дари түседі. Мысалы, адамдардың өз ұлтының ана тіліне деген сүйіспеншілігі – ұлттық сезімнің басқа ой – қиялға жақын, жүрегіне жылы, ойға тез оралатын сезімнің сыртқа шығар көрінісі басқаға білдіретін күшті құрады.

Ұлттық салт-дәстүр - әрбір қоғамның ондағы әлеуметтік топтардың белгілі бір өмір сүру тәсілі. Бұл ұғым қоғамның , оның таптары мен

топтардың өздеріне тән жұмыс, тұрмыс жағдайларына және мәдениетінің дамуы мен отбасындағы сондай-ақ тұрмыстағы қарым-қатынас ерекшеліктерін бейнелейді. Осы асыл мұра өмірде қолданылмаса, біртіндеп шетке ығысып, бара-бара ұмтылады. Ал, тіл сақталмаса, ол халық ұлт ретінде жойылады. Яғни, тіл бар жерде ел бар, ел бар жерде салт-дәстүр бар.

Ұлттық адамгершілік мінез-құлық. Бұл қасиет әр ұлтқа тән тәжірибелік, психологиялық, адагершілік рухани саласымен ерекшеленіп көзге түседі. Әрине бұндай қасиеттер басқа халықтарға жоқ деген ұғымы тумауы қажет, олар елде, әртүрлі қырынан көрініс табады.

Адамзат өзіне мақсат етіп, белгілі бір азаматтық талап қойған жағдайда өз тарапынан сезімділік баға беруін, адамгершілік борышын өтеуін ар деп түсінеміз. Яғни, ары таза адам жалпы адамгершілік қасиеттерін аттамай, күнделікті өмірде өзінің борышы мен қызметін орындауы. Аталған бұл қасиеттерді меңгеруде төменгі сынып оқушылары жоғарғы қарқынды қабылдап, оны орындауымен ерекшеленетіндігін психологтар анықтап, атап көрсеткені белгілі. Бұл қасиеттер балалар мен жасөспірімдердің дұрыс дамуына, дер кезінде адамгершіліктің негізін қалауға жағдай жасайды. Сондықтан балалық кезеңнен бастап, адамгершіліктің дамыту ретінде тәрбиенің негізі болып гуманистік қатынастарды және балалардың бір-бірімен өзара қарым-қатынасындағы сезіміне эмоциональдық қайырымдылықты дамытуда аса көңіл бөледі.

Ал жасөспірім кезеңінде өзін қоршаған ортада меңгеруде белгілі тәжірибе қалыптасады, құрбылары мен тұрақты қарым-қатынас қалыптасады, өзінің қандай екенін, қабілетінің мүмкіндігін білгісі келеді. Ол көзге түсіп, жұртқа танылғысы келіп, өзінің батылдығын, өжеттілігін, күштілігін, тағы басқа дене қасиеттері мен қабілеттерін сынап көргісі келеді. Бұл оның сезімдік ерекшеліктері мен сезім қасиеттерін қалыптастырып, өзіне сенімділігін арттырады.

Жасөспірімдер өздерін қоршаған адамдардың ішінен өздеріне ұнаған адамдарды іздеп тауып, өзін қалыптастыру кезінде өзі қалаған адамына ұқсап бағуға тырысады. Сондықтан осы кезеңде жасөспірімдерге дұрыс адамгершілік бағытты табу өте маңызды.

Өз іс-әрекетінің дұрыстығын дәлеледеуге тырысу еріктілік пен белсенділікті қатар дамытады. Қазіргі таңда балалар мен жасөспірімдердің интеллектуальдық дамуы, кейбір кезде моральдық сезімдер мен адамгершілік тәрбиенің дамуын басып озады. Бұл әсіресе, өзін қоршаған ортадағы адамдармен бірігіп жұмыс жасау барысында қарым – қатынасқа түсетін спорттық ойындарда айқын байқалады.

Волейболшыларды дайындау жүйесі жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізуді көздейтін факторлардың бірыңғай кешенін көрсетеді. Бұл кешенге келесі өзара байланысты компоненттер кіреді: көп жылдық дайындық мақсаттары мен міндеттері, көп жылдық дайындықтың бүкіл кезеңіне спортшылардың топтық-индивидуальдық мінездемелері, көп жылдық дайындық кезеңдері бойынша белгілі бір кезеңге педагогикалық іс-әрекеттер кешені, көп жылдық жаттықтыру процесінің бағдарламалануы және оның



тиімділігін бағалау үшін нормативтер кешені, жарыстардың бағдарламалануы, қалпына келтіру-профилактикалық шаралар, дайындықтың материалды-техникалық жарақтануы, жаттықтырушылардың квалификациясын жоғарылату, спортшының жеке қасиетін қалыптастыру.

Спорттық жаттықтыру спортшыларды дайындаудың барлық құрамдас бөліктері бойынша міндеттер табысты шешілген жағдайда ғана тиімді болады. Спортшыны жаттықтыру – бұл мақсаты техникалық тәсілдерге үйрету мен оларды жетілдіру, физикалық, моральдық және ерікті қасиеттерді дамыту, жоғарғы спорттық нәтижелерге қол жеткізу болып табылатын педагогикалық процесс.

Жаттықтыруда үш негізгі жағдайды бөліп көрсетуге болады: бағдарламалау, құралдар мен тәсілдер, кешенді бақылау.

Көпжылдық жаттықтыру процесін бағдарламалау көздейді:

-ойын тәсілдерінің көлемі мен әдіс-тәсілдік мазмұнының анықталуы;

-ойын тәсілдері мен тактикалық іс-қимылдарды үйретудің кезектілігін белгілеу; -волейболшылардың жарыстық іс-қимылының бүтіндей сипатын есепке ала отырып, жаттығулар компоненттерінің өзара байланысты жүйелерінің анықталуы;

-көпжылдық аспектіде дайындық түрлеріне уақыт арақатынасының белгіленуі (спорттық резервтер және жоғарғы разрядты командалар).

Волейболшылардың табысты дайындығы үшін спортшылардың жасы мен дайындығына сәйкес келетін физикалық сапаны дамыту, тиімді әдіс пен тәсілді үйрету, ойын функцияларын және жеке қабілеттіліктерді есепке ала отырып, ойын дағдыларын жетілдіру, психологиялық дайындықты жетілдіру, жылдық, апталық циклдағы жаттығушылық жүктеменің құрылымы мен динамикасының тиімді құралдары мен тәсілдерін анықтау маңызды.

Кешенді бақылау жаттығу процесінің сапасын бағалау, бағдарламаны түзету және жаттығушылық іс-әрекет жүйесін бағалау үшін ақпарат алуға әрдайым мүмкіндік береді.

Жұмыстың негізгі нәтижесі жас спортшылардың дене сапаларын ұлттық және спорттық қимыл-қозғалыс ойындар арқылы жетілдіру барысында педагогикалық мәселелерді шешу болып табылады. Проблеманы теориялық тұрғыда зерттеу мен педагогикалық эксперимент жұмысының нәтижесі бойынша мынадай қорытынды жасауға мүмкіндік берді:

1. Жас спортшыларды жетілдірудегі негізгі бағыттардың бірі – болашақта дене қасиеттерін үйлесімді дамыту, әлеуметтік жағдайда жігерлікке, елін жерін сүйеге, ел абыройын дүбірлі бәсекелерде асқақтатуға аянбай еңбек етуге тәрбиелеу болып табылады.

Бұл мәселелерді шешу барысында оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, дене сапаларын тәрбиелеу негізі орын алады.

2. Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесінің негізгі құралы қайталанатын және қайталанбайтын спорт түрлері, спорттық және ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары мен табиғи факторларды қолдану болып отыр.

Осыған байланысты еліміздің ұлттық ерекшелігін ескере отырып, негізінен ең оңай және әсерлендіруші іспетті спорттық ойындар біршама басым.

3. Оқушылардың күштілік, жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік сияқты негізгі қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту арқылы құру қажет. Себебі бұл қасиеттер балалық және жасөспірім кезеңде үдемелі, үздіксіз және әртүрлі сипатта дамиды.

4. Балалардың үйлесімді дамып жетілуі тілі мен сөйлеуі арқылы жүзеге асатынын ерекше ескере отырып, жаттығу сабақтарында баланың түсінігіне жеңіл келетін ана тіліндегі атаулардың, ұғымдардың дұрыс қалыптасуына айрықша көңіл бөлінуі қажет.

5. Спорттық ойындармен шұғылданатын мектепе оқушылары үшін эксперименттік деректер бойынша тәуліктік қозғалыс белсенділігінің оптимальді деңгейі анықталды.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Романенко М.И. Волейболшының шеберлігін жүзеге асыру негіздері М., «Д және С» 1989.

2. Романов В. «Жасөспірім Волейболшыларды дайындау» -М., «Д және С» 1979

3. Ақжол А. Волейболшының тактикалық дайындығы. Шымкент 2002.

## **ГРЕК РИМ КҮРЕСІ ЖАТТЫҒУЛАРЫНДА БАЛУАНДАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҒЫН АРТТЫРУ ӘДІСНАМАЛАРЫ МЕН КҮРЕС ӘДІС ТӘСІЛДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ**

*Аға оқытушы Құлтаев С.Т*

*Студент Ермахан Ұ.Б*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Совершенствование методов борьбы и методологий повышения скорости борцов в упражнениях по греко-римской борьбе*

Қазіргі уақытта «грек-рим күресінің мамандарымен оқуға 900-ға жуық тәсілдер жазылып ұсынылды. Әрине барлық тәсілдер жазылған жоқ, өйткені Күрес сабағының үрдісінде әрдайым жаңа тәсілдер жасалып, бұрынғы тәсілдердің жаңа түрлері құрылуда. Күрес тәсілдерін орындау әдіс-айласын Оқыту бойынша негізгі басшылыққа түрлі кең тараған тәсілдер жазылған әдістемелік нұсқаулар алынады. Жаттығу үрдісінде балуандарға барлық құрылым -топтарынан тәсілдерді оқу ұсынылады.

Зерттеуде жоғары және төменгі разрядты балуандардың белдесуде, тәсілдерді орындауда қанша құрылымдық топ оқытылатыны айтылған. Бақылау басқа балуандар белдесуде барлық құрылым топтарынан тәсілдерді қолдануына мүмкіндік берілді.

Төменгі разрядтағы балуандар жоғары разрядты балуандардан айырмашылығы, олар белдесуде тәсілді аз қолданады: 5,82 қарсы 8,89. Бұл көрсеткіш белдесуде жеке тәсілдерді қолдану жиілігінен шығады. Сондықтан да, жоғары және төменгі разрядты балуандармен белдесуде жеке тәсілдерді қолдану жөніндегі сұрақ көпшілікті қызықтырады. Жоғары разрядты балуандар белдесуде орташа тепе-теңдігінен шығарылып, лақтыруды орындау талабын 0,32 ға орындайды. Төменгі разрядты балуандарда бұл көрсеткіш 0,21 құрайды. Білікті балуандар белдесуде ұстап лақтыру талабын 1,94 орындайды; төменгі разрядты балуандар - 0,58 ге орындайды.

Қапсыра ұстап лақтыру жоғары разрядты балуандарда 0,41, төменгі разрядты балуандарда 0,07. Бастан асырып лақтыру жоғары разрядты палуандарға - 1,08 рет, төменгі разрядты балуандарда - 0,97. Арқадан асырып лақтыру тәсілін жоғары разрядты палуандар - 1,47 рет, төменгі разрядты балуандар - 0,18 рет.

Екі білікті балуандардың тәсілді орындау жиілігін білу жөніндегі сұрақ қарастырылады. 5 кестеде көрсетілген мәліметтердің қолдану жиілігі бойынша тәсілдерді бөлу тәртібі жөніндегі жалпы көрсеткіші берілген. Бұл мәліметтерден тәсілдерді бөлу тәртібінің дұрыстығын нақтылауға болмайды.

Әдіс-айла әрекетін орындау тиімділігінің көрсеткіші тәсілдерді орындаудың табысты талабының санына пайыздық қатынасымен анықталады.

Қарсыласпаған серікке әдіс-айла тәсілдерін орындау кезінде оларды қолдану тиімділігі 100% ға жетеді, өйткені әрбір талпыну табысты орындалуы мүмкін. Белдесуде балуанның алдында екі негізгі міндет тұрады:

Тәсілдерді табысты орындау; қарсыласқа тәсілді табысты орындауға мүмкіндік бермеу.

Екінші міндеттің пайда болуы белдесуде тәсілдерді орындау тиімділігінің төмендеуімен түсіндіріледі. Бұл көрсеткіш қарсыластың қарсыласу дәрежесіне байланысты. Жоғары және төменгі разрядты балуандар тәсілдерді орындау тиімділігінің көрсеткішін талдау кезінде, білікті балуандар белдесуде тәсілдерді 25,4% тиімділікпен қабылдады, төменгі разрядты балуандарда бұл көрсеткіш 41,6% ға теңелгені анықталды. Егер, басқа балуандардың қорғаныс әрекеті техникасын орындау тиімділігіне қарасақ, онда аталған көрсеткіш жоғары разрядты балуандарда жоғары, яғни жоғары разрядты балуандар жақсы қорғана біледі деген қорытынды жасауға болады. Білікті палуандар қапсыра ұстап лақтыруды (56%), шалқайып лақтыруды (57%), жығылмай қалуды (42%) жоғары тиімділікпен орындайды. Сол уақытта осы тәсілдерден қорғану әрекетін тиімді орындау төмен болды (44%, 43%, 58%).

Төменгі разрядты балуандар тепе-теңдіктен шығып лақтыру (56%), шалқайып лақтыру (57%), жығылмай қалуды (55%) үлкен тиімділікпен орындайды. Сол уақытта бұл тәсілдерден қорғану әрекетін тиімді пайдалану төмен болды.(44%, 43%, 45%). Белдесуде сирек қолданылатын тәсілдердің

бір бөлігі тиімді болғанын атап кету керек. Төменгі разрядты балуандарда жоғары тиімділікте жығылмай қалуды өткізу жиілігі жоғары. Бұндай сурет қапсыра ұстап лақтыруды орындау кезінде білікті балуандарда байқалды.

Нәтижелер көрсеткіші тәсілдерді орындаудың сапасына әсер етеді. Белдесу кезінде әрбір балуан көп балл жинауға тырысады, өйткені балы көптер жеңіске жетеді. Әрбір балуан жекпе-жек жасап, қарсыласып жеңуге тырысады. Жарыс ережесімен сәйкес әрбір лақтыру I балл, 2 балл, 3 балға бағаланады және таза жеңісті тіркейді. Тәсілді орындау сапасы жоғары болған сайын, бағалау жоғары болады. Зерттеуде жоғары және төменгі разрядты балуандардың тәсілдерді орындау нәтижесі карастырылды. Жоғары разрядты балуандар белдесуде төменгі разрядты балуандарға қарағанда балды аз жинады. ( 6,84 және 7,932 сәйкес), айырмашылығы 5%. Тепе -теңдіктен шығарып лақтыру тәсілін орындауда жоғары разрядты балуан 0,42 балл жинаса, төменгі разрядты балуан - 0,22 балл жинады, айырмашылығы 5%. Қапсыра ұстап лақтыруды орындауда жоғары разрядты балуандар 1,13 балл, ал төменгі разрядты балуандар 0,44 балл жинайды, айырмашылығы 5%. Артқа шығып лақтыруды орындауда жоғары разрядты балуандар I балл, төменгі разрядты балуандар 0,56 балл жинайды, айырмашылығы 5%. Алдынан лақтыруды орындауда жоғары разрядты балуандар 0,49 балл, ал төменгі разрядты балуандар 0,34 балл жинайды. Іліп лақтыруды орындауда жоғары дәрежелі балуандар 0,41 балл, төменгі разрядты балуандар 0,30 балл жинайды.

Қапсыра ұстап лақтыруды орындауда жоғары разрядты балуандар 0,31 балл, төменгі разрядты балуандар 0,05 балл жинайды. Бастан асырып лақтыруды орындауда жоғары разрядты балуандар 0,52 балл, төменгі разрядты балуандар 0,67 балл жинайды. Арқадан лақтыруды орындауда жоғары дәрежелі балуандар 0,69 балл, төменгі дәрежелі балуандар 0,16 балл жинайды. Шалқайып лақтыруды орындауда жоғары разрядты балуандар 0,16 балл, төменгі разрядты балуандар 0,03 балл жинады. Палуандардың арсеналына кіретін тәсілдер, белдесуде әртүрлі нәтижемен орындалды. Жоғары разрядты балуандар белдесуде жығылмай қалуды үлкен нәтижемен орындады. Әрі қарай тәртіппен ұстап, арқадан, бастан асырып, іліп алып, шалып, қапсыра ұстап т.б. лақтырулар өтеді. Төменгі разрядты балуандар белдесуде қолға ауырлық түсіру тәсілдерін үлкен нәтижемен орындады. Әрі қарай жығылмай қалу, бастан асыра, іліп иіліп лақтырулар және т.б. өтеді.

Тәсілдерді орындау талабының орташа бағасы жоғары разрядты балуандарда 0,69 балға, ал төменгі разрядты балуандарда 0,97 балға тең.

Тепе - теңдіктен шығарып лақтыруды өткізу талабы жоғары дәрежелі балуанға 0,80 балл, төменгі разрядты палуанға - 0,78 балл әкелді. Ұстап лақтыруды өткізу талабы жоғары разрядты балуанға 0,56 балл, төменгі разрядты балуанға - 0,67 балл әкелді. Артқа лақтыруды өткізу талабы жоғары разрядты балуанға 0,28 балл, төменгі разрядты балуанға - 0,92 балл әкелді. Өткізу талабы ЖРП 0,37 балл, ТРП -0,84 балл әкелді. Аяқтан қағып құлатуды орындау талабы ЖРП - 0,26 балл, ТРП - 0,60 балл әкелді. Іліп

лақтыруды орындау талабы ЖРП - 0,71балл, ТРП - 0,87 балл әкелді. Қапсыра ұстап лақтыруды орындау талабы ЖРП - 0,69 балл, ТРП - 0,26 балл әкелді. Қолға ауырлық түсіру тәсілдерін өткізу талабы ЖРП - 1,79 балл, ТРП - 2,88 балл әкелді. ЖРП - да аяққа ауырлық түсіру тәсілдерін өткізудің табысты талабы болмады. ТРП-ға 1,39 балл әкелді.

Жоғары және төменгі разрядты балуандар белдесуде құрылым тобының барлық тәсілдерін орындайды. Жоғары разрядты балуандар, төменгі тәсілдерді орындау талабын белдесуде көп орындайды. (8,89 көне 5,83). Мықынынан ұстап лақтыру, қапсыра ұстап лақтыру, арқадан лақтыруды жиілігінің көрсеткіші ЖРП ТРП- ға қарағанда жоғары, ЖРП және ГРП алдынан лақтыру, іліп лақтыру, бастан асырып лақтыруды қолданудың көптілігі көрсеткішінің арасындағы статистикалық дұрыстығының айырмашылығы жоқ. ТРП бастан асырып лақтыру, қолға ауырлық түсіріп лақтыру, қағып құлату тәсілдерін жиі қолданады. Тәсілдерді тиімді қолдану ГРП, ЖРП қарағанда жоғары (41,8% және 25,4% ). Бұл ТРП - дың қорғаныс әрекетін төменгі сапада орындалуымен түсіндіріледі. Қорғаныс әрекетін тиімді орындау оларда 58,4% , ал ЖРП - да бұл көрсеткіш 74,6% тең.

ЖП және ТП арасында белдесуде жинаған балдар саны бойынша айырмашылығы жоқ. Арттан лақтыру, жығылмай қалу, қолға ауырлық салу тәсілдерін орындау кезінде ТРП белдесуде ЖРП қарағанда жоғары балл жинады. Осылай ТРП үлкен нәтижемен бір тәсілдерді қабылдаса, ЖРП басқаны қабылдайды. Белдесуде оларды орындау нәтижесі бойынша тәсілдерді болу тәртібі ЖРП мен ТРП арасында айырмашылық бар. Конкордация коэффициентінің көлемі ЖРП да ТРП ға қарағанда аз. (0,21 және 0,46). Тәсілдерді орындау талабы ТРП - да ЖРП ға қарағанда жоғары бағаланады ( 0,97және 0,69 балл). Бұл қорғаныс әрекетін орындау санасында ГРП ЖРП ға жол бергені туралы мәліметтерді мақұлдайды. Арттан лақтыру, алдынан, іліп және ауырлық тәсілдерін орындауда ТРП ЖРП ға қарағанда үлкен бағамен шықты. Қапсыра құшақтап лақтыруды ЖРП, ТРП ға қарағанда үлкен бағамен орындайды. Қалған тәсілдерді тарату тәртібі ЖР және ТР балуандарда бірдей емес, жеке тәсілдерді орындауда техника-тактикалық дайындығы көрсеткішін өзгертумен спорттық шеберлікті өсіруге болады. Барлық құрылым топтарының жаттығу нәтижесінде балуандар, өзінің жеке мүмкіншіліктеріне сәйкес келетін тәсілдерді өзінің арсеналына жинайды.

Спорттың күрес мамандары спорттық шеберлікке жету үшін күш дайындығы болып табылатынын бір ауыздан қолдайды. Спорттық іс-әрекет қорытындысы мен күш дайындығы деңгейінің байланысы жеткілікті түрде зерттелген. Кейбір жалпы дене дайындығы бойынша жоғарғы көрсеткіштерге жету күрестегі жетістікті анықтайды. Басқалары тәсілдерді орындау кезінде жеке бұлшық ет топтары күшінің пайда болу ерекшеліктері жөнінде айтады. Бұл сұрақты Волков В.П. [26] шешті, жарыс жеңімпаздары жанадан келгендерден жалпы күш дайындығынан асып кетеді.

Білікті балуандардың жалпы күш дайындығында жарыс жеңімпаздары және жарыс аутсайдерлері арасында айырмашылық байқалмайды, тек жарыс жеңімпаздарының жеке бұлшық ет тобы күштері жоғары болып табылады. Күресте тәсілдерді орындау күшті қолданумен ғана емес, аз уақытта қимылды орындау қабілеттілігін талап етеді. Бұл қасиет жылдамдық деп аталады. «Аз уақытта қимылды тез орындау адам қабілеттілігі» екенін Зациорский анықтады. [27]

А.Н. Ленц палуанның әдістік шеберлігінде жылдамдық үлкен орын атқарады дейді. Сондықтан әдісті жетілдіруде балуан әдістік қимылдарды барынша тез орындай білуі керек. Жылдамдыққа тәрбиелеу мәселелерінің маңыздығын ескере отырып, көптеген зерттеулер өзінің жұмыстарын осы мәселені шешуге арнады [28, 29, 30, 31].

Авторлар жылдамдықтың шығуының негізгі үш түрін бөліп алып қарастырады:

- А) Қозғалыс реакциясындағы жасырын уақыт;
- Ә) Жалғыз қозғалыстағы жылдамдық;
- Б) Қозғалыс жиілігі.

А. Е. Воловик спорттық күресте жоғарыда айтылған жылдамдықтың түрлерінің өз орындары бар деп есептейді. Автор дзю-до күресіндегі жылдамдықты қарастырады, біріншіден әдістік қимылды орындау жылдамдығы ретінде, екіншіден реакция жылдамдығы, яғни балуанның қарсыластың әрекетіне қарсы қимыл жылдамдығы.

Жылдамдыққа тәрбиелеу басқа да дене қасиеті мен әдісті жетілдіруге тәрбиелеумен тығыз байланысты [32]. Сонымен бірге балуан түрлі жылдамдық жаттығуларымен қарапайым реакция жылдамдығын жақсартады. Реакция жылдамдығына жаттығу қимыл жылдамдығына әсер етпейді. Клевенко В.М. білікті спортшымен қарапайым және күрделі аксомоторлы реакцияның өзара қатыстылығы әлсіз екенін көрсетті.

Спорттық күресте жылдамдық және күш қасиеттері өзара байланысты, өйткені тәсілді орындауда екеуі де қажет. Сондықтан да спорттық күресте жылдамдық — күш дайындығы жөнінде көп айтылады. Қарсыластың қарсылығын жеңуде күш қажет болса, ал қарсылас қорғаныс қимылын іске асырмау үшін жылдамдық қажет. Қорғаныс қимылдарды орындау кезінде қарсыластың шабуылын тоқтату үшін тез арада күшті қолдану керек. Күш пен жылдамдықтың үйлесуі балуан дайындығының негізгісі болып табылады. Балуандардың арнайы жылдамдығы - күш дайындығын жақсарту тәсілдерін орындау сапасына ықпал етеді. Балуандардың әдістік дайындығын жақсартуға ықпал ететін жылдамдық-күш сипаттағы жаттығулар жиынтығын жасайды. Спортшының жылдамдық-күш дайындығын сипаттайтын жарқын көрсеткіші жарылғыш күшін дамыту деңгейі болып табылады. Рудницкий О.П. полихронодинамометрияны пайдаланып, палуандардың бұлшық етінің негізгі тобының жарылғыш күш топографиясын зерттеді. Ол жарылғыш күшті дамыту деңгейі шексіз күшті дамыту деңгейіне байланысты еместігі жайлы баяндайды. Автор жылдамдық-күш қасиетін тәрбиелеуде арнайы жұмыстың қажеттілігін

көрсетті. Балуанның жылдамдық-күш қасиетін дамытуға арналған жаттығулар ойлап тапты.

Егиазарян А.Д. балуандардың арнайы жылдамдық-күш дайындығын жетілдіру үшін: а) шабуылдаушы қимылды орындау кезіндегі негізгі жүктеменің, бұлшық еттің жеке топтарының жарылғыш қасиеттілігін жетілдіру; б) шабуылдаушы әрекеттегі жеке фазадағы жарылғыш күшті көтеру; И) толықтай алғанда шабуылдаушы қимыл күші мен жылдамдығын жетілдіру қажет. Мамандар балуанның жылдамдық-күш қасиетін дамыту үшін жаттығулар мен құралдардың арнайы жиынтығын ұсынады.

«Спортшының күш, жылдамдық және басқа да қозғалыс қабілеттілігіне қарағанда, икемділік қимыл факторының себебіне жатпайды, ал оның үзбелеп қозғалысының дәрежесін игеретін тірек-қимыл ақпараттарының морфо-функционалды қасиетіне жатады" [33, с.184]. Икемділікті дамытудың басқа да түрлерінің талаптары бірдей емес. Гимнастикада бұл талаптарды орындауға қойылатын талаптар өте жоғары, өйткені бұл гимнастикалық элементтерді орындауда икемділік өте қажет. Спорттық күрестегі көптеген тәсілдерде икемділікті дамытуды қажет етеді. Волков В.П. [34] күресте шұғылданушы спорт шебері мен жаңадан келгендердің икемділігін зерттеді. Спорт шебері -жарыс жеңімпаздары және аутсайдерлердің буындарын дамыту деңгейінің бір-бірінен айырмашылығы көп емес.

Жеңімпаздардың буындарының белсенді қимылдар көрсеткіші аутсайдерлерге қарағанда 31% ға көп. Жаңадан келген балуандар жарыс жеңімпаздары буындарының белсенді қимылы амплитуда көрсеткіштерінен, яғни аутсайдерлерден асып түсті. Мұның бәрі балуандардың икемділігін дамыту деңгейіне деген талаптың жоғарылығын көрсетеді.

Спорттық күрестегі мамандардың көпшілігі балуандардың икемділігін дамыту қажет деп есептейді. Тәсілдерді орындау кезінде негізгі жүктемені алатын буындардың белсенді қимылдарына ерекше көңіл бөлінеді.

Балуандардың спорттық дайындығында төзімділікке ерекше көңіл бөлінеді. Күрестегі төзімділіктің арнайы әдебиеттері негізінде практикалық тәжірибе жоспары да қарастырылады. Балуан төзімділікті белдесуде жеңіске жету үшін ең маңызды дайындықтың бөлігі деп қарастырады. Төзімділік жөніндегі тәжірибе жұмысы мәселесіне Н.Л.Кулика өзінің еңбегін арнады, бұл еңбегіндегі автор арнайы төзімділікті дамытуға ұсыныс айтады. Төзімділік белдесудің барлық уақытында дағдының беріктігін сақтау факторларының бірі болып табылады.

Барлық палуандар жарысқа белгілі салмақ дәрежесімен шығады. Күрестің мамандары көптеген бақылаушыларының жеке тәжірибесі негізінде палуандардың салмақ айырмашылығы белдесудің нәтижесіне маңызды әсер ететінін айтады. Жаттығуда балуан салмағының маңыздылығын Сагиян Б.З. атап көрсетті. Ол балуандарды үш топқа бөлді: жеңіл, орташа, ауыр салмақ дәрсжесі. Автор әртүрлі салмақтағы балуандар дайындығының айырмашылығы және жаттығу үрдісінде балуандардың салмақ есебін алу қажеттілігін көрсетті. (70-80 кг) орташа салмақ

дәрежесіндегі балуандар жан-жақты дамитыны белгілі. Оның негізінде ол дене тәрбиесінен мамандардың кәсіби дайындық әдістемесі орташа салмақ дәрежесіндегі балуандарды дайындауға есептемелік көрсетіп берді. Автор әртүрлі салмақ дәрежесіндегі балуандар үшін жаттығу үрдісін жекелеп өткізуді ұсынды. Соңғы жылдары спортшыларды дайындауда антропоморфологиялық белгілеріне көп көңіл бөледі. Т.С Туманян, Э.Г. Мартиросованың (137) пікірлерінше, бұл белгілер күштің, жылдамдық, төзімділік, ептіліктің шығуына, әртүрлі орта жағдайына бейімделуге, еңбекке қабілеттілікті, қайта қалпына келу және спорттық жетістіктердің шығуына ықпал етеді.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Романенко М.И. Волейболшының шеберлігін жүзеге асыру негіздері М., «Д және С» 1989.

2. Романов В. «Жасөспірім Волейболшыларды дайындау» -М., «Д және С» 1979

3. Ақжол А. Волейболшының тактикалық дайындығы. Шымкент 2002.

## **ЖАС БОКСШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ЗЕРТТЕУ**

*Аға оқытушы Құлтаев С.Т*

*Студент Кендебайұлы Е.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Изучение психологической подготовки юных боксеров*

Жекелену спортшыны жетілдіруіне алып келеді. Дайындық ұрыста және дайындық жаттықтырушы боксшыны бақылап және ерекшелігіне мән беруі қажет.

Қандай арақашықтықта боксшы өзін еркін әрекет жасайды, батыл және активті болады. Қайта ол өзінің тәсілін жасқы жасайды.

Қандай соққыны немесе қорғанысты боксшы таңдайды. Қандай тәсіл оған жеңіл екенін жақсы жасайды.

Бұл боксшыға қай ұрыс манерасына тән. Ұзақ, жақын кезенді соққыларды жақсы игереді.

Боксшы қандай психологиялық ерекшелікке ие, ол активті жан ол батыл салқын қанды немесе ұрыс кезінде қозатын жан.

Осы анализдер көмегімен жаттықтырушы боксшыға мінездеме жасап, оған жұмыс істеуге бағыт береді, әр боксшының ұрыс манерасын жеке жетілдіреді. Осы мінездемеге сүйене отырып боксшыны жаттықтырғанда жеке жоспар құрады.

- Боксшының қажетті терілген техникалық қимылдарды игеруі.



- Боксшыны психологиялық және физикалық дамыту үшін қажетті терілген жаттығулар.
- Боксшының жұмыс істеуіне қажетті тактикалық терілген тәсілдер.
- Боксшыға көрсетілген тапсырмаға қатысты қарсыластарының тізімі.
- Жеке жаттығулардың тізімі.

Жаттықтырушының негізгі бақылауымен құралған жоспар өзгеріссіз және соңғы болжамы. Жаңа тәсілдермен жұмыс үстінде боксшының жаңа тактикаларын қарай отырып жаңа бағыт ашу қажет. Боксшының жеке шеберлігін жетілдіру үшін не қажет?

Боксшының ойша техникасын жасау қажет.

Жаттығудың басында тапсырмаларды жаттықтырушының көрсетуімен және түсіндіруімен жасайды. Кейіннен боксшы өзінің структурасын жасағаннан соң өздігінен жаттығу жасайды. Қ.Жарықбаевтың зерттеуінше боксшы жетілдірілген жаттығуларды көп рет қайталап тез темппен, оны жиілетіп түсіп максималды тез қозғалысқа жеткенше, бұнымен күш түсірмей сонын да әр түрлі тәсілдерді қосу. Жаттығуларды ұзақ уақыт бойы қайталау, сосын осы жаттығуларды қолдану қажет. Жетілдіру техникасы біртіндеп келіп жаттығулар қиындай түседі. Қарсыласының қарсылануы алғашқыда жайлап, кейіннен күшейеді, бастапқыда тек қорғаныс, кейіннен конрташабуыл ереже болады. Боксшы алғашқыда ұрысты үйреніп боксшы уақыты бұзылса және арақашықтықты бұзса, онда бастапқы жаттығуларды жай жағдайда немесе аз жылдамдықпен жасайды. [56, 302б]. Сол немесе басқа тәсілді қолдануға қажет:

- жаттығу, қарсылас әлсіз қарсыласатын
- жаттығу, әлсіз қарсыласпен
- жаттығу бір қарсыласпен тұрақты
- жаттығу өте күшті қарсыласпен
- жаттығу басқа қарсыласпен

Осы кезеңділікті жайлап ұстап жеке әрекеттерге жетілдіру және бір әрекеттен екіншіге тез өтуге жетілдіру.

Бұл кезеңділікті сақтамаса боксшы әрекеті бұзылады немесе көптеген қателіктер жіберіледі. Бір әсерден екіншіге өте алмайды.

Егер жағдайды біртіндеп жылдамдатса боксшы тез жетіліп, жаттығуларды тез игереді. Боксшы соққыны және қорғанысты жиырма рет жасау қажет. Жұмысқа қатыстыру қажет, тез арада бір жұмыс түрінен екінші түріне өтеді. Боксшы кезеңді соққыларды жұмсағанда бұлшықеттер жиырылады. Соққы кезінде барлық бұлшық ет топтары қатысады. Боксшы тез арада соққыдан қорғанысқа өтіп бұлшық еттерді жиырып тез арада босаңсытады.

Бір немесе кезеңді соққылар және қорғаныс қозғалыстармен қоса жасайтын арнайы жаттығулар:

1. Боксшы тұрған жағдайда оң аяқ серпіліс бастапқы әрекетке денені қосады. Оң аяқ еденнен ал май мұзакта тұрады. Сол аяқ денесімен бірге алға

жылжиды. Дене бұлшық еттері, иық, бел, қол босаңсиды. Соққыдан соң бұлшық еттер босаңсуы қажет.

2. Боксшы тұрған жағдайда оң аяқ серпілісімен денемен қатысады. Оң аяқты еденнен алмай тұру қажет. Оң аяқ серпілісімен алға сол аяқ шығады.

3. Тұрған жағдайда боксшы оң аяқ серпілісімен денені оңнан солға бұрады. Бір кезде сол аяқ және оң қол қимылдайды. Дене, иық, бел, қол бұлшықеттері босайды. Оң аяқты ұзақ уақыт еденнен алмау қажет.

4. Боксшы тұрған жағдайда оң жақ серпіліспен оңнан солға денемен айналады. Оң қол тік бұрышпен бүгілген бірдей уақытта қимылдайды. Дене иық, бел, қол бұлшықеттері босаңсыған. Бұрылу кезінде бүйір соққымен оң қолмен жасайды.

5. Фронтальды тұрған сол жақ серпіліспен денені айналдыра солдан оңға бұрады. Бұрылу жағдайда бүйір стойкамен тұрғанда бүйір соққы жібереді. Соққыдан соң бұлшық еттер босаңсады.

6. Боксшы сол жақ бүйір соққы жасайды, жаттығудағыдай қалай соққы жасасымен боксшы оңнан солға бұрылады. Соққыдан соң бұлшық ет босайды.

7. Боксшы тікелей бүйір немесе төменгі қосарланған соққылар жасайды. Соққы негізінен иық бұрумен, ұратын қол иығның бұрумен жасалады. Боксшы, ұратын қол иығының бұрумен жасалады. Боксшы тез жиырылса тез босаңсуы қажет. Егер боксшы тез арада жиырылып, босаңсып соққы жасай алмаса, еденде отырып соққы жасауы қажет. Боксшы кезектік соққыларды іш бұлшық еттерін жиырылып жасау қажет. Бұл босаңсуға және дұрыс тыныс алуға үйретеді. Осыдан кейін босаңсуды үйреніп, кезекті соққылардан соң еркін тыныс алады. (соққыдан соң бірден тыныс алмайды).

8. 6-7 жаттығудан соң, боксшы тез арада босаңсып бұлшық еттерін комбинирленген қорғанысқа өтеді, тосулармен, артқа шегіну т.б.

9. 6-7-8 жаттығулар қорғанғаннан соң сол арада соққы жасап содан соң қорғанысқа көшеді.

Белгілі бір боксшының ерекшеліктеріне соққы жасауына байланысты. Жаттықтырушы анықтау қажет.

- жетілдіруге қандай соққыларға негізгі мән беру қажет.
- Қандай арақашықтықта боксшы жетілдірілген соққыны жасау қолайлы.
- Қандай тәсіл, шабуыл немесе контрашабуыл соққылар оңай жасалады.
- Осы соққылар қандай қорғаныспен байланысады.

Осыдан кейін жаттықтырушы әр боксшыға жеке тапсырмалардан кезеңділігін құрайды. Оқу жаттығу материалдарын шектеу боксшыны жекелеген жетілуіне жақсы пайда алып келеді.

Сонымен қатар боксшының қандай тактикада және техникалық дұрыс дамыту қажет екендігін анықтау. Жаттығуда және жарыста бақылау боксшы туралы көптеген материалдар береді, ары қарай дамуына жаңа жоспар құрайды. С.С.Жумашевтың зерттеуінде жоспар техника-тактикалық боксшы жағдайын кеңейту жағдайын кеңейтіп отыру қажет. Әр боксшыға тән

ерекшеліктеріне байланысты техникалық және техникалық тапсырмалар беріп оны тұрақты жаттықтырып отырып жүйелі түрде қадағалау қажет. Боксшының тәжірибесін кеңейту үшін жаңа техникалық тактикаларды қосып отыру қажет. Жетілдірудің басында жетілдіру тактикасы және техникасын бекіту, игеруі боксшыға жекелеген тапсырмалар осы жоспарда беріледі кейінен ол жасалмаған жаттығуларды үйретеді. Боксшы жеке жаттығып техника-тактикалық мүмкіндігін кеңейту қажет. Боксшы мен жаттықтырушы алдына қойылған тапсырмалар әр түрлі болғанымен оны жалғастыруға болады. Тапсырма мен жетілдірулер бұл этапқа жаңа тәсілдер арқылы техника мен тактиканы кеңейтуге арналады. Боксшы тактиканы дұрыс ұрыс жүргізетін келесі техника тактикалық әсерлер игереді. [57].

1. Шабуыл және контрашабуыл күтіп тұрған қарсыласына жалған шабуылға шығу.
2. Қарсыласының жаншып қорғану соққысы.
3. Боксшының жауап соққысы.
4. Ринг және арқан бұрышынан шығу.
5. Клинчадан шығу.
6. Қатты соққы алғанда немесе қорғана алмаған жағдайда клинч.
7. Қарсыласын ринг бұрышына немесе арқанға (ұзақ артқа кадам жасау, оңнан соға бұрылу). [58].

Жарысқа боксшының тактикасын дайындау.

Турнирге дейін ұзақ уақыт бұрын тактикалық дайындық жасау қажет. Турнирден кейін боксшы жаттықтырушымен бірге отырып өткен ұрысты анализдейді. Бұл жеңіспен біткен турнир болғанның өзінде дайындықтың әлсіз және күшті жақтарын ескереді. Жеткен жетістікпен тоқтамау қажет. Әр жекпе-жекте табысты немесе табыссыз жақтары болады. Боксшы күшті қарсыласының жеңіл түрде, әлсіз қарсыласын күшпен жеңуі мүмкін. Бұл қарсыласын дұрыс бағаламағанның болады немесе ұрыс тактикасының дұрыс болмағанында.

Жаттықтырушы және боксшы тактикалық дайындықта енді қандай жұмысты жалғастыру қажет. Тактикалық жетіспеу себебі неде?

Себебі техникалық арсенал шектелуі немесе әлсіз теориялық дайындық немесе арнайы физикалық дайындықтың жетіспеушілігі ұрыс жүргізудің жетілмеген тактикасы. Боксшының негізгі жетіспеушіліктерін жоюға тырысу қажет. Өзінің күшті жағын жетілдіру қажет. Жүлделі орынға ұсынылатын боксшы өзінің негізгі қарсыласын жақсылап бақылап, ұрыстағы тактикасын анализдеу қажет.

Сосын қарсыласына карта құру оның әлсіз жерін бақылап және осы жағын өзі жетілдіру, күшті жағын нитрализдеу қажет. Күшті қарсыласына әрекет жоспарын құрып, жаттықтырушы мен боксшы бірге осы схеманы пайдаланып, осы боксшыға тән техника-тактикалық әрекеттерді жетілдіру. Қарсыласының қателіктерін қолданып системалы жаттығу жасаған боксшыға табыс алып келеді. Боксшыларды жинағанда оған дайын болу қажет. Боксшы жарысқа дайындалғанда жаттықтырушы алдында келесі мәселе тұрады:

4. Боксшының шеберлігінің күшті жағын қарау.
5. Бұрында жасалған қателіктер мен жетіспеушіліктерін жою.
6. Боксшы жалпы және арнайы дайындық жүргізу, негізгі көңілді жылдамдыққа бөлу қажет.

Осы жаттығуларды 3-4 апта бойы аптасына күн демалып жасалады. Дайындық аптасының әр күні дұрыс жүргізу маңызды. Боксшының дайындығы (ұйқысы, жаттығу, тамағы, қыдыруы) маңызды. Техника мен тактикасын жетілдіруде максимальды тапсырыстар жасау қажет аптасына 2-3 рет. Қалған күндері боксшы техника және тактиканы жетілдіруде физикалық дайындыққа көшеді. Дайындық кезінде боксшы дөрекі соққылар жасамау қажет, техника және тактиканы жетілдіру жаттығуымен шектен тыс нервке күш түсірмеуі қажет.

А.А.Деркачтың зерттеуінше жарыстар алдында тактикалық дайындық өте маңызды, жарыста боксшы әр түрлі қарсыласпен кездеседі, сондықтан әр түрлі ұрыс материалдарына дайын болуы қажет. Сондықтан жарыс алдындағы дайындықта боксшы олардың әрекеттеріне қарсы тактикалы жоспар құру қажет. Таныс емес қарсыласына дұрыс және тез барлау жасап және оған негізгі контрәрекет жасау қажет. [58].

Айқын тактикада тек қана қарсыласының белгілі бір ерекшелігін ғана емес, боксшының ерекшеліктерін ескеру қажет. Бұндай жағдайда жаттығу дайындығын боксшының келісімімен жасауға жоспарлап және қарсыласына күтпеген болатын жаңа тактика, техниканы жоспарлау, жарыста қарсыласымен 4-5 рет кездеседі, боксшының және жаттықтырушының мәселесі қиын. Боксшы дайындықта әртүрлі қарсыластарымен кездесетінін ескере отыру қажет.

Солақайлармен кездескен өте қиын. Негізінен «түркі» тәсілмен жұмыс істеу қажет. Егер боксшы бір тәсілді қайталай берсе «қарсыласына ол боксшы қорқынышты болмай қалады. Сондықтан боксшының жақсы көретін тәсілі болса онда оны қарсыласынан жасыруы қажет. Жаттықтырушы айтылған құралдардың ішінен боксшының жеңісіне алып келетін әрекеттерді таңдауы қажет. Ең бастысы жаттықтырушы боксшының берілген жаттығуларды игере алулығы. Алғашқы аптада жиналу мәселесінде спортшы функционалды жағдайын жоғарлату. Бұл үшін жаттығу (тас лақтыру) Бокс залында көптеген дайындық жүргізіледі. 3 раунтты дайындық боксшыға 1,5-2 сағатқа созылады.

Екінші аптаның тапсырмасы-боксшының төзімділігін бақылау.

Дайындықта максимальды тығыздықта қарсыласын тез ауыстыра отырып 1-1,5 сағатқа созылған.

Үшінші апта тапсырмасы-жылдамдықты тұрақтау. Боксшы жаттығуды, жеңіл тез боксшымен ұрыс жүргізу. Жаттығудың ұзақтығы 45 минут 1 сағатқа созылады.

Жаттықтырушы, боксшы соңғы аптада салмағын қуу, жаттығуда күш түсірмеу қажет. Егер жаттығу арқылы боксшы салмағын қуғысы келсе, ол ұзақ уақыт күш түсірмей орта темппен жұмыс істеу керек.

Еркін және шартты ұрыстағы тактикалық тапсырмалар

Алғашқы апта: Дүйсенбі жаттығудың негізгі бөлігі 1 раунд-Бір боксшы басқа және денесіне сол жағынан тіке шабуылға шығу керек деген тапсырманы алады. Екіншісі қорғанады. Раунд ортасында боксшылар рольдерін ауыстырады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
- 3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
- 4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
- 5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
- 6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## **ЖАСӨСПІМ БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ ДЕНЕ КҮШ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

*аға оқытушы Курманов Д.*

*студент Араш Ә.А.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается пути совершенствования общей физической подготовки боксеров-подростков*

Боксшыны арақашықтық тактикасын меңгертуге оқыту. Тактикаға оқытудың негізгі міндеті-боксшы белгілі тактикалық мақсатта техникалық тәсілдерді пайдалануға үйрету, барлық үш арақашықтықта тактикалық әрекеттермен таныстыру. Әрекетке оқыту үрдісінде тактикалық ойлауға үйрету-серігін ұтуға, әр алуан айлалы ниеттерді талғауға дағдыландыру.

Алыс арақашықтықпен ұрыс әрекетіне оқыту.

Ұрыс әрекетіне оқыту тік тұру мен қозғалыстан басталады.

Ұрыстағы тік тұру ұрыс әрекеттерін жүзеге асыру мен дайындау үшін барынша қолайлы бастапқы жағдай. Бұл жағдайдан боксшы қозғалып, қорғаныш, шабуылдап және қарсы шабуылдай отырып, қарсылас әрекеттерін жақсы үлгіде қабылдап және оған көңіл аудара алады.

Әрбір арақашықтық үшін өзінің ұрыстық тік тұруы тән.

Осылай, алыс арақашықтықтан ұрыс әдетте түзуленген тік тұрумен, әр ортада топтастырылған, жақында тағы да барынша жинақталған және төмен тік тұруда жүргізіледі.

Осылай, алыс арақашықтықтан ұрыс әдетте түзуленген тік тұрумен, әр ортада топтастырылған, жақында тағы да барынша жинақталған және төмен тік тұруда жүргізіледі.

Н.Сафьяноның ұрыстағы тік тұруды үйрету кезінде оқушының жұмыс істемейтін бұлшықеттері босаңсығаны өте маңызды-бұл боксшыға қажымауға ішкі зорланудан (психологиялық) қажуға және кез-келген қас-қағым сәттік әрекетке дайын болуға мүмкіндік береді. Боксшының ұрыстағы тік тұруы қозғалыспен бір уақытта үйретіледі.

Боксшы қозғалысының екі негізгі тәсілі бар.

Жалғыз қадаммен қозғалтуды алыс арақашықтықта шабуылдау мен қарсы шабуылдауға дайындық кезінде, сондай-ақ орта және жақын арақашықтықтағы барлық әрекетте негізгі деп санау қажет. Осы тәсілмен алға қарай қозғала отырып боксшы сол аяғымен азғана қадам жасайды, сосын бастапқы жағдайдағыдай шамаланған мөлшерде олардың арасында арақашықтықты сақтай отырып оған сол аяқты созады.

Боксшының созған аяғы еденмен сырғанап не оған тиіспестен қозғала алады. Бүйірлік деп аталатын сол не оң жаққа қадам жасау көкірек бұрылысымен де орындала алады.

Жеке қадамдар біріккен екі немесе үш қадамға көше алады. Дегенмен бұл жағдайларда да (типтік техникада) барлық келесі біріккен жылжымалы қадамдар барлық уақытта жеке қадамдарды қайталайды. Әрі боксшы аяғының әрбір қадамынан кейін барлық уақытта ұрыстағы тік тұру үшін тән жағдайды сақтайды.

Қозғалудың өзге тәсілі-секіріс алыс арақашықтықтан ұзақ уақыт маневрлеу кезінде, әсіресе қарсылас айналысындағы қозғалыс уақытында одан жалт беру немесе ұрысты қабылдамау үшін қолданылады. Осы тәсілмен алға және солға қарай қозғала отырып, боксшы алға немесе солға қарай сол аяғымен қадам жасайды (қадам жылжымалы қозғалыспен оған оң аяғын қосады. Бұдан кейін ол сол аяғымен адамдап ұрыстағы тік тұруға тән жағдайға оралады. Артқа және оңға қозғала отырып боксшы алғашқы адымдаушы қозғалысты жылжып сол аяққа қоса отырып оң аяғымен жасайды. Бұдан кейін сол бағытта оң аяғымен қосымша қадам жасай отырып, ол ұрыстағы тік тұруға қайта оралады. Осындай қадамды бірнеше рет қайталай отырып, боксшы секіріс жасай отырып қозғалады. Ұрыста секірістер көбінесе шеңбер бойынша жүргізіледі.

Біліктілігі бар боксшылар ұрыста жасалған жағдайға байланысты бір қозғалысты қолданады.

Дерлік рингтағы барлық рингте сол қолмен соққы және одан қорғаныс қолданылады. Осындай соққы толығымен меңгерген және одан жақсы қорғана алатын боксшылар шебер. Тек сол қол соққысын пайдалана отырып

ұрыста жеңген ринг шеберлерінің жағдайлары белгілі. Әдетте мұндай соққылар ұрыста әр алуан тактикалық мақсаттарда қолданылады.

Боксшы алға қарай қадам жасай отырып, жеке тікелей сол аяғымен қарсыласқа күтпеген жерден шабуылдай не қарсы шабуылдай алады, немесе шегініп және нақты соққылар бере отырып оның тегеурінін тежей не орнына тұрып осы соққы көмегімен қарсыласын тоқтата алады. Сол қолмен тікелей соққы соққылар сериясына енуі немесе қайталама ретінде қолданылуы мүмкін жалған соққы көмегімен боксшы қарсыласын шын соққыдан алаңдата отырып кезекті шабуылды не қарсы шабуылдауды даялайды. Сол қолмен тікелей соққыны пайдалана отырып боксшы реакция шапшаңдығы, дұрыс жүргізу үлгісі, қарсыластың қорғану жөнінде түсінік құрай отырып ұрысты барлауды жүргізеді және оны шабуылға немесе қарсы шабуылдауға шақырады.

#### Алыс арақашықтықтағы ұрыс сипаты

Алыс арақашықтықта ортаға қарағанда боксшыға шабуылды бастау әрқашанда қиын, өйткені, соққы зонасынан тыс табыла отырып қарсылас бастапқы қозғалыстарды біршама жеңіл қабылдайды және оларға қорғану қозғалыстарымен жауап қайтарып үлгере алады. Шабуылдау мен қайта шабуылдау аңдаусызда қарсыластың үстінен шығу үшін боксшы соққы дайындай отырып, жалған әрекеттермен және арақашықтықта үздіксіз өзгертумен назарын аударып, отыруы қажет. Егерде қарсылас оған қорғаныспен жауап қайтаратын болса, боксшы ашық жерде кенеттен соққы береді. Егерде жауап ретінде қарсылас шабуылдауды бастаса, боксшы оны қарсы шабуылдаумен басып озуы тиіс. Екі жағдайда да боксшы қарсылас үшін оның әрекеттері күтілмеген болуына ұмытылады, қарсыласты адастырса жеңілді; қажет емес қозғалыстарға алып келетін жалған және даярлаушы әрекеттердің шебер және күрделі жүйесі шебер қорғаныс пен шапшаң соққылардың үйлесімі алыс арақашықтықтағы ұрысты әдемі де мазмұнды етеді. Алыс арақашықтықтағы ұрыс үшін өз стилі тән жоғары класты боксшы түзу тұрыста табыла отырып тіркескен ринг бойынша жерден сәл көтеріле отырып аяқтың кең емес арақашықтығында әр алуан жаққа жеңіл қозғала алады. Ол қозғау бағыты мен қарсыласқа дейінгі арақашықтықты өзгерте отырып шабуылдаудан қайта шабуылдауға емін-еркін және тез өтуге әрқашанда дайын. Ұрысты алыс арақашықтықтан жүргізуді жоғары бағалайтын боксшы басты үлгіде жеңіл еліктіруші соқыларды кенеттен және екпінді соққыларымен үйлестіре отырып тікелей соққыларды пайдаланады әрі ол әр алуан тіреулер мен артқа және жанынан қадам жасауымен қорғануды көбінесе қолданады.

Аяқ ойпатумен үйлесімде тікелей соққылар мен финттарды қолдану шеберлігімен алыс арақашықтықтағы ұрыс өкілінің өзіне тән қасиеттері.

Дегенмен алыстан ұрыстың техникасы мұнымен шектелмейді. Ұрысты алыс арақашықтықты жүргізетін мығым денелі, физикалық күшті боксшыларды өзіндік техника қалыптасқан. Рингте барынша жұмсақ қимылдай және аяғын носкиден жоғары көтермелей жүріп-ақ мұндай боксшылар түзу тұрысты қолданбайды, ринг бойынша өз қозғалысын олар

дене салмағы аяқтан-аяққа ауыстыруы және дененің жалған қозғалыстармен үздіксіз үйлестіріп отырады. Олардың сүйікті соққылар әр алуан аталатын аяқтармен қадам жасауымен және алға шабумен төменге жөн бүйірлік.

Алыс арақашықтықта ұрысты кейбір жүргізу боксшыдан психологиялық қасиеттер мен қабілеттіліктердің толығымен белгіленген талап етеді.

Бәрінен бұрын шабуылдаушы қорғанысы және қарсы шабуылдаушы әрекеттерді қабылдау үшін боксшы қарсыластың барлық әрекеттері мен қозғалыстың барлық әрекеттері мен қозғалыстарын көруі және оларды айыра алуы қажет қарсыластың қозғалысы мен әрекеті қас-қағым сәтте айыру үрдісі алыс арақашықтықтағы ұрыста жылдам болуға тиісті күрделі қозғаушы реакция бөлігі болып табылады боксшы бастапқы жағдайлар мен қозғалыстардың өте үлкен санына жауап қайтарады.

Қарсыластың бастапқы әр алуан жағдайлары мен бастапқы қозғалыстарын көру мен айыру және оған өзінің жауап ретіндегі әрекетін ұйымдастыру үшін боксшы жақсы қозғалыс есіне ие болуы қажет. Егер боксшы үлкен ықылас көлеміне ие болмаса, онда ол қарсыластың әр алуан қозғалыстарын, шабуылы мен қорғанысын тез арада бағалай алмайды. Егер де ол өзінің шабуылдаушы және қарсы шабуылдаушы әрекеттері мен оған қарсыластың соққы әрекеттеріне бір уақыт қашықта ықылас болу жағдайында болмаса да, ұрыс әрекеттерін табысты жүргізіп және қарсыластың соққыларынан қорғана алмайды.

Боксшыға қарсыласта қажетті арақашықтықтан табылуға және соққы алмастан, өзінің соққысы мақсатқа жеткізетін арақашықтықты табуға, (соққыдан тыс) арақашықтықты шабуыл және қайта шабуылдау арақашықтығынан және керісінше ауыстыруға мүмкіндік.

Алыс арақашықтықта ұрыс жағдайларын үздіксіз өзгерту, егер боксшы шапшаң қозғала алатын болса мүмкіндік. Барлық көрнекті боксшыларда арақашықтықты ұрыста аяқ жеңіл қимылдайды. (бұны кұрғақ қимыл деп атайды).

#### Орта арақашықтықта ұрыс сипаттамасы

Орта арақашықтықтағы ұрыс не шабуылдау немесе қайта шабуылдау әрекеттерін дамыту ретінде де боксшының тактикалық міндетіне енетін немесе оның ұрыс үлгісіне тән ұрыс әрекеттерінің белгілі, алдын-ала ойластырылған ұзақ тәсілі ретінде жүзеге асырылуы мүмкін.

Алыстан орта арақашықтыққа ену боксшыға шамамен алыс арақашықтағы ұрыстағыдай талаптарды қояды. Ұрыс елеулі уақыт бойына қарсылас соққысы зонасында жүргізілгенде ерекшелігі көрініс береді.

Орта арақашықтық үшін алыс арақашықтыққа қарағанда азырақ уақыт өлшемі тән. Тактикалық қозғалысты боксшы орта арақашықтыққа ене отырып қарсыластың қарсы шабуылдаушы өзінің соққылар сериясымен басып тастауға ұмтылады немесе қарсыластың қайта соққы беруін алдын-ала болжамдай отырып, тасаланумен, бұғумен, тіренумен қорғанудың автоматтандырылған серияларын қолдана отырып күтілмеген соққылар береді.



Орта арақашықтықтағы ұрыстың ерекшелігі уақыттың қатаң шектелуімен қарсылас соққысына барлық уақытта дайындылығымен байланысты.

Орта арақашықтықтағы ұрыс техникасы үшін ринг бойынша шектелген қозғалыста тұлға ауысуы топтастырылған тік тұру тән болады. Орта арақашықтықта қорғаныс пен соққының айырықша автоматтандырылған сериялары (қорғаныс пен соққының тандалған серияларымен қатар) және жеке акценттелген соққылар да қолданылады.

Соққылар (қысқа тікелей төменге бүйірлік және осылардың арасындағы аралық) негізінен, кеуденің айналмалы қозғалысы есебінен беріледі, ал қорғаныс ретінде басты үлгіде тасалану, тірену және бұғу қолданылады. Қорғаныс пен соққы серияларында арқа бұлшықеттерінің белсенді қатысуын қабылдайтындығына байланысты олар соққыға дейін және кейін белгілі шамада босатуы қажет.

Орта арақашықтықтағы ұрыста боксшы қозғалыс пен реакцияның айрықша шапшаңдығына ие болуы тиіс. Ұрыс әрекеттерінің жиілігі мен жоғарғы тығыздығы жұмыс істейтін бұлшық еттерді қысқартқан оларды босаңсытуға және керісінше жағдайға қас-қағым сәтте өтуді талап етеді. Орта арақашықтықтағы ұрыстың өткізу жағдайында боксшы, бір жағдайдан, ықыластың жоғары тұрақтылығына ие болуы екінші жағынан өз назарын соққыдан қорғанысқа және керісінше шапшаң аудару білуі керек.

Жақын арақашықтықтағы ұрыс боксшылар бір-бірімен жиналысқан уақытта немесе дерлік тиістіре төменнен және уақытта немесе дерлік тиістіре төменнен және бүйірден қысқа соққы беру көмегімен жүргізіледі. Жақын арақашықтықтағы ұрыстың тактикалық міндеті көкірек бойынша соққы үшін қолайлы жағдай жасау онымен қарсыласты қажыту және жасау оны соққымен тырп еткізбей қою. Бұл арақашықтықта ұрыс күштік сипатқа ие.

Ә.Нұрмахановтың зерттеуі бойыне егер орта арақашықтықтан ұрыс алыс арақашықтықтағы ұрыстың ажырамас бөлігі боп табылса, алыс арақашықтықтан берілген кез-келген соққы орта арақашықтықта аяқталады. Онда жақын арақашықтықтағы ұрыс барлық уақытта әдейілеп және мәжбүрлікпен туындайды. Егер де боксшы көбінесе дене жаракаты мығым, аласа бойлы, көбінесе қысқа соққыларды қолданатын оның қарсыласы үшін қолайлы емес дәл осы қысқа соққылар арақашықтығында табысқа жете алатын ұпай жинауда қарсыласты қажыту жағдайда ғана ол әдейілеп туындайды. Бұл үшін жақын арақашықтықтан ұрыс боксшылары шарасыз және жабықтыратын болуы тиіс. Кейбір жағдайларда боксшылар орта арақашықтықтағы қарсылас соққысынан қаша отырып уақытша демалу үшін жақын арақашықтықта болуды пайдаланады. [41].

Ұрыста боксшы жақын арақашықтаққа алыс арақашықтықтан не орта арақашықтықтан түседі. Алыс арақашықтықтан маневрлей отырып ол шабуылдауды немесе қайта шабуылдауды жүргізетін жақын арақашықтыққа бірден шапшаң енеді. Боксшы жақын ұрыста жеңіске қол жеткізе отырып

орта арақашықтықта алдын-ала соққылар жүргізгеннен кейін алыс арақашықтықтан жақын арақашықтыққа бірте-бірте ене алады.

Маневрлей немесе ұрысты орта арақашықтықта жүргізе отырып боксшы қорғаныс немесе қарсыласқа шабуылдай не қайта шабуыл жасай отырып жақын арақашықтыққа ене алады.

Бұл арақашықтықта соққы беру үшін басқа арақашықтықтарға қарағанда аз. Серігі жақын болғандықтан және ұрыс жағдайының ерекшелігіне байланысты боксшы қарсыластың соққысына бастырлату және тірену көмегімен негізінен жауап қайтарып үлгереді. Жақын арақашықтықта боксшының әрекетті көру арқылы қабылдайды, оның қарсыласқа жақын тұруы салдарынан шектелгендіктен және боксшы қарсыласының не жасап жатқандығының қай жерлері ашық екендігін көре алмайтындықтан, ұрыста басты үлгіде бұлшықет қозғалыстың және сезім мүшелері сезінумен жетекшілік жасауға тура келеді. Кеуде орналасуы, иық, қол жағдайы, дене бұрылысы, қол бұрылуы оның қозғалысының бағыты мен босаңсуы осы сезімдер көмегімен қабылданады.

Жақын арақашықтықтарда боксшылар топтастырылған тік тұрудан табыла отырып ұрыс әрекеттерін жүргізеді және барынша тұрақты жағдайды қабылдауға тырысады. Қысқа соққылар қорғанумен бастырмалатумен және тіренумен үйлестіріледі. Боксшының иықтары босаңсиды, қозғалыс үшін емін еркіндік пен жұмсақтық тән.

Р.Хедманның ұрысты жақын арақашықтықта жүргізу боксшыдан жоғары дамыған бұлшықет-қозғалыстық сезімдердің болуын өз серігін серігін сезіну мен босаңсу шеберлігін, үлкен арнайы шыдамдылықты, күш-қуат пен тұрақтылықты талап етеді.

#### Жақын арақашықтықтағы ұрыс әрекеттеріне оқыту.

Бастаушы боксшы жақын арақашықтықтан ұзақ уақыттық ұрыс жүргізу үшін оған қажетті қасиеттерге әлі ие бола қоймайды. Сондықтан бәрінен бұрын оны жақын арақашықтықтағы тек негізгі әрекеттерге үйрету қажет жеке шабуылдау мен қарсы шабуылдауды жүргізумен оған ену алыс арақашықтыққа шығу: қарсылас әрекетіне кедергі келтіру, жақын арақашықтықтағы шабуыл мен қарсы шабуылдан қорғану. Жақын арақашықтықтан шығу және соққыдан, одан қорғануды оқытудан бастаған мақсатқа сәйкес. Алдымен боксшыны тұруға және қозғалта үйрету қажет.

Жақын арақашықтықтағы ұрыстағы тұрыста боксшы орта арақашықтықтарға қарағанда барынша топтық орналасудан табыла отырып денесін беліне қарай жеңіл иеді.

Аяқтарын тізеден берілген және еден басталдағына сүйене отырып, иық енінен табылады. Дене салмағы екі аяққа да тең дәрежеде бөлінгеннемесе сол аяққа сәл-пәл ауған. Иықтар түсірілген және босаңсыған, шынтағы бүгілген қолдар бас пен денені қорғау үшін жоғарыға көтерілген.

Жақын арақашықтықта тұру жағдайы өзгереді. Ұрыста боксшы серігіне қатынасы бойынша топтық тұруы және тіпті жұмсақ қозғалыстардың көмегімен барлық табанымен қозғалыс жасауы мүмкін.

Ұрыстағы тұрысты боксшы дене салмағын бір аяғынан екінші аяғына ауыстыра отырып және әр алуан жаққа қозғалыс жасай отырып үйренеді.

Боксшыға серігімен қозғалыс жасау және әралуан тұру жағдайында машықтануды ұсыну пайдалы. Боксшылар жақын арақашықтықта әралуан бағытқа ие болады және дене салмағының бөлінуін, оның бөліктерінің босаңсуын т.б. сезінуге ұмтылады.

Соққыға, қорғануға және жақын арақашықтықтан шығуға үйрету.

Соққы беру және қорғаныс әрекеттерінің ерекшелігі серіктер арасындағы минимальды арақашықтылықпен және олардың денесінің орналасуымен (белдің бүгілуі, аяқтың тізеден қатты бүгілу) анықталады.

Барлық соққылар (жеке, арнайы акценттелгенді қоспағанда) негізінен иық пен қол қозғалысы есебінен, және өте елеусіз дәрежеде дене мен аяқ қозғалысының есебінен беріледі.

Жақын арақашықтықта бәрінен көбірек қолданылатын қапталдық соққылар мен төменнен соққы басқа арақашықтықтардағы дәл осы соққыдан қозғалыс координациясы бойынша ерекшеленеді. Жақын ұрыстағы соққылар үшін қозғалыстың аз амплитудасы, бұлшықет ықшамдалуы мен кернеуінің барынша ширақ ырғағы тән. Соққыда негізінен дененің жоғарғы бөлігінің бұлшықеттері қатысады. Жақын арақашықтықтағы ұрыста иық пен қол босаңсуы ерекше мәнге ие болады. Тек сол ғана боксшыға қысқа күшті соққылар сериясын беруге және соққыдан жылдам қорғануға өтуге мүмкіндік береді.

Жақын ұрыстағы соққылар амплитуда мен қозғалыс формасы орта арақашықтықтағы соққыдан ерекшеленеді. Олардың жолы орта арақашықтыққағы соққыны беруге қарағанда елеулі қысқа. Төменнен соққы және қапталдық соққыларды орындау кезінде иық пен білек арасындағы бұрыш аздап тіке болады; тікелей соққыларды беру кезінде қол шынтағы толығымен тіке болмайды.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.

2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.

3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.

4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.

5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.

6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРОЦЕСІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

*аға оқытушы Курманов Д.  
студент Бақыт Д.Е.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*В данной научной статье описывается формирование двигательных навыков в процессе физического воспитания*

Өсу және даму барысында балалардың дене қозғалысының негізгі сапасы және үйлесімділік қабілеттері қалыптасады. Жас кездерінде олардың тиімді және нәтижелі өсуіне жүйке-жүйесінің сезімталдық кездері сәйкес келеді. Әрбір бұлшық ет дамудың әртүрлі мерзімдік кезеңнен (гетерохронды) өтеді. Мәселен, жазғыш бұлшық еттердің күші 16 жаста, ал бүккіш еттер 20 жаста ең жоғарғы даму дәрежесіне жетеді. Оның жедел жетілуі жеткіншектік кезеңде байқалады, ал 18 жаста күштің өсуі баяулайды, 25-30 жаста аяқталады.

Саусақ бұлшық еттерінің күші 7 жаста - 12-13 кг; 10 жаста - 17-20 кг; 14-17 жаста - 27-35 кг мөлшерінде болса, бел бұлшықеттерінің күші 7 жаста - 31-34 кг, 10 жаста - 38-42 кг, 14-17 жаста - 53-54 кг болады.

Қозғалыс жылдамдығының дамуы 4-5 жаста басталып, 14-20 жаста ең жоғары сапасына жетеді. Сезімтал кезеңдері 6-14 жаста байқалады.

Қимыл дәлдігі қозғалыстың үйлесімдігін көрсетеді, ол қозғалыс талдағышының дамуына байланысты. Балалар 4-5 жаста дәл, нәзік қимылдар жасай алмайды. Мұндай әрекеттік қимыл 6-7 жаста басталып 25-30 жаста жоғарғы шегіне жетеді.

Ептілік дәл қимыл және жылдам орындаудан құралады. Бұл 6 жастан кейін басталып, 17 жаста дамиды, оның сезімтал кезі 8-13 жаста өседі.

Бұлшық еттердің шыдамдылығының дамуы баяу жүреді. Сондықтан 12-13 жасқа дейінгі балаларды ұзақ жүктемелерден сақтандыру керек.

Шыдамдылықтың жоғары сапасы 25-30 жаста аяқталады. Бұлшық еттер жұмыскерлігінің жақсы қалпына келу қабілеті 7-9 жастағы балаларда білінеді, ең жоғары деңгейіне 16-18 жаста жетеді.

Иілгіштік пен икемділіктің кезеңі 3-8 жастың арасында жақсы байқалады. Жас ұлғайған сайын қимыл-тірек жүйесінің қызметі әлсірейді. 30 жастан кейін адамдарда аз қозғалыстың салдарынан бұлшықеттің күші мен көлемі азаюы байқалады.

Қартаю кезінде дене қалпын және тепе-теңдікті реттейтін жүйке тетіктерінің әлсіреуі байқалады. Жасқа сай қарапайым және күрделі

қозғалыс әрекеттерінің мерзімі ұзарады, баяу және сенімсіз қимылдар көбейе бастайды. Мұның барлығы адамдардың қозғалыс белсенділігін шектейді. Дене жаттығулары және спорттық қимылдар адамның қозғалыс белсенділігін арттырады.

Қозғалыстың қалыптасуы ми қыртыстарында жұлын жүйке байланыстары арқылы пайда болып, кейіннен сол байланыстардың негізінде күрделі динамикалы қозғалысқа әкеледі. Ғалымдардың айтуынша үйлесімді қозғалыстың дамуы, қозғалыс кезіндегі коррекциялау қабілетінің дамуына байланысты. Мұндай жағдай қимыл жоспарын салыстыру арқылы жасалады.

Сонымен, қозғалысты реттеуші механизмдерге ми қыртысындағы құрылымдар, эфференттік және афференттік кері байланыс жолдары жатады.

Адамның денесі мен қимыл-ойының дамуына сыртқы күш әсер етеді. Қозғалыс белсенділігіне бөгет жасағанда оның жалпы дамуы нашарлайды және кешігеді. Күнделікті тіршілікте орындалатын қимылдардың қосындысын адамның қозғалыс белсенділігі деп атайды.

Қозғалыс белсенділігі ұйымдастырылған және ұйымдастырылмаған қимылдардан тұрады. Ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігіне дене шынықтыру жаттығулары, спорт, белгілі еңбек әрекетіне байланысты пайда болған қозғалыстар жатады. Ал ұйымдастырылмаған қозғалысқа түрлі ойындар кезіндегі, өзін-өзі күтуге байланысты, қыдырған кездегі қозғалыстар жатады.

Адам денесі үшін ұйымдастырылған қозғалыстардың мақсаты зор. Қозғалыс белсенділігі тиімді мөлшерден асып кеткенде мысалы, ауыр жұмыс, мөлшерсіз еңбекпен шұғылданғанда, гиподинамия пайда болады. Гиподинамия ағзаның қалыпты жағдайын бұзады. Себебі жүрек-қан тамырлары, тыныс алу т.б. жүйелердің қызметі шектен тыс қозғалыс барысында қалпына келіп үлгермейді де, олардың зорығу белгілері байқалады. Сондықтан балалардың қозғалыс белсенділігін гигиеналық талапқа сәйкес жасына лайықтап ұйымдастыру қажеттілігі туындайды.

Қимыл дағдысы қалыптасуы қимыл сапалары қалыптасуымен бір уақытта жүреді. Қимыл сапаларына- күш, шапшаңдық, төзімділік және ептілік жатады. Олар кез-келген қимыл қызметінде бір-бірімен байланысты болады. Бірақ нақты қызметтің жағдайына қарай әртүрлі дәрежеде байқалады. Штангішілерде ең алдымен күш, ал марафоншыларда төзімділік пайда болады. Қимыл сапасының дамуы әртүрлі жүйелердің қайта құрылуы нәтижесінде өтеді, бірақ бірнеше түрлі дене сапаларының дамуы кезінде белгілі бір жүйелерде басымдылық айырықша байқалады.

Бұлшық еттің өсуі мен күштің дамуы бірге жүреді. Жүйке бұлшық ет аппаратының жетілуі шапшаң жаттығулар жасауға мүмкіндік береді. Төзімділік кардиореспираторлы жүйенің дамуымен артады.

Күш дамуының физиологиялық механизмдері. Күш-бұлшық еттің қозу күйін дамытатын кернеу немесе адамның сыртқы кедергілерді бұлшық ет

жиырылуы есебінен жеңу қабілеті болып саналады. Оны бағалауда абсолютті және салыстырмалы күш деп бөледі.

Абсолютті күш дегеніміз бұлшық ет күшінің бұлшық еттің физиологиялық көлденеңіне (барлық бұлшық еттердің кесіндісінің аумағына) қатысы болып табылады.

Салыстырмалы күш дегеніміз бұлшық ет күшінің оның анатомиялық көлденеңіне (жекелей бұлшық ет талшықтарының мөлшерінен және қалыңдығынан құралатын жалпы бұлшық ет қалыңдығына) қатысын айтады.

Бұл күш те жоғарыда аталған абсолютті күштің бірліктерімен өлшенеді. Спорттық тәжірибеде оны бағалау үшін біршама қарапайым көрсеткіш - күштің спортшының дене салмағына, яғни 1 кг-ға шаққандағы қатысы қолданылады.

Абсолютті бұлшық ет күші жаттығуларды орындауда қажет, бұл жерде максималді изометрлік ширығу үлкен сыртқы кедергіні жеңуді қамтамасыз етеді. Мысалы, максималды немесе максималдіге жуық жаттығу-штангіні көтеру кезінде, саусақтарды тірей орындалатын гимнастикалық жаттығуларды орындау кезінде айқындалады. Салыстырмалы бұлшық ет күші спортшының өзінің денесінің сәтті қозғалуын қамтамасыз етеді мысалы, секіру кезінде.

Бұлшық еттің орасан зор қуатты күші лабораториялық жағдайда жүйкеге немесе бұлшық етке барлық бұлшық ет талшықтарын қоздыратын тоқпен әсер еткенде ерекше күшпен анықталады. Сондықтан барынша зор күш бұлшық етті құрайтын бұлшық ет талшықтарының мөлшеріне және қалыңдығына байланысты болады.

Максималды күштің үш түрі бар: статикалық күш, динамикалық күш, жарылыс күші.

Статикалық бұлшық ет күші барынша күш салумен сипатталып, изометрлік жиырылу нәтижесінде бұлшық етте дамуы мүмкін.

Ол бірқатар жағдайларға байланысты: Барлық бұлшық еттің белсенділігіне, бұлшық еттің жиырылу тәртібіне, бұлшық ет ұзындығына (тыныштық күйдегі) тәуелді.

Динамометрдің көмегімен адамның барынша еркін күшін өлшеуге болады. Барынша зор еркін күшті адам ерікті күш салу кезінде дамыта алады. Барынша зор күш пен максималді еркін күштің арасында күш айырмашылығы бар. Осындай еркін күшке бір кезекте бірнеше бұлшық еттер қатысады.

Барынша еркін күштің көлемі бұлшық еттердің шеткі және жүйке факторларына байланысты. Шеткі факторларға бұлшық еттің физиологиялық көлденең ені, оған жылдам және баяу бұлшық ет талшықтарының қатынасы, бұлшық еттің алғашқы ұзындығы мен әрекеті жатады.

Жүйке факторы ішкі бұлшық ет үйлестігін және бұлшық еттердің өзара үйлестігін анықтайды. Одан басқа барынша еркін күш зерттелуіне, көңіл-күйіне және жеке ерекшеліктеріне байланысты. Барынша қуатты күш

пен барынша еркін күштің арасында өзгешілік бар, оны күш тапшылығы деп атайды. Күш тапшылығының көлемі бұлшық еттерді еркінше басқару, сыналұшының психологиялық күйіне және бір мезгілде бұлшық еттер жиырылуы мөлшерінің жетілуіне байланысты.

Адамның жасы жетілген сайын (4-5 жастан 20 жасқа дейін) бұлшық ет күші (миофибрилдердің мөлшерінің және қызметінің жетілуінің артуы нәтижесінде) 9-14 есе өседі салмағы 7-8 есе артады.

Күштің өсу кезеңі 14-15 жаста басталып, барынша даму шегіне 20-25 жаста жетеді де, ары қарай адамның шынығуына байланысты дамиды. Барынша еркін күшті дамыту факторлары әртүрлі болады:

- Қимыл бірліктерінің көп мөлшерін белсендіру (30-70%);
- Серпіліс жиілігінің (10-12 имп./с-тан 40-60 имп./с-ке) өсуі бұлшық ет қызметін оқшауланып жиырылу тәртібіне өткізеді;

- Қимыл бірліктерінің үйлесімді (синхронация) қызметі;

4. Бұлшық еттің аралық бағдарлануы (агонистердің және антогонистердің қызметінің үйлесімділігі);

5. Ретикулярлы формацияның тонусын көтеретін катехоламин қимыл орталықтарының қызметін белсендіретін әсершең күйге байланысты дамиды;

6. Бұлшық ет құрамына кіретін талшықтардың генетикалық мөлшері мен қалыңдығына байланысты дамиды. Ал бұлшық ет талшықтары күштің сапасына ықпал етеді;

7. Бұлшық еттердің жекелей ерекшеліктеріне байланысты бір бұлшық ет талшығының салмағы 100-120 мг/ болады.

Бұлшық ет гипертрофиясының бірнеше түрлері бар:

- Саркоплазмалық гипертрофия динамикалық жұмыс кезінде дамиды, бұлшық еттерде қуат көздерінің ұлғаюымен және қылтамырлар мөлшерінің артуымен жүзеге асады. Төзімділікті арттырады.

- Миофибрилді гипертрофия негізінен статикалық жаттығулар кезінде дамиды. Миофибрилдердің мөлшерінің және орналасу тығыздығының артуы арқасында жүзеге асады. Бұлшық ет күші дамиды.

- Жеке ерекшеліктерімен, яғни бұлшық ет қабілетімен дамиды.

Динамикалық бұлшық ет күші динамикалық жұмыс кезінде, бұлшық еттердің жазылып және жиырылуы жағдайында айқындалады.

Динамикалық жұмыс кезіндегі күштің айқындалуы дене салмағына белгілі бір үдеудің берілуі арқылы жүзеге асады.

Бұлшық еттердің концентрлік тәртіппен жиырылуы кезінде динамикалық күш статикалық күшке қарағанда аз (қолды созып ауыр жүкті ұстап тұру, қолды жиырып тұрғанға қарағанда ауыр жүк болып есептелінеді) болады.

Жарылыс күші бұлшық ет күшінің тез айқындалуымен сипатталады, оның көрсеткіші — күш гардиенті, яғни оның жиырылу шапшаңдығы.

Шапшаңдық пен күш жұмсалатын спорт түрлерінде төзімділікті көп қажет ететіндігіне қарағанда күш гардиенті жоғары. Жарылыс күші жоғарыға секіру биіктігін, қысқа қашықтықты жүзіп өтудің максималды

шапшаңдығын анықтайды. Бұл тесттер спортшыларды іріктеу кезінде қолданылады.

Жарылыс күшін анықтауда күштің бұлшық етке берілу ырғағы жиілігінің, олардың қызметінің үйлесімділігінің (ақ және қызыл бұлшық ет талшықтарының ара қатынасының) мақсаты үлкен.

Шапшаңдық пен күш жұмсалатын спорт түрлерінде бұлшық еттердің негізгі бөлігі шапшаң бұлшық ет талшықтарынан құралады.

Шапшаңдықты жетілдірудің физиологиялық механизмдері.

Шапшаңдық – адам нақты бір жұмысты белгілі бір уақыт бірлігі ішінде орындап шыға алатын қабілетімен анықталатын дененің қасиеті. Бұл кезде минималды қысқа уақыт ішінде қимылдар орындалады.

Шапшаңдықтың анықталуының қарапайым және күрделі түрлері.

Қарапайым түрі-қимыл реакциясының уақытына жасырын (латентті) уақытынан, оқшауланған қимылдар уақытынан (мысалы: секірулер, лақтырулар) және қимылдардың максималды ырғағынан тұрады.

Қарапайым реакция уақытына хабар берілгеннен бастап, жауап берілгенге дейін жүзеге асады. Бұл уақыт- қозудың рецепторлардан жүйке орталықтарына және олардан бұлшық еттерге берілуіне жетпейді. Негізінен келіп түскен хабардың мидың жоғары бөлімдеріне өтуіне және хабардың талдануына жұмсалады, сондықтан орталық жүйке-жүйесінің функционалді күйінің көрсеткіші болып табылады.

Шынықпағандарда қимыл реакциясының уақыттық мөлшері жарық сигналына 2-3 жас аралығындағы балаларда 500-800 мс болса, ересектерде 190 мс-ке дейін қысқарады. Спортшыларда бұл уақыт орташа есеппен-120 мс, әйел спортшыларда - 140 мс. Жоғары дәрежелі спортшыларда, қысқа қашықтыққа жүгіретіндерде - 110 мс, ал стайерлік қашықтыққа жүгіретіндерде 200-300 мс. Есептеулер бойынша Қимыл реакциясының уақыты 80-90 мс мөлшері жалпы адамдар үшін оның функционалді мүмкіндіктерінің шегі болып табылады, яғни одан төмен болуы мүмкін емес. Мысалы, атақты спринтер Бен Джонсонсөреден 99,7 мс-та кете алған. Қимыл реакциясының уақытына бірқатар факторлар әсеретеді, атап айтқанда: адамның туа біткен ерекшеліктері, кейінгіфункционалді күйі, мотивациялар және эмоциялар, спорттықмамандық, спорттық шеберліктің деңгейі, спортшының қабылдағанақпаратының мөлшері әсер етеді.

Шапшаңдықтың басқа бір қарапайым көрсеткіші-қысқа, 10 с ішінде саусақпен максималді ырғақпен нүктелер қою, басқаша теппинг-сынама деп аталады. Ересектер 10 с ішінде 50-60 қимылдар жасаса, ситуациялы спорт түрімен шұғылданатындар және спринтерле 60-80 қимылдар жасайды.

Шапшаңдықтың ерекше айқындалуы мамандандырылған оймен орындалатын операциялардың шапшаңдығы тәсілдік мәселелерді шешуде жоғары дәрежелі спортшылар бар жоғы 0,5-1,0 с уақыт жұмсайды, ал шешім қабылдау уақыты осы уақыттың жартысына тең.

Шапшаңдықтың механизмдері қимылдардың жүйкелі – гуморалді реттелу механизмінен және қимыл аппараты қызметінің механизмінен тұрады.



ОЖЖ қатысты қарастырғанда шапшаңдық бірқатар жағдайларға байланысты, атап айтқанда:

- жүйке орталықтарының лабильдігіне байланысты. Лабильдік дегеніміз жүйке және бұлшық ет жасушаларында қозудың өту шапшаңдығы;

- қозудың синапстардан өту шапшаңдығына байланысты. Жүйке орталықтарының қозғалмалылығы дегеніміз үлкен ми сыңарлары қабықшасындағы қозудың тежелу мен кері алмасу шапшаңдығы;

- қаңқа бұлшық еттеріндегі баяу және шапшаң бұлшық ет талшықтарының ара қатынасына байланысты;

Қимыл аппаратының физиологиялық механизмі бұлшық ет жиырылуының жасырын (латентті) уақытымен, жиырылу және босану жылдамдығымен анықталады.

Шапшаң бұлшық ет талшықтары баяуға қарағанда 5 есе тез жиырылады. Баяу, қарағанда БҚ Бұл БҚ тотықтыру бұлшық ет талшықтарынан тұрады. Олардың жиырылу жылдамдығы, жиырылу күші және шаршауы төмен. Шапшаң ҚБ шапшаң (70%) ақ әртүрлі бұлшық ет талшықтарынан құралады. Олардың жиырылу шапшаңдығы және күші, шаршауы жоғары.

Қозғалыстағы объектіге реакцияның жүзеге асуы кезінде қарсыласының немесе спорттық снарядтардың орнын ауыстыру мүмкін траекториясын алдын ала болжауына мүмкіндік беретін экстраполяция құбылысының мақсаты үлкен. Бұл спортшының жауап беру әрекетінің дайындығын жеделдетеді, әсіресе хоккей, теннис сияқты спорт түрлерінде мақсаты үлкен. Бұған көздің де іздеу қимылдары мүмкіндік береді ол спортшының қимыл шапшаңдығы, көз алмасы қимыл аппаратының бұлшық еттерінің шапшаңдықты мүмкіндіктерімен байланысты.

Шапшаңдықтың жоғары өсімі 9-12 жас аралығында байқалады. Шапшаңдық жоғары деңгейіне 14-15 жаста жетеді.

Шынығу кезінде шапшаңдық күш пен төзімділікке қарағанда баяу дамиды.

Әрбір адамның өзіндік шапшаңдықты арттыру шегі болады. Бұл шекті арттырудың барлық уақытта мүмкіндігі бола бермейді шынығу кезінде тредбанда жоғары шапшаңдықпен жүгіру, мотоциклдің соңынан қуа жүгіру, аттың соңынан жүгіру, тартпалы резинамен жүгіру сияқты арнайы жаттығулар қолданылады.

Мұндай жолдармен жаттығу кезінде жүйке орталықтарының және жұмыс істеп тұрған бұлшық еттердің лабильдігі қосымша жоғарылайды.

Төзімділіктің дамуының физиологиялық механизмдері.

Төзімділік ағзаның ұзақ уақыт бойы жұмыстың тиімділігін төмендетпей орындай алу қабілетін көрсетеді және адамның шаршауды жеңу қабілетін арттырады. Төзімділік төмендегідей ерекшеліктерге бөлінеді:

- жас ерекшелігі бойынша;
- жыныстық;
- жеке түрлері бар.

Төзімділік жалпы және арнайы болып бөлінеді.

Жалпы төзімділік ағзаның үйреншікті емес жұмысты ұзақ уақыт бойы орындай алу қабілетін көрсетеді. Бұл кезде жұмысқа бұлшық еттердің көп мөлшері қатысады.

Арнайы төзімділік белгілі бір тиянақты қызметті ұзақ уақыт орындай алу қабілетімен сипатталады.

Төзімділіктің физиологиялық механизмдеріне:

- жүйкелі және гуморалді реттелу механизмдері;

- аэробты және анаэробты жүйкелер мүмкіндігі;

- гомеостазды қамтамасыз ететін жүйелер қуатының мүмкіндігі жатады.

Жалпы төзімділік жұмыс істеп тұрған бұлшық еттерге оттегінің жеткізілуіне байланысты және негізінен оттегіні тасымалдау жүйесінің - жүрек-тамыр, тыныс алу және қан жүйелерінің қызметімен анықталады.

Тыныс алу тиімділігінің артуы төмендегідей жолдармен іске асырылады:

- өкпе көлемдерінің (10-20%-ға) және сыйымдылығының (ӨКС 5-8л-ге жетеді) артуымен;

- тыныс алу тереңдігінің артуымен (ӨКС 50-55%-на дейін);

- өкпенің диффузиялық қабілетінің жоғарылауымен;

- тыныс алу бұлшық еттерінің қуатының және төзімділігінің ұлғаюымен жүзеге асады.

Жүрек-тамыр жүйесінде де бірқатар морфофункциональді қайта құрылулар жүреді оларға:

жүрек көлемінің ұлғаюы (әсіресе стайер-спортшыларға тән) және жүрек бұлшық етінің қалыңдауы - спорттық гипертрофия;

- жүректің қан шығарушы мөлшерінің жоғарылауы (систолалық қан көлемінің артуы), тыныштық күйдегі ЖСЖ-ң баяулауы (40-50 соғу/ мин) нәтижесінде парасимпатикалық әсердің күшеюінен – спорттық брадикардия дамиды, ол өз кезегінде жүрек бұлшық етінің қалпына келуін және ары қарай жұмысқа қабілеттілігін жеңілдетеді;

- тыныштық күйдегі артериялық қан қысымының (105мм с.б.-нана төмен) төмендеуі - спорттық гипотония байқалады.

Қан жүйесінде жалпы жұмысқа қабілеттіліктің артуы бірқатар жағдайлардың туындауына мүмкіндік береді:

- айналымдағы қанның көлемінің (20%-ға), негізінен қан плазмасы көлемінің артуы есебінен жоғарылауы. Бұл кезде бейімделу тиімділігі екі жолмен қамтамасыз етіледі: а) қан тұтқырлығының төмендеуімен және осыған сәйкес қан ағымының жеңілдеуімен, б) жүректің жиырылуын күшейтетін қанның үлкен веноздық қайтымының жоғарылауымен;

- эритроциттердің және гемоглобиннің жалпы мөлшерлерінің артуы (айта кететін жағдай, плазманың көлемі артқанда осы көрсеткіштердің қандағы салыстырмалы концентрациясы төмендейді);

- жұмыс кезінде қандағы лактаттың (сүт қышқылының) мөлшерінің азаюы. Бұл, біріншіден төзімді адамдардың бұлшық еттерінде лактатты қуат көзі ретінде қолданатын баяу бұлшық ет талшықтарының артуымен,

екіншіден, қанның буферлік жүйелері сыйымдылығының соның ішінде сілтілі қорларының ұлғаюымен жүзеге асады. Бұл кезде анаэробты алмасу табалдырығы жоғарылайды.

Ағзадағы қайта құрылуларға қарамай стайер ағзасында ішкі орта тұрақтылығының ауытқулары жүреді (ағзаның қызып кетуі, суып кетуі, қандағы глюкоза мөлшерінің азаюы және т.б.). Спортшының ұзақ жүктемелерді орындай алу қабілеті оның осындай өзгерістерге "төтеп" беруімен қамтамасыз етіледі.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

7. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы 2014 жылғы 17 қаңтар Қазақстан жолы – 2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ

8. Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2011 - 2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 7 желтоқсан № 1118 Жарлығы.

9. Лесгафт Л.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Сиб. 1999. 59 с.

10. Сатпаева Х.К. Научные основы формирования здорового образа жизни населения. Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан -2030»: Материалы Национальной конференции, посвященной Всемирному Дню Народонаселения. Алматы, 2005. 56 стр.

11. Алимжанова Г.Д. Становление и развитие опыта охраны здоровья школьников (на материале Казахстана): Диссертация... к.п.н., Алма-Ата, 2002. -213 с.

## **БАЛА БАҚШАДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТИІМЛІГІН АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ**

*Төленбай Е. Ә.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: Қалиев С.М. -аға оқытушысы*

### **Аннотация**

*Қазіргі уақытта бүкіл тарихи, мәдени - адамгершілік, рухани құндылықтарымыз жаңа ғасыр, жаңа заман тұрғысынан қайта бағаланып, ұлтымыздың төл мәдениеті, салтымыз, тіліміз, ұлттық намысымыз, табиғи ортамыз, ұлттық мәдениетіміз бекіп, жаңғырып, дамып, өркендеуде.*

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңында: «Білім беру жүйесінің міндеттері ретінде азаматтық пен елжандылыққа, өз Отаны –

Қазақстан Республикасына сүйіспеншілікке, мемлекеттік рәміздерді құрметтеуге, халық дәстүрлерін зерделеу, мемлекеттік тілді, басқа да тілдерді меңгеруді» - міндеттейді. Ал, бүгінгі таңда жеке тұлғаны дамытуды жаңаша көзқараспен қарап, оны әлемдік ғылым мен прогресс деңгейіне сәйкес білім мен ғасырлар бойғы қалыптасқан тәрбие әдістері мен тәсілдерін ұштастырып, өмір тәжірибесі сынынан өткен әдептілік, сыпайылық, адалдық пен инабаттылық, іскерлік, мейірімділік, дарындылық, қайырымдылық, еңбексүйгіштік, үлкенді сыйлау, оған ілтипат көрсету сияқты қасиеттерді, сондай-ақ, жас ұрпақтан өркениетті қоғамның ерікті, өз бас бостандығын қорғай алатын, бүкіл адамзат құндылығын бағалай алатын дені сау, ой еңбегі мен дене еңбегіне бірдей қабілетті дене күші - ақылына, ақылы дене күшіне сай азамат тәрбиелеу қажет. әл-Фарабидің еңбектерінде: «Мәселен, балада ең алдымен өсіп-өну қуаты пайда болады. Бұл оның дене бітімінің қалыптасуына үлкен рол атқарады. Алдымен тән түйсігі, кейіннен барып дәм, иіс айыратын түйсіктері, заттың түрін, түсін, пішімін түсіне алу қабілеті пайда болады. Адам психикасы негізінен өмір барысында оқу-тәрбие үстінде қалыптасады» Дене тәрбиесі ең басты күн ырғағын, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтары дұрыс ұйымдастыруды талап етеді. Негізгі ырғақтар қатарынан әр түрлі іс-әрекеттері түрлерінің ұзақтығы және олардың кездесуі, белсенді демалыс, тамақтануды реттеу, ұйқының ұзақтық мерзімі жатады. Ырғақтық кезеңнің сақтау, организмде белгілі ритмнің және шартты рефлексдер тізбегінің пайда болуын қамтамасыз етеді. Бұл жағдай денсаулығына және олардың жалпы жұмыс қабілетіне қолайлы ықпал жасайды. Оқу, еңбек және демалыс ырғағы гигиеналық талаптар негізінде оқушылардың әрбір жастық топтары еске алынып жасалады. Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың істейтін жұмыстарының мазмұнына кіретін негізгі мәселелер:

1. Шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.

2. Мектеп ғимаратына, жұмыс жабдықтарына, спорт өткізілетін орындарға қойылатын санитарлық-гигиеналық талаптарды орындау жеке және қоғамдық гигиенаға дағдыландыру.

3. Оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту дене сауықтыру жұмыстарын тиімді өткізуді қажет етеді.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында, спорттық базаларда іске асыру үшін төмендегі міндеттерде еске алған жөн:

1. Оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.

2. Шәкірттердің нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.

3. Спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту.

4. Негізгі қозғалтқыш саналарын дамыту.

Мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына дене шынықтыру сабақтары, сыныптан және мектептен тыс жаппай спорт жұмыстары жатады.

Сабақ – дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы. Дене шынықтыру сабақтары мемлекеттік оқу бағдарламасына сәйкес жүргізіледі. Онда жаттығулардың тізімдері, түрлері, сонымен бірге сабақта теориялық білімді меңгерудің мазмұны берілген. Дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың қозғалу белсенділігін ақыл-ой іс-әрекетіне сәйкес жүзеге асырудың негізгі педагогикалық талаптары қарастырылған. Сабақтың нәтижелі болуы түрлі жаттығуларды дұрыс іріктеп ала білуге, олардың кездесіп өтуін және гигиеналық жағдайды сақтауға байланысты. Сыныптан тыс жаппай спорт жұмыстарында шәкірттер сабақта алған теориялық білімдерін жалғастырады және толықтырады. Сыныптан тыс жұмыстардың барысында оқушылардың жалпы дене спорттық дайындығын жақсарту спортқа ықласын дамыту, өз бетімен түрлі дене жаттығуларымен айналысу міндеттері шешіледі.

Мектеп ұжымында спорт секциялары жұмыс істейді, спорттың түрлерін жаппай жарыстар өткізіледі, қоғамдық нұсқаушылар мен төрешілер дайындауда жоспарлы түрде жұмыс ұйымдастырылады, оқушылар спорт жұмысының көптеген түрлеріне қатысады. Мысалы, жеңіл атлетика, гимнастика, жүзу, шаңғы осы сияқты спорт ойындарының басқа түрлері де пайдаланылады. Мектептен тыс жаппай спорт жұмыстары оқушылардың тұрғын жерлерінде, балалар және жасөспірімдердің спорт мектептерінде, балалардың туристік станцияларында, мәдениет парктарында балалар секторында, спорттық базаларда, ерікті спорт қоғамдарында, қала және қаладан тыс лагерьлерде өткізіледі. Барлық мектептен тыс мекемелер оқушылардың тандап алған спорт түрлерінен өзінің іскерлігін, дағдысын жетілдіруге мүмкіндік туғызады. «Асыл – тастан, өнер – жастан» дегендей, ұрпақ тәрбиесіндегі өзекті жәйт - жан-жақты үйлесімді дамыған қоғам мүшесін тәрбиелеу тек бүгін ғана қозғап отырған мәселе емес. Қазақ халқының сан ғасырдан бері тәрбие жөніндегі өнегелі істері мен сөздері, тұрмысы, мәдениеті, өнері, өмір тәжірибелері, халық педагогикасының баға жетпес асыл қазынасы. А. Байтұрсынов халықтық педагогика ғасырлар бойы еліміздің тәлім-тәрбиенің пәрменді құралы қызметін атқарып отырғанын анық көрсеткен. А. Байтұрсынов 1922 жылы «Тәні сұлудың - жаны сау» деген еңбегін жазды. А. Байтұрсынов бала тәрбиесін тек білім, тіл, ақыл тәрбиесі деп, біржақты емес, сонымен бірге тән сұлулығына да көп көңіл бөлген. Тән мен жан сабақтас, екеуі бірінен-бірі айырғысыз. Тәнсіз жан жоқ, жансыз тән тұра алмайды. Олар өзара бір-біріне байлаулы, бірінің жайына бірі қарайды, біріне келген кемшілік біріне білінбей қоймайды. А. Байтұрсынов өз еңбектерінде тек тән мен жан байланысын көрсетіп қоймай, дене тәрбиесіне керекті мәселені атап көрсетті:

Мерзіммен күнтәртібін сақтау, таза ауа, тамақ, сусын.

2. Тән қызметі дұрыс болу үшін дене шынықтыру, гимнастика, ат спорты, ұлттық қимыл ойындары.

3. Дененің әртүрлі мүшелерінің қызметін дұрыс басқару, дұрыс атқару, тамақ қорыту, қан айналу.

Міржакып Дулатов ұлттық тәрбиені кеңінен насихаттап, оны оқу-тәрбие процесіне ендіру, тәрбиелік мәнін ашу, оқыту мен тәрбиенің ұлттық сипатта болуын, ұлттық мазмұнды оқу құралдарын, ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын ұсынған еңбектерінің жас ұрпақты ұлттық рухта тәрбиелеуде алатын орны мен маңызы ерекше. Мысалы: «Есеп құралы» атты кітабының мазмұны, таза ұлттық сипаттағы есептер қазақ халқының күнделікті өмірінен алынған. Адам тәрбиесі жүйесімен қатар, дене тәрбиесіне де ерекше көңіл бөлген, әсіресе, тәрбиелік мәні зор «Айқұлақ», «Дүмпілдек», «Марламқаш» сияқты ұлттық ойындар балалардың дене шынықтыру, олардың әртүрлі қасиеттерін дамыту, яғни, көргіштік, сезе білу, шыдамдылық, ептілік, тапқырлыққа баулитын бұл ойындардың күнде көріп, араласып жүрген тұрмыс-салт, өмірден алынуы – ұлттық тәрбие берудің мәнді жолдары екендігін атап көрсеткен.

Дене тәрбиесі сабақтары тұтас педагогикалық принциптері мен заңдылықтарының талаптарына сәйкес құрылады. Балалардың сауықтыру жұмыстарын қоғамдық пайдалы еңбек пен үйлестіріп жүргізудің үлкен тәрбиелік мәні бар. Мысалы, туған өлкенің табиғи байлығы мен танысу, орман шаруашылығын, қорықтарды, бассейндерді қорғау, кейбір жеңіл-желпі ауыл-шаруашылық жұмыстарын шефке алу т.б. Сонымен мектепке дене тәрбиесі жұмыстарының сыныптан тыс барлық түрлері оқушылардың жас ерекшеліктеріне, ал оқыту процесінде әр сыныпқа арналған оқыту бағдарламаларына сәйкес жүргізіледі. Жоғарыда аты аталған ойындар болашақ ұрпақ тәрбиесінде қанат жайып келеді. Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын сыныптан тыс тәрбие жұмыстарына енгізу мүмкіндіктері өте зор. Ұлттық қимыл-қозғалыс спорттық ойындарды үзілістердегі, ұзартылған күн топтарындағы ертеңгілік, кештердегі ұжымдарда еркін сезіну, саналы тәртіп, еңбексүйгіштік, мақсатқа жетуге табандылық атмосферасын қалыптастыруға ұмтылу қажет. Осыдан халық ойындарын сыныптан тыс тәрбие жұмысында пайдалану шарттары, әдістері мен түрлерін қарастыру қажеттігі туады. Тек осындай жағдайда ғана халық ойындары жай ермекке кетпей, оқу тәрбие мақсаттарына бағындырып, пайдасын тигізеді. Халық ойындарын тәрбие жұмысында пайдалану мектеп келесі шарттарды орындаған жағдайда нәтиже береді:

1. Сынып жетекшілері, тәрбиешілер тағы басқалар халық ойындарына жауапты қарап, кез келген ғана емес, жоспарлы және күнделікті пайдалану:
2. Оқу жылы басында тәрбие жұмысының жалпы мектептік жоспарын, басшылыққа алып, сынып жетекшілері және пән мұғалімдері өздерінің жоспарларына міндетті түрде халық ойындарын енгізу:
3. Тәрбие ісі меңгерушісі халық ойындарының тәрбие жұмысы жоспарына кіріуін бақылау:

4. Мектеп әкімшілігі халық ойындарын үйрену және өткізу мәселелері бойынша мұғалімдер мен белсенді оқушылар семинарын өткізу:
5. Оқушылардың ойынға қызығуын көтеру үшін оларды ұйымдастырушылар мазмұны мен ретін біліп қана қоймай, оларды өткізуге өздеріде қатысу .
6. Халық ойындарын сабақтарда, тәрбие сағаттарында, кештер мен ертеңгіліктерде қолдану мектептің кәсіптік бағлар жұмысының мазмұнына енгізу. Сабақта, ертеңгіліктерде, сыныпта шараларда, кештерде пайдаланылатын халық ойындары оқушы зердесінде бұрын қабылданған, бірау үміт болған білімнің жаңғыруына және сонымен бірге бұл білімдердің нақты әрекеттермен бекітіліп, олардың практикалық өмір сәттерінде қолдалынуына жағдай жасайды.

Бастауыш мектептердегі балалардың дене тәрбиесі барысында қозғалмалы ойындарға жетекші роль берілді. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі ретінде көп қозғалысты ойындар сауықтыру және тәрбие, білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік ашады. Ойын барысында балалардың қозғалғыш ширақтығы бүкіл организмде жігерлі жағдай туғызады, алмасу процестерін күшейтеді, өмірлік таныстарын арттырады. Қимыл – қозғалыс ойындары өзінің мазмұны мен формасы жағынан эстетикалық әрекет болып табылады. Балалардың бұрын игерген қимыл дағдыларын тірек ететін әр алуан ойын қимылдары оларға қолайлы дәлдік пен қалыптылықтан, ептіліктен, ерекше мәнерліліктен көрінеді. Ойындардың, әсіресе халық ойындарының эстетикалық сипаты ойын бастауымен, әнгімелесумен, санамақпен, байи түседі. Балаларға музыка ерекше эстетикалық ықпал жасайды: ол балаларды жігерлендіреді, олардың көңіл-күйін біріктіреді, қимылға эстетикалық сипат береді. Қимыл-қозғалыс ойындарының сан қырлы тәрбиелік маңызы , олардың мектеп жасындағы балалар үшін ыңғайлылығы, ойындардың қуанышты, балаларды өзіне тартатын әрекет саласын туғызады- осылардың бәрі қимыл-қозғалыс ойындарын балалардың күнделінті өмірінің ажырағысыз бағалы серігі ретінде айқындайды. Эмоционалдық өрлеу балалардың жалпыға ортақ мақсатқа жетуге ұмтылысын туғызады және тапсырманы айқын түсінуге қимылдың жақсы үйлесімінен, кеңістікке және ойын жағдайында неғұрлым дәл бағдар белгіленуінен, тапсырманы жедел қарқын мен орындауынан көрінеді. Мақсатқа жетуге ұмтылу қуанышы балалардың осындай әуестену кезінде әр түрлі кедергілерді жеңуге көмектесетін жігердің ролі артады. Қимыл-қозғалыс балалардың игерін үлгерген қимылды дағдыларын жетілдіру және дене қабілетін қалыптастыру әдісі ретінде қызмет етеді. Ойын кезінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына бейімделіп, ептілік көрсетіп, сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсатты әрекет етеді. Ойын процесінде балалардың қозғалғыш ширақтығы бүкіл организмде жігерлі жағдай туғызады, алмасу процестерін күшейтеді. Ойындардың балалар үшін әр түрлі педагогикалық жіктеулері бар. Ойындар мазмұны бойынша қимыл-қозғалыс ойындары және спорттық ойындарға бөлінеді: Сюжетті қимыл-

қозғалыс ойындары шартты формада өмірлік немесе ертегі оқиғасын бейнелейді. Балаларды ойында шығармашылықпен көрінетін ойын бейнелері қызықтырады. Мысалы, «Мысық пен тышқан», «Қарақұлақ», «Алакүшік», «Қасқыр қақпан», «Бүркіт», «Атшылар жарысы», «Қара сиыр», «Тай жарыс», «Дене жарыс», «Құнан жарыс», «Түйе жарыс», «Қара құрт», «Жапалақтар мен қарлығаштар», «Хан», «Тұзақ құру», «Түйе-түйе», «Жануарлар қалай үндейді», «Қой бағу», «Қоян» сюжетті қимыл-қозғалыс ойындарына жатады. Сюжетті қимыл-қозғалыс ойындары балаларды өздеріне түсінікті мақсатқа жетуге жетелейтін, балалар үшін қызықты қимыл тапсырмаларынан тұрады. Олар өз кезеңінде ойындардың тоқтап жүгіру, ұстап алу және осы сияқты үлгілеріне бөлінеді: жарыс нышандары қолданылатын ойындар: «Кімнің тобы тезсанқа тұрады», «Кім өз жолаушысына тез жетеді», «Белбеу тастау», «айдап сал», «Кім шертті», «Икемді тал», т.с.с. Спорттық ойындар нышандары бар ойындар балалар қимыл-қозғалыс ойындарын өз бетінше ұйымдастыра білетін кезде жүгізіледі. Спорттық ойындар нышандары бар ойындар балалар қимыл-қозғалыс ойындарына қарағанда балалардың жинақылықты, ұйымшылдықты, бақылағыштықты, айқын, қолайлы, қимыл техникасын ұшқыр қимыл сезімін көбірек талап етеді. Мысалы, «Ақ серек, көк серек», «Айгөлек», «Сикыр төке», «орамал тастау», «жаяу жарыс», «Әуе таяқ», «Жанды дөңгелек», «Тоспа доп», «Қара құлақ», «Доп тебу», «Ақ сандық», «Тең көтеру», «Кім түртті», «Ұшты ұшты», «Саққұлақ», «Қуалап соқ», спорттық ойындар нышандары бар ойындар қатарына жатады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Қазақстан Республикасының Конституциясы-Астана:Елода 2008ж.
2. Оңалбек Ш.К. Дене шынықтыру және спорттың ғылым-педагогикалық негіздері.Шымкент-2019ж
3. Қонарбоев Ш.О. Спорттық құрылыстар.Шымкент-2019ж.
4. Қазақстан Республикасының Білім беру туралы заңы-Астана:Елорда.
5. Тұрыскулов О.Ж. Жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру әдістемелік құзыреттілігі.Шыкент-2017ж.
6. Омаров Б.Дене мәдениеті және спорт педагогикасы А-2016ж оқулық.
7. Б.Төтенай оқулық Дене тәрбиесі.Астана-2017ж.
8. Умұхаммеджанова Дене Шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі.-2017ж.оқыту құралы.
9. Тормонов Н. Адам физиологиясы.Алматы-2015ж.
- 10.Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт заңы 1999ж.



## СПОРТТЫҚ ҚҰРЫЛЫМДАРЫНЫҢ ЖЕТІЛДІРУІ ЖӘНЕ АМАЛДАРЫ МЕН ОЙЫНДАРЫ

*Аскербек Н. М.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: Қалиев С.М. -аға оқытушысы*

### **Аннотация**

*Спорт құрылысын салу үшін орынды таңдауға санитарлық-гигиеналық талаптарды сақтау және олардың дұрыс орналасуы өте маңызды. Әсіресе ашық түрдегі спорт құрылысы үшін ылғалды бойына жеткілікті сіңіре алатын және қақ тұрмайтын, өзге ғимараттардың көлеңкесінде қалмайтындай, спорт құрылысы шаңнан, түтіннен, өндірістік кәсіпорындардың зиянды көздерінен және атмосфераның өзге де зиянды әсерлерінен қорғай алатын, қажетті санитарлық-қорғаныс аймағы бар телімдерден тұрақты жер таңдалып алынады.*

Спорт құрылысын салу үшін көгалы, жас көшеттері көп жерлердің артықшылығы бар. Ашық спорт құрылысы шекаралары ағаштардың және бұталардың көгалдандырылған алап стадион алып жатқан барлық аумақтың 30 % -дан кем болмайды. Дегенмен жоғарғы спорттық көрсеткіштерге қол жеткізу үшін бағытталған спорттағы ерте мамандану дене тәрбиесі жүйесінің мақсаты мен міндеттеріне, негізгі принциптеріне карама-қайшы келеді - жастардың жан-жақты дамуына, денсаулығын нығайтуға, және еңбек ету қызметіне даярлауға. Спорттағы жасарту процесі алға қойған өзіндік мақсатқа айналып бара жатыр, ол үшін ерте жастан машықтанудың арнайыландырылған амалдары мен жүктемелерін қолдануға тура келеді, өз кезегінде бұл шаралар баланың морфологиялық және психофизикалық дамуындағы организм функцияларының көптеген керек емес өзгерістеріне алып-кеп соғады. Арнайыландырылған дайындықты ерте жастан қолдану спорттағы көптеп іріктелудің негізгі себепкері болып табылады: жас спортшылардың 48-72 % үлкен, монотонды жүктемелерді орындағылары келмегендіктен спортпен айналысуды тастап кетеді. 15-16 жастағы жүзушілерден тұратын спорттық жетілдіру топтарында 7-8 жастарынан спортпен тұрақты айналысып жүрген 8,2 % спортшылардың қалғандығы анықталды, ал конькимен жүгірушілер, шанғышылар және велосипедшілердің арасында оданда аз: 3,3%, 2,9%, 4,3% (В.Г. Половцев). Жаттықтырушының жұмысының сапасы, мәртебесі және жалақы мөлшері әдеттегідей оның оқушыларының спорттық жетістіктерімен бағаланады. Сонымен қатар қазіргі кездегі ғылыми жетістіктер мен білікті жаттықтырушылардың тәжірибесі (опыт) жан-жақты психофизикалық дайындықтың, жақсы денсаулықтың және азаматтық тәрбиенің базасында спорттық маманданудың керек емес ықпалын және жоғарғы жетістіктерді қамтамасыз ететін спорттық машықтану жүйелерін ұсынып келеді.

«Спортшыларды даярлау» түсінігі тек жоғарғы жетістіктер спорты мен спорттық резервтерді даярлауға ғана тән. Бұл спортшылардың жарыстық

сайыстар барысында бар мүмкіндіктерін барынша пайдалануды қамтамасыз етуге бағытталған іс-шаралар кешені. «Спорттық ғұмырдың» барлық кезеңдеріне (әдетте, 10-20 жыл) жарыстарға қатысу мен оларға дайындықтың көптеген кезектілігі тән. Спортшыларды дайындау спортпен арнайы дайындалудан бастап жоғарғы жетістіктер спортына ауысқанға дейінгі (5-10 жыл спорттың әр түрінде) кезеңдерді қамтиды. Спортшы спорттың түріне қарай жоғарғы жетістіктер спортында 4 жылдан 10 жылға дейін айналысады. Спорттық дайындықтың көпжылдық кезеңі бір жағынан айналысушының жас ерекшелігіне, екінші жағынан - спорт түрінің ерекшеліктеріне байланысты, бірнеше кезеңдерге бөлінеді. Мысал ретінде спорттық ойындардағы көпжылдық дайындықтың кезеңдерін келтіруге болады. Бірінші кезең мыналарды қарастырады: спортқа деген қызығушылықты тәрбиелеу, балаларды спорттық ойындарға тарту, техника мен тактикаға бастапқы үйрету, ойын ережелеріне үйрету, ойын ерекшеліктерін есепке ала отырып жалпы дене қасиеттерін тәрбиелеу, жекелей және ұжыммен жарысқа түсе алу қасиетін қалыптастыру (мини-баскетбол, мини-волейбол т.б.) 11 жасқа дейін. Екінші кезең базалық техникo-тактикалық және дене дайындығына арналған. Осы кезде ойындық функцияларға мамандауға негізделмеген, техника мен тактиканың негіздері, спорттық ойындарда қолданылатын жарыстық қасиеттер қалыптасады 12-14 жасқа дейін. Үшінші кезең арнайы дайындыққа бағытталған: техникo-тактикалық, дене дайындығы, ойындық дайындық, жарыстық дайындық, ойындық функциялар бойынша мамандану элементтері кіргізіледі 15-17 жасқа дейін. Төртінші кезең техникo-тактикалық шеберлікті жетілдіруге, ойындық функциялар бойынша мамандануға, жоғарғы разрядты командалардың талаптарына бейімделуге арналған 18-21 жасқа дейін. Бесінші кезең - жоғарғы жетістіктер спортты деңгейінде, биік спорттық нәтижелер көрсету кезеңі 21-30 жас. Көрсетілген жас шектеулері белгілі бір деңгейде алынған, негізгі көрсеткіш - спорттық шеберліктің деңгейі. Сондықтан неғұрлым дайындықтары жоғары спортшылар, бекітілген талаптарды орындаған жағдайда, ерте жас шақтарында келесі кезеңдерге өткізіле береді. Алтыншы кезең - спорттық ұзақ жасау, бұл кезеңде спортшы спортпен айналысуды жалғастырады және бұқаралық спорт саласында жарыстарға қатыса береді. Бұл жерде жас шағына шектеу қойылмайды. Өздерін жоғары үйлесімділік пен жұмыс қабілеті арқылы көрсететін гимнасттар мен акробаттар қозу және тежелу әрекеттерінің дұрыстығымен тұрақтылығымен және жақсы қозғалуымен сипатталады. Бұл нәтижелер спорт түрлері өкілдерінің жүйке жүйесінің типтік ерекшеліктерін зерттейтін Л.Егуновтың мәліметтерімен сәйкес келеді. Автор күшті жүйке жүйесі бар спортшылар дене жүктемелері мен күнделікті жаттықтыруларды жақсы көтеретінін, оларда күш тез қалпына келетінін, ал жаттықтыруда олар жоспардағыдан да көп жүктеме көлемін орындауға тырысатынын атап өтті. Жүйке жүйесі әлсіз спортшылар жеткіліксіз жұмыс қабілеттерімен ерешеленеді. Тез шаршайды және осы себептен жаттықтыру сабақтарына қатыспайды, көп жағдайларда үлкен жүктемелерден бас тартады немесе оларды жартылай орындайды. Типтік

топтары әртүрлі адамдарда тек жұмыс қабілеті де әртүрлі болып қана қоймай, олар көп жағдайда бір – бірінен қимыл әдістерін меңгеруіне және қиын жағдайларда оны орындауда да ерекшеленеді. Отандық ғалымдардың зерттеулері жүйке жүйесінің ерекшеліктері әртүрлі спортшылардың гимнастикалық жаттығуларды игеруіндегі мінез – құлық ерешеліктерін анықтауға мүмкіндік берді. Демек, күшті белсенді және қозуы тез гимнасттар көбінесе өз күшінен артық жабдықтарда жаттығулар орындауға батыл кіріседі. Жаңа жағдайдағы байланысқа тұйықтау оларда тез жүреді. Олар қимыл негіздерін тез меңгергенімен көбірек қате жібереді. Бұндай гимнасттар жаңа элементтерді қызыға үйренгенімен бұрынғы жаттығуларды ұзақ үйрену олар үшін қызықсыз жұмыстағы сәтсіздікті ауыр қабылдайды. Тежелу процесі бар аз қозғалатын өзіндік бастамасы жоқ гимнасттар тобы бар. Гимнастикалық құралдарда олар белсенді емес, батылдықты талап ететін жаттығулардан жиі бас тартады, кей жаттығуларды орындай алмауына шағымданады. Олар үшін өз күшіне сенімсіздік тән. Жаңа шартты – рефлексік байланыстардың тұйықталуы оларда баяу жүреді. Жаттығуды меңгергенде аз қате жібереді, өз дағдыларын тез жоғалтады. Зерттеушілер жүйке жүйесі әрекеті тұрақты спортшыларды еңбекқор, жұмысқа қабілетті деп тапты (Родионов, 1983; Платонов, 1987 және т.б.). Олар сәтсіздіктері мен табыстарына салмақты қарайды. Жаңа шартты – рефлекторлық тұйықталу оларда тез әрі дәл жүргізіледі. Бұлар тәртіпті және белсенді спортшылар. Гимнастикамен айналысуды бастаған соң, оған деген қызығушылығын жоғалтпайды. Жүргізілген бақылаулар мынадай тұжырым жасауға септігін тигізді: оқып үйрену, қимылды меңгеру, оларды орындау жүйке жүйесінің түріне байланысты, сондықтан гимнастика бөлімін топтастырғанда жас спортшылардағы жүйке әрекетінің белгілі бір әрекетін игеруін (қозу немесе тежелу) ескеру қажет. Бұл тұжырымды А. Стукиннің зерттеулері де дәлелдейді, онда 8-10 жасар гимнасттардың қимыл қабілеттерінің негізгі құрамдас бөліктерінің даму деңгейін құрамдас бөліктерінің даму деңгейін зерттейді (бұлшықет күші, уақыт пен кеңістікті сезінуі). Осы бағытта қосымша зерттеулер жүргізілді, онда темпераменттің гимнастика жаттығуларын оқып – үйренуі мен орындауына көрсететін ықпалы анықталды. Меланхолиялық темперамент өкілдері (жүйке жүйесі әлсіз түр) шешім таба алмаушылық көрсетеді, кейде қиын жаттығуларды орындау алдында қорқыныш пайда болады, сондықтан оларды қимылдарға үйрету үшін біраз уақыт керек. Бұндай спортшыларды жаттықтырғанда біріншіден оны жоғары қиындық жаттығуларды орындауға біртіндеп дайындау, екіншіден, үйренетін қимылдарды біртіндеп күрделендіріп, үшіншіден, сенімді қауіпсіздікпен, дұрыс ынталандырумен қамтамасыз ету қажет. Холералық темпераментті спортшылар (қозуы бар жүйке жүйесі күшті түр) қауіп бар жағдайларда күрделі жаттығуларды шешімталдық танытады. Мұғалімнің (жаттықтырушының) басшылығымен күрделі үйлесімді қимылдарды орындағанда көптеген табыстарға жетеді. Флегматик – спортшылар (күшті, тұрақты, инертті түр) қимылды орындағанда, әсіресе

кері мазасыздану сәттерінде баяу келеді. Туындаған қиындықтарды тез бағындыра алмау мен сезіну жаңа жаттығуда қарастырылмаған бас тартуға мәжбүр етеді. Сангвинистік темперамент (күшті, тұрақты, қозғалысты түр) қимыл тапсырмаларын тез қабылдап, орындау үшін, сондай-ақ күрделі үйлесімді қимылдарды орындаудағы күрделі жағдайларда тез бағдар алуда теңдессіз негіз қызметін атқарады. Зерттеу нәтижелері спортшы темпераменті мен шешімталдық батылдық, ұстамдылық, ерік әрекетінің барлық кезеңдеріндегі өзін - өзі игеру тәрізді қимыл қабілеттері мен психологиялық сапалар арасындағы белгілі бір байланыс бар екенін дәлелдеуге мүмкіндік береді, ол түрлі дәрежедегі жарыстарда табысты өнер көрсетудің маңызды ықпалдарының бірі болып табылады. Бұндай амалдың себебі А.Пуни ұсынған найзагерлердің жеке айырмашылықтарын жіктеуі болды. Бірінші топ – талдаушы жауынгерлер, аз шабуылдап, көп қорғанады. Жалпы сипаты бойынша күшін және тұрақты, инертті жүйке жүйесі бар. Бұлар – фегматиктер жеке түрі бойынша ойшыл топқа жатады. Екінші топ – тез қозатын, көбінесе кенеттен, ойланбастан әрекет ететін түр. Жалпы сипаты бойынша жүйке жүйесі күшті, тұрақты. Бұлар холериктер. Жеке сипаты бойынша көркем түрге жатқызуға болады. Үшінші топ – салмақты, ерік – жігері мықты жекпе – жек кезінде ойлана алатын, қимылы шапшаң әрі тез тежелетін ерекшелігі бар. Жалпы сипаты жүйке жүйесі күшті, тұрақты және жиі қозғалатын түр, бірақ оларды сангвиниктерге жатқызуға болмайды. Негізінен бұл аралас, жалпы жүйке жүйесінің түрі. Жеке сипаты бойынша оларды тұрақты түрге жатқызуға болады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Қонарбоев Ш.О. Спорттық құрылыстар. Шымкент-2019ж.
2. Шегенбаев Н.Б. Халық Ойындарын мектеп бағдарламасында қолдану. Жетісай-2019ж.
3. Алшынбаев К. Спорт ойындары. Шымкент-2017ж.
4. Алимханов Е. Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі-2017ж. оқу құралы.
5. Шилібаев Б.А. Бекбергенова Ш.Е. Еліміздегі дене шынықтыру және спорт, олимпиадалық ойындар тарихы-2019ж. оқыту құралы.
6. Қуанышов С. Базалық спорт түрлерін оқыту ілімі мен әдістемесі. Шымкент-2019ж. оқу құралы
7. Ордабаев Н.О. Дене дайындығының негіздері. Шымкент-2019ж.

## **ЖАСТАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ДАМЫТУДА ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕРІ**

*Исаков Д.Р.*

*Шымкент*

*университеті*

*Ғылыми жетекшісі: профессор, доцент Қонарбаев Ж.Ө.*

## **Аннотация**

*Қазіргі таңда ұлттық спорт түрлерін қажетті спорттық базасы жоқ ауылдық жерлерде пайдалану анағұрлым тиімді болып табылады.*

Мұнда тек педагогикалық және спорттық принциптерді сақтай білу арқылы ғана осы спорт түрлері мен ойындардың сауықтыру-қолданбалы мүмкіндіктерін толығымен аша түсуге жағдай жасау қажет. Дегенмен, мұндай жарыстарды ұйымдастыру мен өткізу жеткілікті дәрежеде жоғары деңгейде өтіп жатқан жоқ. Сондықтан да, біз өз алдымызға мынадай міндеттер қойдық - жарыстар ұйымдастыру мен өткізу бойынша әдістемелік нұсқаулар жасау, ол үшін ең үздік төрешілер коллегиясы мен өзіміздің жарыс өткізу тәжірибемізді пайдаландық. Қазақстан Республикасы туризм және спорт министрлігінің, Қазақстан Республикасы ұлттық ат спорты түрлері федерациясының күшімен, осы халықтық спорт түрлерін қолдаушылар мен жақсы көретіндер арқылы біздің елімізде бәйге, жорға жарыс, көкпар, аударыспақ, теңге алу, қыз қуу, саяткершілік және басқа да халықтық ойындар мен ұлттық спорт түрлерін қайта өмірге әкеліп, ары қарай дамытуға мүмкіндіктер жасалынуда.

Соңғы кезде бұл спорт түрлері Алматы, Жамбыл, Оңтүстік Қазақстан, Қызылорда, Шығыс Қазақстан, Ақмола облыстарындағы көпшілік қауым арасында кең тарап келеді. Қазақстан астанасы Астана қаласына ауысуына, бір сыпыра ат спорты түрлерінен республикалық дәрежедегі жарыстардың өткізілуіне байланысты бұл бағыттағы жұмыстар еліміздің солтүстік аймақтарында да жанданып келеді. Жер-жерлерде көпшілік жарыстардан бастап Республикалық пен халықаралық дәрежедегі түрлі жарыстар өткізу саны артып келеді. Дегенмен, бұл жарыстарды ұйымдастыру мен өткізу сапасын одан ары жақсартуға мән беру қажет. Жақсы ұйымдастырылған спорт жарыстары кез-келген спорт түрінің даму ісіне үлкен үлес қосатыны баршаға мәлім. Ұсынылып отырған әдістемелік нұсқаулар бірінші кезекте ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар ұйымдастыру мен өткізу сапасын жақсартуға бағытталған. Оларды жасау барысында ұлттық спорт түрлері бойынша жарыстар өткізудің теориялық және практикалық дағдылары пайдаланылды.

Қазіргі кезде қазақтың ұлттық ат спорты түрлері бойынша жарыстар өткізу Ережелері жасалынып, бекітілді, соған сәйкес спорт жарыстары келесі түрлер бойынша өткізіліп келеді: аламан бәйге, бәйге, құнан бәйге, жорға жарыс, көкпар, аударыспақ, жамбы ату, теңге ілу, қыз қуу, аңшы құстармен аң-саят жасау. Оған қоса тай жарыс, дөнен жарыс өткізу де іс жүзінде өткізіліп келеді.

Күрес – спорттық сайыс ретінде өте ерте замандардан бері өмір сүріп келеді, оған қазба жұмыстарының мәліметтері көз жеткізеді. Біздің ата-бабамыз сақтар өмірінде ол құрметті орын алды. Күреске тіпті сақ әйелдері де қатысқан, бұл туралы Элиан Клавдий жазып болған. Тарихшы Мангакия былай деп жазады: «Ірі жарыстардың бірінде атақты екі палуан кездесті,

екеуі екі ханның атынан шықты: жеңімпазға үлкен құрмет көрсетілді, ал ұлы хан жарлық шығарып, оның әлі жасалмаған қылмысын кешіруге бұйрық берді. Мұндай құқ тек мемлекетке маңызы қызмет жасаған тарханға ғана берілетін. Сөйтіп, атақтар палуандар жоғары шеңді ақ сүйектер деңгейіне де көтеріле алды, ал бұл сайысты осы түрінің мән мазмұның артыра түсті». Әбілқазы мәліметтері тіпті қызық: «Күрестің сайыс өткізе отырып, кейде саяси мәселелерді де шешіп отырды», - дейді ол.

Қазақтардың да күрес сайыстарына деген көзқарасы айрықша. Олар палуандар күресінен халықтың күшін, денсаулығын, әсер ұрпақты тәрбиелеудегі әдістері мен жолдардың дұрыстығын аңғарды. Сондықтан да қазақтардың ішінен Балуан Шолақ пен Қажмұқан сияқты аттары жер жарған күш иелерінің шығуы кездейсоқ емес. Балуан Шолақ халықаралық кілемдерге шыға алған жоқ, шыққан күнде оның әлем чемпиондары қатарында тұратын сөзсіз еді. Алысқа бармай-ақ талай халықаралық жарыстардың жеңіспазы болған Каронды тізе бүктіргенің айтсақта жетіп жатыр.

Қазақша күрес – спорттық күрестердің ішіндегі болашағы зор түрлерінің бірі. Жаңа қимылдар енгізілді, бұл күресті бұрынғысынан да қызықты және мазмұны жағынан бай етті, себебі палуанға күрестің басқа түрлерінен қосылған тәсілдік қолданыстарды қолдануға мүмкіндік туды.

Қазақша күресті тек бүгін талаптар тұрғысынан ғана қарауға болмайды, оның болашағына көз жүгіртіп отыруы керек. Қазақша күресті тек Қазақстан деңгейінде қалдырып қоймай, оны республика аралық жарыстар бағларламасына енгізу қажет, бірақ ол үшін қазақша күрес өзінің ұлттықтар пішінін кеңейте толықтыра түскен жөн. Әрине күрес өзінің ұлттық белгісін сақтап қалуы тез, дегенмен, оған көпұлтты сипат беруден қашпау керек.

Ұлттық спорттың басқа түрлерімен салыстырғанда қазақша күрес туралы жазылған еңбектер баршылық болғанымен, оның алдында шешуін күтіп тұрған мәселелер жеткілікті. Оның ғылыми - әдістемелік жағы әлсіз қарастырылған, палуанның психологиялық дайындығы спорттық әрекеттерді айқындайтын медициналық, биологиялық жайттар тіпті де зерттелмеген. Тәсілдік қолданыстар тиянақты жасалынған, бірақ қорғаныс, қарсы шабуыл, оларды үйрету әдістері жоқтың қасы.

Қазақша күрес төмендегідей қазақтың атақты палуандарының бүкіл одақтың және халықаралық деңгейде көтерілу жолындағы көпірі іспетті болды: Ә.Айханов, А.Ғабсаттаров, А.Мусабеков, Ш.Серіков, Ж.Үшкөмпіров және т.б. Балуан Шолақ пен Қажымұқан дәстүрі жалғастырушы ұрпақ бар екендігіне сеніміміз мол.

Тоғыз құмалақ.Әлемдегі ең көне стол ойындарының бірі. Ежелгі адамдар қоғамында стол ойындарының болуы өте таң қаларлық құбылыс. Олар тек дене дамуы жөнінде ғана емес, өздерінің ой-санасын дамыту жөнінде ойлайды. Садақ пен жебені ойлап шығарған адамдар үшін өмір мен еңбекке қажетті басқа нәрселерді ойлап шығаруда мүмкін құбылыс еді. Осылардың қатарына тоғызқұмалақ та жатады.

Бүгінгі күндері тоғыз құмалақ осыдан 4500 жыл бұрын пайда болды деген көзқарас бар және мұндай пікірлер қазба жұмыстары қортындыларына сай жасалған.

Тоғызқұмалақ ойындарының тарихына көз жіберсек. Негізінен ертеректе бұл ойын «Қойшылар алгебрасы» атанған тоғыз құмалақ қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. Бұл ойын қазақ, қырғыз, қарақалпақ, алтай халықтары арасында кеңінен тараған.

Ертеректе тоғыз құмалақ ұясын жерден қазып қойдың құмалағымен ойнаған екен. Бұған онша күрделі жабдықтар да қажет емес. Әр ойыншының тоғыз-тоғыздан шұңқыры (ұя деп аталған) және бір-бірден қазаны болған.

Тоғыз құмалақ ойынының құмалақтарының саны 162, яғни әрбір ойыншыда 81-ден құмалақ болуға тиісті. Содан әр ұяға тоғыз-тоғыздан құмалақ салынады. Тоғыз құмалақ ойыны ауызекі есепті бөгелместен тез шығаруға жаттықтырады, және еңбек сүйгіштік, тапқырлық, төзімділік сияқты қасиеттері дамытады.

Сондықтан да ол ел арасындағы кең тарап, ұмытылмай ұрпақтан-ұрпаққа жетіп отырған. Қазақтың ұлттық спорт түрлері бәйге, күрес, жанбы ату тәрізді тоғыз құмалақта та жеңіске жеткен адамға жүлде беріледі. Оның аты шулы шеберлерінің есімдері ел арасында кең жайылған. Тоғыз құмалақты қазақты классик ақыны Абайдың да сүйіп ойнайтын ойындарының бірі болған. Тоғыз құмалақ есеп ойыны. Мұнда арифметикалық төрт амалды өте жақсы білетін, еске сақтау қабілеті өте күшті адамдар ғана жеңіске жетеді. Математика ғалымдарының айтуына қарағанда тоғыз саны көптеген арифметикалық жұмбақтар шығаратын ерекше қасиеттері бар сан. Ойынның тоғыз құмалақ аталуында да сыр бар сияқты. Бұл қазақ халқын қашаннан алғыр, ауызекі есепке жүйрік болғандығын дәлелдейді.

Тоғыз құмалақ ойынының бірнеше түрі бар. Оның балаларға арналған қарапайым түрін «Қоздату», «Бестемше» деп атайды. Мұның өзі тоғыз құмалақтың адамның ой-санасының жетілуіне байланысты күрделене түсетін шытырман, қызық ойын екендігін көрсетеді. Тоғыз құмалақ ойынының жолдары көп.

Қалибек Қуанышбаев, техника ғалықдары Шаймерден Ыбыраев т.б. қатысты. Кеңестің мақсаты тоғыз құмалақ ойынының ережелерін жасау болды. Негізінен тоғыз құмалақ ойынының ережелері 1949 жылы жарық көрген. 1960 жылдан бастап тоғыз құмалақтан аудандық және облыстық жарыстары өткізіліп тұрды. Бұл жарыстарға Қырғызстан, Алтай өлкесінен де ойыншылар да қатысты.

Тоғыз құмалақ қағидалары басқа стол ойындарының да түгелдей қатысты. Яғни бұл ойында басқа халықтар тәжірибиесіне де пайдалануға болады. Мұндай негізі бір, ережелері бір ойындарды кең тарату арқылы ұлтаралық қана емес (тоғыз құмалақ) халықаралық та ойын ойлап шығаруға мүмкіндік береді.

Қазіргі уақытта да тоғыз құмалақ ойыны жылдан-жылға халық арасында кең тарап келеді.

Ол бойынша Республикалық федерация құрылды, қалалар мен аудандарда бөлімшелер жұмыс істейді. Республика чемпиондары мен жүлдегерлері арасында бас ұлт өкілдері де баршылық, бұл ойынға интернационалдық сипат береді. Атақты ойыншылар арасында он алты жастағы жастарда, тоқсан жастағы қарияларда тбар. Мұның бәрі тоғыз құмалақ ойынының болашағы зор екендігін хабардар береді.

Тоғыз құмалақ ойының ерте кезде «Қойшылар алгебрасы» деген. Олар тоғыз құмалақты ойнаған кезде жерге ұлсын қазып, қойдың құмалағымен ойнаған. Сол кездегі тоғыз құмалақтың үлгісі 2-суретте көрсетілген. Қазіргі заманғы тоғыз құмалақтың тақтасы, басқа стол ойындары сияқты жасалынған. Оның өзіндік ерекшелігі бар. Оны 3-суреттен көруге болады.

Ер қанат ат – адамзат алғаш қолға үйреткеннен бері оған қаншама ғасырлар бойы адал қызмет етіп келе жатқан жануарлардың бірі-жылқы.

Жылқыны әсіресе көшпелі тайпалар өмірінде атқаратын міндеті ерекше. Олар ат мініп, ел қорғап, жорықтарға шыққан. Бумен, газбен жүретін машиналар жоқ уақытта елдер арасындағы қарым-қатынастар жылқы арқылы жасалған. Орта ғасырда жүйрік аттар өзіндік почта ретінде де пайдаланған. Ертеде адамдар «Тұтас бір елдің аман бір сүруі жалғыз шегеге байланысты, өйткені шегеде таға тұр, тағада ат тұр, ал атта адам, адам қорған, қорғанда мемлекет тұр»- деп жылқыны өте жоғары, әр дәл баға берген. Малдың ішіндегі ең жақсысы жылқы. Осылай аса қатты қадірлеген сәйгүліктерді халық ең қимас қонақтарына сыйға тартқан.

Академик Сәбит Мұқанов «Гректер жылқыны суреттей алған жоқ, ал қазақтың жылқыны суреттеуі – шын мәніндегі поэзия. Жылқы эпоста батырлар мен қатар орын алады» - деген болатын.

Ал қазақ эпостарын аударушыларының бірі, көрнекті фольклерист М.Торлокевий «Қазақтардың жылқы малы туралы білгені ұшан-теңіз.

Сондықтан қазақ тілінде жылқының барлық жасына дерлік байланысты ерекше атаулар бар. Ал оның түрі мен түсін, өзгешеліктерін өте нәзік сезімталдықты білдіретін атаулар қаншама десеңішші»-деген болатын.

### **Әдебиеттер тізімі:**

- 1.Қазақтың ұлттық ойындары, Әбишев К 2019.Кітап-оқулық
- 2.Қазақ күресінің әдістемелік негіздері Шымкент-2017 Қонарбаев Ж, Асубаев Б.Ә.Оқу құралы
- 3.«Национальные виды спорта» Шымкент 2017.Уч пособие
- 4.Алимханов.Е.Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі. 2017 Оқу құралы
- 5.Шилібаева.Б.Қазақ ойындарында «Үшбас спорттық асық ойынының дамуы.2019.Оқу құралы.»
- 6.Жылжымалы және эстафета ойындар-салауатты өмір негізі. 2017. Оқу-әдістемелік құралы
- 3.Ұлттық спорт ойындары Б.Шилібаев Алматы 2019.Оқу құралы



## ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНДАҒЫ ӘДІСТЕМЕЛІК ТӘСІЛДІҢ ДАЙЫНДЫҚТАРЫ

*Исламов В.В.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: Профессор Асубаев Б.А*

### **Аннотация**

*Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру т.б. жаттығулардан тұрады.*

Бұл ойынды он жасар баладан бастап аи жеста балансы ойкай бередя. Сондықтанда, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы адамның кординациясы қалыптасады. Қандай жаттығу балансы, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі. Волейбол ойынында ең әуелі, бастапқы тұрыс–ойын барысында еңкейіңкіреп, екі қолды шынтақтан бүгіп, басты көтеріп алдыға қарап тұру. Ұшып кележатқан допты қағып алу үшін әртүрлі қозғалыстар орындалады. Алдыға, оңға, солға, аттау, допты қағу үшін секіріп барып қолға құлап түсу т.б. қозғалыстар орындалады. Волейбол ойынында орындалатын бұрылыстар ойын процесінде негізгі рөл атқарады. Себебі, ойыншы ұшып келе жатқан допты қабылдап алу үшін міндетті түрде бұрылыстар орындайды. Ойыншы орнында тұрып бұрылуды, ұшып келе жатқан доптың бағытына қарай орындайды. Егерде доп тура келетіндей жағдай болғанда алдыға адымдап барып допты қайтарады. Жалпы бұл қозғалыстың барлығы доптың бағытына байланысты орындалады. Ойыншылар допты ойынға қосудың бірнеше түрін игереді. Бірінші–жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу. Допты шабуылдап ойынға қосқанда қарсы жақтың ойынын қиындатады. Әдетте, допты мұндай тәсілмен беруді меңгеру үшін, иық-шынтақ буындарының қимылдығы мен білектін күші жеткілікі болуы керек. Қарсыластарға допты қатты ұшырып беру үшін қолын сермегенде иық-шынтақ буындары бос қалады. Шабуылдың барлық әдістерін игеру –икемділік, күш, секіру мен қатар, денені ауакеңістігінде ұстай білу т.б. қасиеттерінің дағдылануына байланысты. Бұл құбылыс дененің үнемі қозғалыста болу қабілеттілігін арттыратын арнаулы жаттығуларды орындау нәтижесінде іске асырылады. Екінші – бүйірден жоғарыдан шабуылдап беру. Бұл әдісте әрине қарсыластың ойындарын қиындата түседі. Бұған да допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосқан сияқты дағдылану керек. Үшінші–допты астынан

тура беру. Бұл әдіс допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу сияқты емес, қарсыласына онша қауіп төндірмейді. Берілген бұл допты қарсыластар оңай қайтарады. Төртінші—допты астынан жанамалап беру. Бұл допты да қайтарып беру үшін қарсыластарына қиыншылық тудырмайды. Міне, осындай әдістермен доп ойынға қосылады. Қарсыластардың берген добын қағып алып, өзара ойнап қарсыластарына шабуыл ұйымдастырады. Енді осы қарсылас жағынан ұшып келген допты қабылдаудың екі түрі бар. Біріншіден—екі қолмен допты астынан қағып алады. Өз әріптестеріне бередя, ал өз кезегінде шабуыл ұйымдастырады. Доп қисынсыз ұшып келген жағдайда, онда бір қолменде қағып алуға болады. Қорғаныс кезіндегі алаңдағы, яғни доп түсетін орынды біліп тұру—ойыншының ерекше қасиеттері болып табылады. Доп төмен қарай және тез берілсе, ондай жағдайды тез бағдарлау, тез қозғалып допқа ұмтылып құлай түсіп, болмаса айналып барып қабылдау—жеңіс бастамасы болып табылады. Демек, доп үнемі бақылауда болады. Бұл әдістерді үйренуде акробатикалық жаттығулардың пайдасы осындай да керек. Сөйтіп, арнаулы дайындық жаттығулары сабақ барысында волейбол айла-тәсілдерін үйренуде негізгі рөл атқарады. Алаңның қарсы бетінде 6 ойыншы қорғаныс жүйесінде алға қарай бұрыш жасап, қарсыластарының шабуылын қайтаруға дайын тұрады. Қарсы беттегі нөмері 6, 3, 4, 2 алаңдарында орналасқан ойыншылар допты өзара біріне-бірі беріп, тордың үстінен шабуыл жасайды. Яғни, шабуылшы допты бар күшімен қарсыластарына қарай ұрады. Осы кезде қарсыластар тобы тосқауыл қояды. Осы сәтте, 6-нөмірдегі ойыншы 2-нөмірдегі шабуылшының орнын қорғауға барады. Қазақстанда алғашқы жарыс 1926 жылы Қызылордада ұйымдастырылды. Қазақстан волейболы 20 ғасырдың 60-жылдары жақсы дамыды. Ол спорт шебері, КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы Октябрь Жарылғаповтың есіміне тікелей байланысты. Оның құрған «Буревестник» ерлер командасы 1969 жылы КСРО-ның, 1970 – 1971 жылы Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды. Қазақстанда тәрбиеленген Валерий Кравченко, Олег Антропов, Надежда Смолеева 1968 жылы Мексикада өткен 19-Олимпиялық ойындардың, 1969 жылы Жәнібек Саурамбаев Еуропаның чемпионы атанды. Мұндай табысқа 1988 жылы Сеулдегі 26-Олимпиялық ойындарда Ольга Кривошеева, Елена Чебукина, Татьяна Меньшова лар жетті. Алматының АДК әйелдер волейбол командасы 1984 жылы КСРО-ның чемпионы атанды. Волейболшылардың халықаралық одағы 1924 жылы құрылған; 1992 жылдан осы одаққа Қазақстан Республикасының Волейбол федерациясы мүше. Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдық пен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі құрылыстарына жақсы әсер алады. Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялды жүктеме және үлкен қуанышқа бөлініп, қанағатталады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды иемдене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар. Жас волейболшыларды кәсіби-педагогикалық дайындау технологиясы оның жеке басының кәсіби-

педагогикалық мәдениетін қалыптастыруға бағытталған іс-әрекеттердің, операциялардың, іс-шаралардың тұтас жиынтығы. Мұндай жеке тұлғаның қалыптасқандық деңгейін анықтау, үйрету мен шынықтырудың нақты нәтижелерін айқындайтын көрсеткіштер жүйесі деңгейінде қарастырылады. Бұл дайындықтың мәні ретті, педагогикалық шынайылықты тану үдерісінің қисынына сай, танымдылықты және тәжірибелік сабақтар арқылы жүзеге асып отырады. Оқытушы-бапкердің кәсіби-педагогикалық дайындық технологиясын түзу оның теориялық-әдістемелік негіздемесінің тікелей жалғасы болды. Волейболшылардың кәсіби-педагогикалық дайындаудың мақсаты мен нәтижесі ретінде, оның тиімділігінің көрсеткіштерін негіздеу мен мақұлдау үшін оның кәсіби-педагогикалық мәдениетін қалыптастыру қарастырылды. Оның бірқатар негізгі құрамдас бөлімдері болады, атап айтқанда, жеке тұлғаның спорттық-педагогикалық бағыттылығы, субъективті ұстанымы, әдістемелік ұғынуы, рефлексия, педагогикалық іс-шаралар мен операцияларды меңгеруі. Осыған орай, үйрету мен шынықтырудың нақты нәтижелерін айқындайтын мақсаты түзілді. Жаттығу барысында түрлі ақпараттық - технологияларды қолдануда студенттердің ойынға деген қызығушылығы мен ынталары артуда. Жаттығу сабақтарында ақпараттық-технологияларды қолдану арқылы колледж командасы көптеген жарыстардан жүлделі орындарды иеленуде. Нәтижеге бағытталған құзыретті маман дайындау мақсатында ұсынылған баяндаманың қорытындысы. Жоғары оқу орнында дене шынықтыру қазіргі заманға сай маман тұлғасының жалпы және кәсіби мәдениеттілігі мен студенттердің гуманистік тәрбиелеу жүйесін қалыптастыруға арналған. Азаматтың және болашақ маманның маңызды әлеуметтік болымысының құралы ретінде өзінің әлеуметтік функцияларын тәрбиелеу жүйесінде толығымен жүзеге асырады. Дене шынықтырудың өзектілігі - өз алдына жеке бір сана, іс-әрекетінің процесінде өзгеше, құралы мен амалы жеке тұлғаның дене жегілдіруін қалыптастырады. Жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру» пәнінің мақсаты студенттердің әлеуметтік-тұлғалық компетенциясын қалыптастыру және дене шынықтыру және спорт құралдарын денсаулықты сақтап нығайтуға және кәсіби іс-әрекеттік дайындыққа қолдану. «Дене шынықтыру» пәнінің компетенциясы білім берудің жалпыға міндетті Мемлекеттік білім стандартының талаптарына сай бітіруші тулек білу керек: - дене шынықтырудың адам дамуындағы және маман дайындаудағы ролін; - Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясат негіздерін; - дене шынықтырудың және салауатты өмір сурудің теориялық әдістемелік негіздерін; - Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы негізгі жегістіктерін; - дене шынықтыру және спорт сабақтарының гигиеналық және ұйымдастыру негіздерін білуге міндетті; жасай білуі керек: - денсаулықты сақтауды және нығайтуды қамтамасыз ететін, психофизикалық амалдар мен қасиеттерді дамытып және жетілдіру арқылы практикалық ептілік пен дағдыны өмірде қолдануды; - өмірлік және кәсіби мақсаттарға жету үшін спорттық іс-әрекеттің тәжірибесін қолдануды;

- спорт турлерін және дене жаттығуларының сабақ өткізу барысында қауіпсіздік ережелерін қолдануды жасай білуі міндетті. Жоғарыда көрсетілген мақсаттардың орындалу шешімі төмендегідей: - студент болашақ маманның кәсіби тұлғасын қалыптастыруға дене шынықтырудың әлеуметтік рөлі мен құндылығын түсініп, қабылдау; - дене шынықтырумен салауатты өмір сүруде білімді ғылыми-биологиялық, әдістемелік және практикалық меңгеру; - дене шынықтыруға мотивациялық-құндылықты қалыптастыру, дене шынықтыру жаттығулары мен спорт турлерін күнделікті қажеттендіру; 4 - дене шынықтыру және спорт құралдарын аурудан сақтанудан, психикалық жақсаруға, тұлғаның қасиеті мен сапасын дамытуға және жетілдіруге қолдану. Волейбол ойыны - еліміздегі ең көп таралған ойындардың бірі. Ойын ережесінің жеңілдігі, қажетті - жабдықтардың өте күрделі болмауы, тартымдылығы оны бұқаралық сипатқа ие етеді. Онымен барлық жастағы адамдар айналыса алады. Волейбол олимпиадалық ойындар бағдарламасына 1964 жылдан кіргізіліп келеді. Қазақстан волейбол командасы 1966 жылыдан бері сенімді ойын жолына көшкен. Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі құрылыстарына жақсы әсер алады. Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялды жүктеме және үлкен қуанышқа бөлініп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды имене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, ден саулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Елшиев Б. Шыныбек Н.Н. Спортты басқару және ұйымдастыру оқу құралы. Шымкент-2019ж.
2. Сабырбек Ш.Б. Емдік дене шынықтыру 2016ж. оқу құралы.
3. Молдағалиева Ш.Б. Емдік массаж-2019ж. оқыту құралы.
4. Шилибаев Б.А. Бекбергенова Ш.Е. Еліміздегі дене шынықтыру және спорт, олимпиадалық ойындар тарихы-2019ж. оқыту құралы.
5. Бекбергенова Ж.Е. Жасөспірімдерге арналған Волейбол ойыны-2016ж. оқыту құралы.
6. Умұхаммеджанова Дене мәдениеті және спорт педагогика. Алматы-2016ж оқулық.
7. Қуанышов С. Базалық спорт түрлерін оқыту ілімі мен әдістемесі. Шымкент-2019ж. оқу құралы.
8. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей.
9. Давыдов И.Ю. Физическое воспитание дошкольников-М Советская Россия.

## ДИПЛОМДЫҚ ЖҰМЫСТАРЫН ЖАЗУҒА СТУДЕНТЕРГЕ БАҒЫТ БАҒДАР БЕРІП ОТЫРУ

*Шақтыбек А.М.*

*Шымкент Университеті*

*Ғылыми жетекшісі: Профессор Асубаев Б.А*

### ***Аннотация***

*Мақалада дипломлық жұмыстың жазу реті тірәлы баяндалған.*

Дипломдық жұмыстардың тақырыптарын түлекті дайындап шығаратын кафедра әзірлейді және Оқу ісі жөніндегі проректор бекітеді. Бұл орайда студентке зерттелуінің мақсатқа сай екендігін негіздей отырып, мамандық (бағыт) аясындағы өз тақырыбын ұсыну құқығы беріледі. Дипломдық жұмыстар тақырыптарының шамамен алынған тізімі жыл сайын жаңартылып тұрады, студенттердің тақырыптарының қайталануына жол берілмейді. Студент кафедра ұсынған тізімнің ішінен өздігінен кез келген өзін қызықтыратын дипломдық жұмыс тақырыбын таңдайды. Дипломдық жұмыс тақырыбын таңдаудың негізгі өлшемі студенттің ғылыми және практикалық қызығушылығы, сондай-ақ түлектерді дайындап шығаратын кафедраның меңгерушісімен және оқытушыларымен алдын ала кеңесу болып табылады. Студентке бекітілген тақырыптаманың құрамына енбеген тақырыпта дипломдық жұмыс (жоба) орындауға құқық беріледі. Бұл жағдайда студент кафедраға ұсынылған тақырыпты зерттеудің мақсатқа сай екендігінің егжейтегжейлі негіздемесін немесе шет ұйымның тапсырыстық тақырыпты орындауды ұсынған хатын береді. Сырттай оқу бөлімінде оқитын студенттерге өндірістік қажеттілікке сәйкес дипломдық жұмыс тақырыбын таңдауға рұқсат беріледі. Студент тақырыпты таңдайды, «Ақпараттық жүйелер» кафедрасы меңгерушісінің атына өтініш жазады және оны кафедраға тапсырады (А қосымшасы). Кафедраның атынан кафедра меңгерушісі дипломдық жұмыстардың ғылыми жетекшілерін тағайындайды. Дипломдық жұмыстардың жетекшілері болып штат профессорлары, кафедра доценттері, сондай-ақ ғылыми, педагогикалық және практикалық жұмыстың жеткілікті дәрежедегі тәжірибесі бар аға оқытушылар тағайындалады. Студенттер ғылыми жетекшінің кандидатурасына қатысты өз тілектерін білдіре алады, алайда соңғы шешімді кафедра меңгерушісі қабылдайды. Дипломдық жұмыстың тақырыбы студентке соңғы курстың басында беріледі және жоғары оқу орны ректорының бұйрығымен бекітіледі. Дипломдық жұмыстың тақырыбын таңдау және оны бекіту диплом алдындағы практика басталғанға дейін аяқталуы тиіс. Тақырып алған соң ең бірінші сол тақырып негізінде ақпарат жинау маңызды. Тақырыпқа сай ақпарат жинау дегеніміз кітапханадан том-том кітаптарды ақтару деген сөз. Тек кітап қоры емес, газет-журналдар, ескіден қалған қолжазбалар, сұхбаттар мен естеліктер де ескерілген жөн. Ескерте кету керек, тақырып сай келмейтін ақпаратты оқудың да, одан бір дүние табылып қалар деп адасудың да қажеті жоқ. Ең

керекті он сөйлем алсаңыз да, мәнді әрі тартымды болу керек. Тақырыпты тараушаларға бөлу әдісі Сіз өзіңізге берілген тақырыпты тараушаларға бөлу арқылы жинаған ақпараттарыңызды жүйелей аласыз әрі жазу кезінде қиналмай, "жеңілдік" аласыз.

Жеңілдік дегеніміз, үлкен тақырыпты екі бөлімге (негізгі және қосалқы) бөліп, ол бөліктерден де тарауша шығарасыз. Алғашқы бөлімде теория бойынша жұмыс жасасаңыз, негізгі бөлімде тақырыптың тікелей өзімен айналысасыз. Әр тараушаға теңдей етіп ақпарат жинаңыз. Мәселен бір тараушаға 10 бет ақпарат жинап, сол бойынша ғана жұмыс жасаңыз. Екінші тарауға алаңдамаңыз. Өйткені тараушалар бірінен кейін бірі сізге өздері-ақ ыңғайланып қалатын болады. Бұл әрине сіздің жинақтаған ақпараттарыңыздың мәнділігіне де байланысты. Тақырыпшаға бөлу кезінде ескеретін дүниелер:

- Бір тараушаға кем дегенде бес әдебиет пайдаланыңыз;
- Әр тараушаның тақырыбын дұрыс қоя біліңіз;
- Тараушаның ішінде әр әдебиетті пайдаланған соң өз ойыңызды білдіріп, сараптама жасап отыру міндетті; Қазіргі кезеңдегі оқытудың негізгі мақсаты - болашақ мамандығына байланысты әрбір балаға тереңірек білім беру, білімді өзгермелі өмір жағдайларына пайдалана білу дағдысын қалыптастыру. Сондықтан қазіргі қоғамның өзекті мәселелерінің бірі – әлеуметтік-экономикалық өзгермелі жағдайларда өмір сүруге дайын болып қана қоймай, сонымен қатар оны жақсартуға игі ықпал ететін жеке тұлғаға қойылатын бірінші кезектегі нақты талаптар: шығармашылық, белсенділік, әлеуметтік жауаптылық, жоғары интеллектілік, терең білімділік, кәсіби сауаттылық. Осы орайда жеке тұлғаға бағдарланған оқытудың тұжырымдамасының негізгі бағыты баланы жан-жақты дамытуымен бірге жеке және жас ерекшелігіне қарай қоғамдағы өзгерістерге бейім даму мүмкіндігін айқындауды қарастырады.

Саналы түрде таңдалған мамандық жеке тұлғаның болашақ өміріне әсер етеді. Өз кәсібін дұрыс таңдай білген оқушы оған әр уақытта шығармашылықпен, жауапкершілікпен, қабілеті мен бейімділігі белгілі бір кәсіп саласына сай қалыптасқанда ғана сапалы маман болатыны белгілі. Сол себепті қазіргі таңда түлектерге кәсіби бағыт-бағдар беру, кәсіби ақыл-кеңес беру мәселесіне аса назар аударғанымыз жөн. Кәсіби бағдар беру – шешімі табылуға тиісті өте күрделі кешенді мәселе. Өзінің әдістемесі және мазмұны жағынан оның психологиялық, педагогикалық, физиологиялық және әрекеттік аумағы жағынан әлеуметтік сипаты болады. Нәтижесі қоғамның экономикалық өміріне әсер етеді. Сонымен қатар, кәсіби бағдар беру қоғамның жұмыс күшін қайта өндірудің маңызды құралы болып табылады. Білім беру бағытындағы кәсіби бағыт беру саласы күрделі де алуан түрлі. Кәсіби бағдар беру ісін жүргізу кадрлар даярлауды жоспарлаумен, білім беру жүйесін одан әрі жетілдірумен тығыз байланысты. Көптеген жоғары оқу орындарында аталмыш үрдіс бойынша арнайы пәндер жүргізіледі. Бұл пәндердің негізгі мақсаты – техникалық және кәсіби білім беретін оқу орындары мен жалпы орта білім беретін мектеп оқушыларына кәсіби бағдар

беру болып табылады [3]. Сондай пәндердің бірі Қарағанды мемлекеттік техникалық университетінде «Кәсіптік оқыту» мамандарында оқытылатын «Кәсіптік бағдарлау теориясы және әдістемесі» пәні. Аталмыш курстың оқу-әдістемелік кешені МЖМББС-на сәйкес «Кәсіптік оқыту» мамандығы бойынша жоғары оқу орындар студенттерінің оқу жоспарына сәйкес жасалған. «Кәсіби бағдарлау теориясы және әдістемесі» пәні кәсіби пәндердің таңдалатын компонент айналымына кіреді және оның мазмұны студенттерді техникалық және кәсіби білім жүйесінде кәсіби бағдардың теориялық негіздерімен таныстырады. Аталған пәннің мақсаты – техникалық және кәсіби білім беретін оқу орындары мен жалпы орта білім беретін мектеп оқушыларына кәсіби бағдар беру, оқытушының кәсіби біліктілігін қалыптастыру. «Кәсіби бағдарлау теориясы және әдістемесі» пәні өз алдына келесі міндеттерді қояды: Бірінші сатыда әрбір пән бойынша студенттің оқу жетістіктерінің өлшеуіштер тәсілдері ретіндегі деңгейлік тапсырмалар жүйесін дайындауға болады. Студенттің дайындық деңгейін саралау студент жеке танымдық мүмкіндігін ескерудің басты тәсілі ретінде қарастырылуы тиіс.

Тапсырмаларды білімді қабылдауға бағдарланған іс-әрекеттік модель ретінде қарастыруға болады. Оқытудан күтілетін нәтижелер тізбесін негізге ала отырып, әртүрлі деңгейдегі тапсырма түрлерін ауызша тексеру, жазбаша тексеру, тапсырма беру, жауапты талдау тапсырмалары, бір ғана дұрыс жауабы бар тапсырмалар, ашық және еркін жауабы бар тапсырмалар, түрлі практикалық сипаттағы тапсырмалар түрінде қарастыруға болады. Тапсырмалардың мұндай түрлері студенттің іс-әрекеттік – компетенттік тәсілге (өз бетінше іздену, өз бетінше білім алу, өзін-өзі білім алуға тәрбиелеу, дамыту) бейімделуіне мүмкіндік береді. Кәсіптік білім беретін оқу орынында оқытуды технологияландыру қазіргі нарықтық экономика жағдайында өмір талабынан туындап отыр. Жаңа ақпараттық технологияның ерекшелігі – оқытушылар мен студенттерге өз бетімен бірлесіп, шығармашылықпен жұмыс істеуге мүмкіншілік береді. Оқу орынында оқу үрдісіне жаңа ақпараттық технологияны енгізу арқылы оқу сапасы жақсарып, дамыта оқыту жүзеге асырылып, сабақ қарқыны жеделдетіліп, жеке тұлғамен жұмыс істей отырып, саралап, даралап оқытуға мүмкіндік туады. Жаңа ақпараттық технологияны, соның ішінде Смарт техниканы оқыту әдістемесін қолданып сабақта пайдаланып отырамын. Онда сабақты тиімді өткізуге, студенттердің танымдық белсенділігін арттыруға, әрбір студенттің өз беттерінше ізденіп білім алуларына мүмкіндік көп. Жаңа технология оқушының өзіндік жұмыс атқаруына және ең бастысы – студенттің білім жетістіктерін жақсартуға ықпал етеді. Смарт техникасы қазіргі жағдайда өте маңызды, сөздің өзі мынадай мағынаны береді «өзекті», «уақытқа сай», «нақты», «нәтижелі» деген.

Сондықтан, қазіргі өмір талабына сай арналған «Электротехника» пәнінен электрондық оқулығы берілді, «Робототехника» факультативті сабақтар жүргізіледі. Бұл электрондық оқулық ақпараттық технологияны кіші жастан меңгеруге көмектесіп, студенттер өз бетімен білімдерін

толықтыруларына мүмкіндік береді. Оқу орынында сатысында кеңінен қолданылып жүрген оқытудың қазіргі технологиялары: дидактикалық бірліктерді ірілендіру технологиясы (П.М.Эрдниев) бір мезгілде тура және кері амалдар мен операцияларды меңгеруге көмектеседі және ірілендіру қағидасына сүйеніп құрастырылған жаттығулар жиынтығы білімді саналы да берік меңгеруге көмектеседі, электротехниканы оқытудың есеп шығаруға негізделген технологиясы (Касаткин) есептерді шығаруда әртүрлі әдістерді қолдану және студенттер бірін-бірі тексеру арқылы есептің дұрыстығына көз жеткізулеріне болады, дамыта оқыту технологиясы (Л.С.Выготский, Л.В.Занков, Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов), дамыта оқыту жүйесі жеке тұлғаны жеделдете қарқынды, барлық сапалармен сәйкестікте жан-жақты дамытуға бағытталған, оқытудың модульдік технологиясы (В.М.Монахов), оқу үрдісін мақсатты жобалап, құруға болады. Оқытудың компьютерлік технологиясы компьютермен жұмыс істеу техникасын меңгеру, аудиторияда белсенділік көрсету, жеке жұмыс істеу, жекелеп көмек көрсету, проблемалық оқыту технологиясы, тірек сигналдары арқылы оқыту технологиясы (В.Ф.Шаталов) теория және практиканы блок түрінде топтау, тірек-схема, тірек-конспект түрінде берілген теориялық материалдарды сыныпта меңгеру, үйде өз бетімен іздену, жұмыс істеу, түсіндіре басқарып – оза оқыту (С.Н.Лысенкова) алынатын білімнің алғашқы бөлігін алдын ала оқыту, деңгейлік саралап оқыту технологиясы бірнеше деңгейде тапсырма беру және жүйелік негізде оқыту технологиясы (Ғалиев Г.Г.), шоғырландырып – қарқынды оқыту технологиясы (Әбдіғалиев Қ.А., Нұрахметов Н.Н.), блоктық-модульдік технологиясы (Жанпейісова М.) қазіргі таңда қолдау табуда. Тұлғаны кәсіби маман ретінде анықтайтын кәсіби құзыреттілік кәсіби қызметті сапалы жүзеге асыруға ықпал ететін теория мен тәжірибенің тұтастығы ретінде қарастырылады. Өз кезегінде жеке құзыреттілік кәсіби құндылықтарды, жеке тұлғаның адамгершілік дамуын, жауапкершілікті, ұйымдастырушылық дағдыларды, бастамашылдықты, дербестік пен жауапкершілікті қамтиды. Бұл дипломдық жұмыста жеке тұлғаның кәсіби қасиеттерін қамтитын кәсіби құзыреттілікке жан-жақты тоқталып өткен. Кәсіби құзыреттілік кәсіпқойлықтың құрамдас бөлігі болып табылады. Кәсіби маман-кәсіби тәжірибесі бар, практикалық қызметке бейімделген теориялық дайындалған тұлға. Кәсіпқойлықтың негізі-ақыл-ой немесе зияткерлік қабілеттер, коммуникативтік және ұйымдастырушылық қабілеттер, күшті мінез, білім алу және жетілдіру ниеті. Қазіргі қоғам техникалық колледж түлектерінен кәсіби белсенділікті, өзін-өзі жетілдіруді, кәсіби міндеттерін практикалық және нәтижелі орындауды талап етеді. Демек, техникалық колледждің негізгі міндеті, өз мамандығының мәні мен әлеуметтік маңыздылығын түсінуді, өз қызметін ұйымдастыруды, кәсіби міндеттерді орындау тәсілдері мен әдістерін таңдауды, ұжымда немесе командада жұмыс істей алуды қамтитын жалпы құзыреттілікті қалыптастырумен қатар, студенттің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру болып табылады. Кәсіби құзыреттілікті дамыту маманның жұмыс сапасын, оның жұмысқа қабілеттілігін, өзі жұмыс істейтін



кәсіпорынның беделін, сондай-ақ өзінің бәсекеге қабілеттілігі мен кәсіпорынның бәсекеге қабілеттілігін арттырады. Қортындылай келе білім алушылардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру мына жағдайларда нәтижелі болады: 1. Егер оқытушылар студенттердің оқуға деген ынтасын оята білсе, онда колледж студенттерінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру және дамыту тиімді болады. 2. Оқытылатын пәндердің мазмұнын таңдау, әртүрлі курстарды ұйымдастыру, оқытудың белсенді түрлерін қолдану, инновациялық технологияларды пайдалану кәсіби құзыреттікті қалыптастырудың негізі болып табылады. 3. Бітіруші студенттерде кәсіби құзыреттіліктің қалыптасу деңгейі туралы толық мәлімет алуы үшін, студенттің жеке-кәсіби мінездемесінің тұтас түсінігін алуға мүмкіндік беретін педагогикалық диагностика кешенін құру қажет. Осы кешеннің арқасында студенттің танымдық және жеке ерекшеліктері, оқуға деген қызығушылығы, білім деңгейі және т.б. анықталады. Әрине, бітіруші-студент жоғары кәсіби деңгейіне жеткен маман емес. Оқуды аяқтағаннан кейін де студент жұмыс жасау барысында өзін кәсіби дамуыту және шыңдау үстінде болуы керек. Болашақта кәсіби құзыреттілігі жоғары деңгейде қалыптасқан студенттер саны артады деп күтемін.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Беков А.А. Таэквондо оқыту әдістемесі-2018ж.
2. Юсупалиев Б.Ж. Пулатов А. Н. Каратэ-до Шымкент-2016ж.оқыту құралы.
3. Умұхаммеджанова Дене Шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі.-2017ж.оқыту құралы.
4. Тормонов Н. Адам физиологиясы.Алматы-2015ж.
5. Ордобеков С.О. Жас ерекшелік антомиясы. Әбдірақов Б.физиологиясы және гигиенасы-2019ж.
6. Төлеев Е.И. Гимнастикасыны оқыту әдістемесі. Шымкент-2018ж.
7. Шегенбаев Н.Б. Жас футболшыларды даярлаудың әдістемесі-2016ж.
8. Тулеев Е.И. Баскетбол ойынын оқытудағы тактикалық және техникалық әдістер.Шымкент-2015ж.оқу құралы.

## **АДАМГЕРШІЛІК МӘСЕЛЕСІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ – ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘДЕБИЕТТЕРДЕ ЗЕРТТЕЛУІ**

*Ормани Д.А.*

*Шымкент университеті*

*Тұрмаханбет Г.Қ. , магистр, оқытушы*

*Оразметов М.У.-1 курс докторант, М.Әуезов атындағы ОҚУ*

### **Аннотация**

*“Адамға ең бірінші керегі білім емес, тәрбие. Тәрбиесіз білім-адамзаттың қас жауы, ол келешекте оның өміріне апат әкеледі”- деп Әл-*

*Фараби айтқандай, педагогика ғылымы зерттейтін негізгі категорияларының бірі- тәрбие.*

Тәрбие адам тағдырын ойластырады, болжайды, алдын- ала адамның рухани өмірінің көптеген негіздерін сақтайды, тәрбие алыс пен жақын адамдарға және өзін қоршаған ортаға қатынас орнатады. Тәрбие ұлылар өсиетін сақтата отырып, олардың адамгершілік құндылықтарын ұрпақтан-ұрпаққа жеткізеді. Адам тіршілігіне тек қана материалдық жағдайлар ғана емес, тәрбие - адамзат тіршілігінің міндетті шарты.

В.Соловьев: “Адамгершілік бір адамның екінші адамға сыйлай салатын заты емес, ол өзінің тәжірибесі арқылы ғана жететін адамның ішкі жағдайы”- деп адамгершіліктің құндылығына ерекше тоқталған. Тәрбие - өмірдің өзі сияқты күрделі де көп қырлы.

Еңбекке тәрбиелеу, патриоттық тәрбие, эстетикалық тәрбие, адамгершілік тәрбиесі, экологиялық тәрбие, дене тәрбиесі. Осы барлық тәрбиенің өзегі- адамгершілік тәрбиесі, бірақ ол жападан жалғыз әрекет етпейді, ол осы аталған тәрбие түрлерімен бірлікте, демек адамгершілікпен қоса барлық тәрбие түрлерімен біріге келе адамгершілік мен сапалары қалыптасады. Адамгершілік сапаларын индивидтің өзі анықтап, адамгершілік ұстанымын да өзі қалыптастырады.

Адамгершілік – (орысша нравственность) қоғамдық өмірдің объективтік заңдылығына сәйкес, адамдар арасындағы қарым-қатынастарды реттеуге негіз болып табылатын талапқа сай белгілі бір имандылық шарттарын білдіретін ұғым .

Халыққа білім беру ісінің зор қарқынмен дамуы бүгінде мектептерде жылдан-жылға оқу-тәрбие жұмысын дұрыс жолға қоюды талап етеді.

Ата-бабаларымыз өздерінің сан ғасырлар бойғы ұлы тарихында жас ұрпаққа тәрбие берудің бай тәжірибесін жинақтап, өзіндік салт-сана, әдет-ғұрып, дәстүр рәсімдерін қалыптастырған.

Әдеттер физиологиялық тұрғыдан ми қабатындағы динамикалық стереотиптің бір көрінісі. Бұлар ми сыңарларының тек оптимальдық қозуы бар алаптарында ғана емес, сонымен бірге тежелуге ұшыраған алаптарында да пайда болады. Сондықтан да адамның жеке басында жағымды қасиеттерді тәрбиелеуде әдеттің ерекше маңызы зор. Ежелгі үнді мақалында былай деген: “Қылық ексең - әдет орасың, әдет ексең – мінез орасың, мінез ексең – тағдыр орасың”. Әдет адамның мінез-құлқының фундаменти болып табылады. Әдет негізінде мінез қалыптасатынын А.С. Макаренко мінез-құлықта дұрыс әдет қалыптастыру қажет екенін атап көрсеткен .

Әдеп адамның ешбір күш салуынсыз пайда бола береді. Әдептерді белгілі бір мағынада бірнеше топқа бөлуге болады. Олар: адамгершілік немесе моральдық (әрқашан шын сөйлеу, достарына адал болу, үлкендер тілін алу, т.б.).

Мәдени мінез- құлықтары (сыпайы болу, үлкендері-кішіні сыйлап-құрметтеу, дұрыс сөйлеу, т.б).

Гигиеналық әдептер: (таза жүру, қол жуу т.б) еңбек, ақыл- ой әдеттері. Атақты ағылшын драматургы В. Шекспир: “Жақсы әдет

жақсылыққа бастайтын періште” десе, орыс педагогы К. Д. Ушинский: “Жақсы әдет өсімге берген ақша, адам өмір бойы соның жемісін пайдаланады, жаман әдет- борыш, адам өмір бойы сол борыштың өсімінен азап шегеді” дейді.

Адамгершілік әдеттерде біріне- бірі қарсы екі күш болады. Бірі жақсылық жаққа, екіншісі жамандық жаққа тартады.

Ал оқуға деген әдет адамның әдет-дағдыларының күрделі бір түрі болып табылады. Ол адамның қызметі мен мінез- құлқының әдеттегі формаларының құрамына енеді. Олар оқушылардың білім алуына және оқушыларды практикалық қызметке дайындауға зор әсерін тигізеді. Сол әдеттенудің арқасында оқушы жинақы, тәртіпті бола түседі. Егер оқушы өз-өзіне сенбесе, оған оқуда болсын, жұмыста болсын, кездескен кедергілерді жеңу қиын болады. Оқушының пайдалы әдеттерін қалыптастыру, оларды адамгершілікке тәрбиелеуге зор әсерін тигізеді. Орта сынып оқушыларының адамгершілік тәрбиелеудің іс- жүзінде тексерілген ең сенімді әдістерінің бірі- мұғалімнің оқушыларға жүргізілетін түсіндіру жұмысы болып табылады. Түсіндіру жұмысын тек теория жүзінде ғана уағыздамай, пайдалы әдеттерді тәжірибеде тікелей көрсетумен ұштастыру керек. “Әдет - дейді А.Макаренко әрдайым жаттығып отырудың нәтижесінде қалыптасады, сондықтан жаттығуды дұрыс ұйымдастыру қажет” .

Бұл проблема жан-жақты қарастырылып, үнемі ізденістер жүргізілсе де, қаншама концепциялар ұсынылса да бүгінгі күнге дейін нақты жауап таба алмай келеді. Бұның шындыққа сай ең негізгі қиыншылығы, біздің, яғни адамдардың арасындағы үлкен айырмашылықтардың болуында .

Болашақта өмір сапасы, мүмкін адамзат цивилизациясының өзінің өмір сүруі. Біздің қаншалықты өзімізді және өзгені түсінетімізге байланысты болады .

Жаңарған білім беру жүйесінің анықтаушы белгілеріне мыналар жатады: басты мақсат-білім негіздерін, әлеуметтік тәжірибелер жиынтығын беру емес, жеке адамдарды қалыптастыру, әлеуметтік бағдарлы қоғамдық қатынасқа тәрбиелеу. Мұның өзі бүкіл оқудың мазмұнын қайта қарауды талап етеді. Бұған дейін неғұрлым білім негіздерін көбірек жинаса, соғұрлым жеке адамдық қасиет мол болады деген тұжырымды басшылыққа алып келдік. Ендігі міндет қандай білімнің жеке адамдық қасиеттерді қалыптастыра алатынын болжау.

Адам - табиғаттағы кемелденіп жетілген ақыл-ой иесі және қоғамдық тұлға. Осы ерекшеліктеріне орай адамды ғылымның бірнеше саласы зерттейді. Ал педагогика мен психология ғылымы болса, адам жандүниесінің сырын, психиканың даму заңдылықтарын, жеке адамдық қасиеттердің жетіліп, қалыптасу жолдарын зерттейді.

Совет психологы С.А.Рубенштейн бұл түсінік туралы былай деген: «Адам өзінің ерекше қайталанбайтын қасиеттерінің күші арқасында индивидуалды және адам қоршаған ортаға өзінің қатынасын саналы түрде анықтау арқасында жеке бас. Сондықтан адамды өзін қоршаған әлеміне және қатынасына байланысты анықтайды. Адамның қоршаған ортаға

қарым- қатынасы оның өзіндік көзқарасынан, сенімінен, дүниетанымынан, басқа адамдар мен қатынасынан, ең бастысы оның әрекетінен (еңбек, оқу, т.б) көрінеді.

Баланың жеке басының дамуы мен қалыптасуына ықпал ететін 3 негізгі фактор бар. Ол тұқым қуалаушылық (ішкі жағдай), орта мен тәрбие (сыртқы жағдайлар). Осы үш фактор баланың дамуына қалай әсер ететінін олар өзара қарым- қатынаста болатынын, қайсы және қашан жетекші болып шығатыны туралы мәселенің өте зор ғылыми және практикалық маңызы бар. Тәрбие адамның дамуына әрқашан мақсат көздеп, ықпал ету болып табылады. Адам қажеттілікті қанағаттандыру көзі болатын қоршаған ортаға тәуелді бола отырып, оған белсенді түрде ықпал етеді, оны және өзін мақсатты іс- әрекет процесінде саналы түрде қайта құрады. Сондықтан да адамның саналы түрдегі белсенді іс- әрекеті оның жеке басын қалыптастырудың негізі. Жеке адамды бөлшектемейтін, оның мүддесін қоғам мүддесімен ұштастыратын жоғары мативтердің жалпылану және тұрақтылық дәрежесі жарасымды дамуды тудырып, біздің қоғамның адамгершілік нормаларына сай келетін жеке адамның қалыптасқандығын дәлелдейді. Қоршаған ортаға, адамдарға, өзіне, өмірге деген көзқарастарда жеке адамның дүниетанымы, көзқарасы, ұмтылысы, нанымы байқалады. Сондықтан жеке адамның адамгершілік сферасын қалыптастыру- тәрбиенің өзегі».

Адамгершілікке тәрбиелеу мақсатында жоспарлы түрде әр қилы әрекеттерді ұйымдастыру керек. Дәстүрді қолданудағы жаттығудың мәні әрекет пен қылықтарды бірнеше рет қайталату арқылы жеке бастың адамгершілік мотиві мен мінез- құлқындағы қажеттілікті қалыптастыруға әсер етеді. Тәрбие әдісін балалардың моральдік мінез- құлқын (әдет) механизмдерін, адамгершілік сапаларын стимулдандыру тәсілі деп түсіндіреді. Оны сұрыптай отырып топтарға жіктеуге болады. Американдық психолог Л.Кольберг адамгершілік тәрбиелеудің басты мақсаты мінез- құлықты қалыптастыру емес, ұтымды пікір айту қабілеті деп түсіндіреді. Дәстүр туралы мәлімет беруде түсіндіру, ақыл-кеңес, нұсқау, бағыт- бағдар беру тәсілдерін қолдану адамгершілікті тұлға қалыптастыруға негіз бола алады.

Бала дамуының алғашқы кезеңінен яғни адамгершілік туралы ұғымдарды саралап, санасына сіңіре бастайды. Моральдік-этикалық дәстүрнің толысқан сферасы ретінде дәстүрлі педагогикалық мәдениетті қалыптастыра отырып өскелең ұрпақты, адамгершілікке тәрбиелеудің негізгі құралы, формасы, әдіс-тәсілдері, адамгершіліктің қайнар көзі, ілкі бастауы бола алады .

Кейбір зерттеушілер адамгершілік дәстүрлерін ұрпақтан-ұрпаққа берілген күйде өзгеріссіз, ал өзгерген жағдайда ұзақ уақыт қызмет ететін мораль элементінің тұрғысында қарастырады.

Бұған А.Д.Макаренконың “Адамгершілік немесе моральдық саласында қызмет ететін және моральдық қатынасты бейнелейтін дәстүрлер” дей келе, ұлттық адамгершілік деп отырған ұғымдарымыздың

түп төркіні моральды-этикалық дәстүрдің сара жолына әкеп тіреді. Тәрбиенің дәстүрмен тығыз байланысты тұңғыш қарастырушы К.Д.Ушинский болды. Ол өз еңбектерінде тәрбиенің халықтық сипатына, еңбектің тәрбиелік және психикалық сипатына және тәрбиедегі адамгершілік мәселелеріне көңіл бөле отырып “Тәрбие көзі- халықтық педагогика” деген тұжырымға келген. Осы идеяны қазақ жерінде жалғас-тырушы педагог Ы. Алтынсарин мынадай адамгершіліктің түрлерін атап көрсетеді, 7 жақсы қасиет:

Бірінші: Имандылық.

Екіншісі: Жоғарғы әділдік.

Үшіншісі: Адалдық, ақкөңілділік.

Төртіншісі: Сыпайылық, момындық.

Бесіншісі: Адал ниетпен өсиет беру.

Алтыншысы: Жомарттық, қайырымдылық.

Жетіншісі: Дұрыс заңдылық .

Жалпы осы адамгершілік мәселесі төңірегінде педагогика классиктері: Я.А.Каменский, Ж.Ж.Руссо, К.Д.Ушинский, Л.Н.Толстой, Н.И.Ильминский, еңбектері ерекше орын алады. Қазақ зиялы қауымынан: А.Құнанбаев, Ш.Құдайбердиев, А.Байтұрсынов, М.Жұмабаев, Ж.Аймауытов, М.Дулатов, Х.Досмұхамедовтер жалғастырған.

Ә.Фараби: “Доскерлік – адамгершіліктегі жақсы қасиет, бұл өзі адамның басқа адамдармен тиісті шамада қарым-қатынас жасауынан туады, осының арқасында ол өзінің жүріс-тұрысынан, сол адамдармен әңгімесінен жақсы ләззат алады. Бұл жөнінде артық кету – жарамсақтыққа соғады, ал достыққа кемтар болу – тәккаппарлыққа итереді. Ал енді осы ретте ол басқаны ренжітетін іс жасаса, онда бұл дүрдараздыққа апарып соғады”.

М.Әуезовтың педагогика, методика мәселелері жайлы мәселе көтергені белгілі. “Ғылым” атты еңбегінде: “Адам баласының жаман құлқы жаратылысынан емес, өскен орта, алған үлгі, өнеге білетіндігінен және түзелу, бұзылу жас уақытта болады. Көпшілікті адамгершілікке тәрбиелеу үшін жас буынды тәрбиелеу қажет ... Адамшылықты таза жүргізу үшін – көп ой керек, ойлау үшін оқу керек және оқу әр тараптан мағлұмат беріп, ақиқатқа баланың көзін жеткізіп, көңіліне жақсылықпен тәрбие беру керек”.

Ал С.Қожахметов шәкірттердің адамгершілік пен әдеп, саналы тәртіпке тәрбиелеу мәселелеріне байланысты бірнеше еңбек жазды. Автор өз еңбегінде дүниежүзілік педагогиканың классигі Ян Амос Каменскийдің “Тәртіп жоқ мектеп – сусыз диірменмен тең” дейтін афоризмін эпиграф етіп алады. Ол “Саналы тәртіп оқушылардың еңбекке, оқуға саналы түрде өзінің бар ықыласымен қатысуын, мектеп мүлкіне ұқыпты болуын, туысқандарына, жолдастарына көзқарас, қарым-қатынасы, сыпайы, қадірлі, қошеметті болуын талап етеді ” .

Табиғат – адам тәрбиешісі. Адам болып туып, адам болып қалу үшін табиғаттың атқарар ролі зор. Табиғат бөлшектері: жан-жануарлар дүниесі, өсімдіктер әлемі, өзен, сай, биік таулар, сағым тербеген сары дала – бәрі адамдардың ақыл-ойына – сана , денесіне – қуат, бойына – күш, өнеріне –

шабыт, көңіліне – канат береді. Табиғат жайлы түсінікті оқушылар дүниетану сабағында алады. Ал В.А.Сухомлинскийдің пікірінше адамгершілік тәрбие беру дегеніміз – баланы гүлге су құюға немесе тазалыққа үйрету емес, ол баланың санасына табиғат дегеніміз – біртұтас жүйе, ол адам мен табиғаттың бірлігінен құралатындығын жеткізу .

Дәстүр бойынша, адамгершілік тәрбие мәселесіне халықтық педагогика аса көп мән берген А.Б.Измаилова табиғатпен қарым-қатынас үрдісі, оны оқып үйрену және пайдалануды бала өмірінің алғашқы күндерінен бастап жүргізу керек. Ертегілер мен ойындардағы мейірімді үй жануарлары, құстар туралы ойлар, мақал-мәтелдер мен нақыл сөздер баланың табиғатты тануына әсер етеді, табиғатпен үздіксіз байланысқа түседі. Табиғатты қорғау, қызықтау сезімдері қалыптасады деп көрсеткен.

Ал Б.Т.Лихачев жеке адамның н қалыптастыру қажеттілігі мәселесін қарастыра келіп, мектеп жасынан бастап бұл Я.А.Каменскийдің өсиет етіп кеткен тәрбиенің табиғатпен байланыстылығын адам тәрбиесінің жетекші құралы деп түсіндірді.

Мектептер қызметі мен мектептен тыс уақытта өзара байланыс жұмысы үздіксіз болатыны жайлы көптеген көрнекті ғалымдар С.Т.Шацкий, А.С.Макаренко, А.В.Луначарский, Н.А.Семашко, В.А.Сухомлинскийлер дәлелдеп берді.

И.Д.Зверевтің пікірінше, тәрбие мен білімнің негізгі мақсаты мектеп оқушыларының қоршаған ортаға, оның қызметіне деген жауапты көзқарасын қалыптастыратын берік ғылыми білімдерді меңгерту болуы қажет. Табиғат, экологиялық тәрбие берудің көрсеткіші ретінде оқушылардың табиғи ортаға деген көзқарасы, оның адамгершілік нормаларын айтуға болады .

Жалпы қазіргі ғылыми әдебиеттерде адамгершілік қалыптастыру мынадай міндеттерді белгілейді:

-Табиғи және әлеуметтік ортаға деген жауапкершілікпен қарауды қалыптастыру – тәрбиенің құрамдас бір бөлігі.

- Өзін қоршаған ортаға зиян келтірмей, қайырымдылыққа ізеттілікке үйретуді мектептің орта сыныбынан бастау.

-Табиғатты қорғау, ағаштар отырғызу, бұталар мен гүлдерді баптау, үй жануарларын өсіру. Үлкенге ізет, кішіге құрмет ету қасиеттерін жетілдіру.

“Ұлттық тәрбиенің негізі – адамгершілік, еңбек тәрбиесі”-дейді М.Жұмабаев. Адагершілік тәрбиесін сәби шақтан озық түрде баулу керек.

Оқушының адамгершілік қай кезде де назардан тыс қалып көрген емес. Бүгін де оқушылардың адамгершілік жоғары болуы маңызды мәселе ретінде саналады. Осыған орай, мектепте оқушыларда адамгершілік н қалыптастыруға дүниетану сабағының өзіндік орны бар.

Осы орайда бабамыз Әбу-Насыр Әл-Фарабидің “Адам алдымен ойлы, парасатты болуға, ақыл-ойдың жан-жақты дамуына көңіл бөлуі қажет. Шын мағынасындағы білімділік – тамаша адамгершілік сипат”-деген

ұлағатты пікірін мойындай отырып, жас ұрпақты білім нәріне қандыру да педагогтық парыз екенін ұмытпағанымыз абзал .

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Төлегенов Ө. Оқытудың педогогикалық – психологиякалық ерекшеліктері / Ө. Төлегенов // Орта мектеп, -2011, -№1 -33
2. Жұмашева С. Табиғи материалмен жұмыс / С. Жұмашева // Орта мектеп, -2001,- №1 –34
3. Керімбаева Р. Оқушының дуниетанымын қалыптастыру. / Р. Керімбаева // Орта мектеп, -2000, -№2 – 29
4. Бексайын Қ. Бала келешегі ортатан басталады/ Қ. Бексайын // Қаз. мектебі, -2012, -№3-7
5. Аңламасова З. Халықтық дәстүрмен сабақтастық/ З. Аңламасова // Орта мектеп, -1991, -№3 -21

## **СПОРТШЫЛАР ШАРШАУЫНЫҢ ЖӘНЕ ҚАЛПЫНА КЕЛУІНІҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ**

*аға оқытушы Мелдеханов Н.М.  
студент ТұрғановаАқерке  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается особенности развития физических качеств учащейся молодежи через оздоровительную работу*

Спорт ойындары бойынша дене жаттығуларын пайдаланудың тиімді жолдарын ғылыми-әдістемелік тұрғыдан негіздеу;

Жаттығу сабақтарында спорт ойындары бойынша дене жаттығуларын пайдаланудың теориялық кешенді тиімді әдістерін зерделеу;

Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінің, ЖОО-ның дене тәрбиесі жүйесінде спорт ойындары бойынша дене жаттығуларын жан-жақты пайдаланудың тиімділігін көрсету.

- Қазақстандағы спорт пен дене тәрбиесінің педагогикалық жүйесін және әлеуметтік даму негіздерін ашып көрсету;
- Спорт ойындары жаттықтыру сабақтарында спортшының дене сапасының физиологиялық дамуы;
- Спорт ойындары жаттықтыру сабақтарында спортшының функционалдық сипаттарына дене жаттығулардың қажеттігін көрсете білуі;
- Спорт ойындары жаттықтыру сабақтарында балалар мен жасөспірімдердің дене қимыл – қозғалыс дағдыларын дамыту, дене қасиеттерін тәрбиелеу; - практикалық нұсқаулар жасап, оны оқу –

тәрбие үдерісіне ендіріп, халықаралық және отандық практикалық маңызы бар конференцияларды жариялау.

Ағза өсуі мен дамуының жетілу кезеңіндегі әртүрлі қарқынының ортақ заңдылығына сүйене отырып, жас ерекшелігіне қарай кезеңдерге бөлу қабылданған. Барлық жетілу кезеңі шартты түрде бірнеше жас кезеңдеріне бөлінеді, яғни уақыттың өмірлік кезеңдері, бұл кездерде өсу және даму процестері жүреді, сондай-ақ ағзаның морфофункционалдық ерекшеліктері де осы кезге сай келеді. Әлеуметтік тұрғыдан жас кезеңдерін қандай да бір әлеуметтік іс-әрекетке дайын болуға қажетті уақыт аралығы деп қарау керек.

Жас ерекшелігіне қарай кезеңдерге бөлінудің түрлі үлгілері бар. Бұл үлгі балалық және жасөспірім кезеңдеріндегі өсу және даму процесі қарқынының өзгерістерін нақты және дұрыс көрсетеді. Бұл үлгіге сәйкес жетілу кезеңінде 7 кезең жасалған:

- 1. жаңа туған кезең -1-10 күн;
- 2. нәрестелік кезең - 10-1 жыл;
- 3. сәбилік кезең -1-3 жыл;
- 4. бірінші балалық кезең - 4-7 жыл;
- 5. екінші балалық кезең
- ұлдар-8-12 жыл;
- қыздар - 8-11 жыл;
- 6. жеткіншектік кезең
- ұлдар - 13-16 жыл;
- қыздар - 12-14 жыл;
- 7. жасөспірімдік кезең
- ұлдар - 17-21 жыл;
- қыздар - 16 -20 жыл; [28].

Спорт ойындарымен 10-18 жастан айналысуға болады. Бұл кезеңде организмнің өсіп дамуы біртіндеп жақсы дамыды. Дене мүшелерінің және ағза жүйелерінің дамуы бір-бірімен өте тығыз байланыста, яғни біртұтас құрылым. Денедегі ішкі және сыртқы мүшелердің және жүйелердің өсу қарқындылығы мөлшерінің өзгеріске ұшырауы да біртіндеп байқалады. Сондықтан біз дене дамуы, қарқыны және салмағы әртүрлі адамдармен кездесеміз. Сондықтан жасөспірімдердің әртүрлі жастағылардың арасындағы шекаралық деңгей анықтау да жиі қиындыққа соғады.

Ұлттық ойындардың пайда болу ерекшелігі сол халықтың басынан кешірген тарихи әлеуметтік, шаруашылық, қоныстанған жерінің табиғи ерекшеліктеріне байланысты әртүрлі болып келеді. Осыған байланысты түркі халықтары арасында ұлттық ойындар ұқсастығы жиі кездеседі. Оған мысал ретінде көкпар тарту, қыз қуу, аударыспақ, бәйге, күрес, садақ ату, т.б. түрлерінің қазақ, қырғыз, өзбек, түркімен, татар, бурят т.б. көптеген халықтар арасында таралуын алуға болады.

түрлерінің қазақ, қырғыз, өзбек, түркімен, татар, бурят, т. б. көптеген халықтар арасында таралуын алуға болады.



Қазақ халқының ұлттық ойыны болып табылатын қазақ күресі, ат спорты, тоғызқұмалақ, саятшылық түрлері қазір ұлттық ойын түрлерінен халықаралық жарыстар ететін спорт түрлеріне айналды.

Енді осы ұлттық ойындардың спорт түрлеріне айналуына қандай алғышарттардың әсер ететіндігін қарастырамыз. Жалпы қандай да болмасын халық арасында таралған ойынның спорт түріне айналуы үшін төмендегідей жағдайлардың болуы қажет. Оларға:

- Спорттық ойын түрінің бекітілген ережесінің болуы;
- Мемлекеттік дәрежедегі спорттық мекеменің сол спорт түрін танып, жарыс күнтізбесіне еңгізуі;
- Спорт түрін дамытуға арналған қоғамдар немесе федерацияның болуы.

Ұлттық дене тәрбиесі деп халықтың (этностын) тарихи-әлеуметтік өмір сүру ерекшелігіне байланысты қалыптасқан адам денсаулығын шынықтыру жетілдіру мақсатында ұлттың тарихи жинақтаған дене жаттығулары түрлері мен әдістемелерін айтады дедік. Дене мәдениеті жалпы ұлттық мәдениеттің бір бағыты болып саналады.

Ойындардың басты тәрбиелік мәні - болашақ ұрпақты келешек кәсіптерге баулу, мамандандыру, яғни олар дәстүрлі ұлттық педагогиканың бір саласы болып табылады» деп Қазақ энциклопедиясында анықтама береді.

Ойынның спорт түрі болып танылуы үшін төмендегідей шарттардың болуы қажет: халықтардың тарихи қалыптасқан дәстүрлі ойындарының спорт түрі болып танылуы үшін ойын түрінің республикалық дәрежедегі федерациясының болуы, ережесінің бекітілуі және ойын түрінің осы республикалық спорттық жарыстар күнтізбесіне еңгізілуі спорт түрі болып саналуына негіз бола алады деп санаймыз.

Дене тәрбиесі және спорт саласында спорт түрлері мен ойындарды, жаттығуларды жүйелеу, оларды топтарға бөлу, атау беру жиі қолданылады. жүйелеу, топтау спорттық классификациялық анықтамаларда, ғылыми-зерттеу жұмыстарында, экономикалық, қаражат - финанс бөлуде көптеп қолданылады. Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауына байланысты бір ойынның әр жерде әртүрлі тәртіппен ойналуы және олардың атауларының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескере келіп ойындарды жүйелеу, топтау және атау беру мәселесі шығады. Топталып, жүйеленбеген ойындарды тәжірибелік тұрғыдан қолдану, ережесін айқындау мүмкін болмайды. Ойындарды жүйелеу арқылы оларды қолдану кезінде ойнаушыларды жынысына, жасына қарай бөлу, олардың дене-күш даму ерекшелігін, мінез-құлқын ескеру арқылы ойнаушыларды топқа бөлу, оқу-жаттығу ұзақтығын анықтау, жыл мезгіліне бөлу сияқты қажетті шараларды іске асыруға мүмкіндік туады. Ойындарды жүйелеу, топтау, барлық ойындар туралы алынған ақпаратты бір жерге жинақтауға және осы ақпаратты ғылыми және тәжірибелік тұрғыдан пайдалануға мүмкіндік береді.

- Қазақ халқының тұрмыс-тіршілігі, ерекшелігі адамдар денсаулығына

және онын мықты, күшті болуына үлкен талап қойғандығын көреміз. Осындай өте үлкен дәрежеде мән беру үшін және оны іске асыру үшін халық арасында арнайы жаттығулар мен ойындар жүйесінің қалыптасуы қажет болды, яғни ұлттық ойындар мен арнайы жаттығулар осы талаптарды іске асырушы жүйе болып саналды. Сондықтан қазақ халқының арасында дене тәрбиесіне бағытталған арнайы жүйе болған деп айтуға толық дәлел бар;

Балалардың дене бітімінің дамуына жеке баға беру  
ертүрлі тәсілдермен жүргізіледі:

Еңбасында осы  
мақсат үшін көп уақыттар бойы жеке антропометриялық параметрлердің қатынастары - индекстер тәсілі қолданылды. Бұндай индекстердің саны бірнеше ондықтарға дейін жетті.

Әртүрлі индекстер әртүрлі көрсеткіштердің санын аңтұрды, ең қарапайым индекстер - екі көрсеткіштен тұрды (дене салмағы - бой ұзындығы және кеуде шеңбері - бой ұзындығы индекстері). Индекстердің есептелуі қарапайым болып келетіндіктен, бұрынғы кезде кеңінен қолданылған болатын. Әсіресе, ең кең таралғандары Брок, Пинье, Кетле, Гульда және Кауп, Ливи, Рорера жоғарыда аталған Эрисман индексі және т.б. болды.

Осы уақытқа дейін жеткен Брок индексі бойынша, дене салмағы (кг), бой ұзындығынан (см) 100 см алғанға тең. Мысалы, бой ұзындығы 170 см болса, дене салмағы 70 кг тең болуы керек. Пинье индексі, немесе "сандық көрсеткіш", бой ұзындығынан дене салмағын және кеуде шеңберінің көлемін алғанға тең. Индекс аз болған сайын, организм әлсіз болады деп есептелді.

Дене тәрбиесі жүйесінің мазмұны қоғамның әлеуметтік-экономикалық, заңдылық, ғылыми-әдістемелік, бағдарлама-нормативтік және ұйымдастыру негіздерінен көрінеді.

Сонымен бірге спортта ойынның жеке белгілері бар және онда ойын әдісі кеңінен қолданылады. Сол себепті, спорт ойын қызметі деп қаралуға тиісті.

## Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
2. Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР-Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
2. Адамбеков К.І. «Оқушылардың дене тәрбиесінің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
3. Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
4. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс.

М., 1995, 22 б.

5. Жұманова А.С. «7-9 жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұның тәжірибеде дәлелдеу», п.к.к. дисс. авторефераты Алматы,- 1997.

## **МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫ ҚЫЗДАРҒА ҚАЗАҚТЫҢ ХАЛЫҚ ПЕДАГОГИКАСЫ АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕ БЕРУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ**

*аға оқытушы Мелдеханов Н.М.  
студент Бурбаев Нұрсұлтан Нағиұлы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается особенности развития физических качеств учащейся молодежи через оздоровительную работу*

Халық денсаулығын сақтаудың бірден бір құнды құралы салауатты өмір салтын құру, яғни спортпен шұғылдану. Егер жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабақтарына талдау жасайтын болсақ, төмендегідей мәліметтерді келтіруге болады.

Халық даналығы да осы маңызды міндетті меңзейді: «Тәні саудың – жаны сау». Себебі дені сау, денсаулығы мықты, дене күші, дене мәдениеті қалыптасқан адам ғана зерделі ойлап, өз іс-әрекетін өмірлік маңызды міндеттерді шешуде шығармашылық бағыт ұстана отырып, белсенді өмір сүруге қабілетті. Сондықтан дене тәрбиесі жасөспірімдерге білім мен тәрбие беру саласының басты міндеттерінің бірі бола отырып, жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, өмірге, еңбек нарығындағы бәсекелестікке және Отан қорғауға даярлауға қызмет етеді.

Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне және жалпы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарына тікелей байланысты. Өйткені, дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық іс-шаралардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерінің гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды.

Осыған орай, дене тәрбиесі және спорт саласында кейбір мәселелерді кешенді түрде зерделеудің, яғни мамандарды бұл салада кәсіби даярлаудың қазіргі кезде зерттеу жұмысының қиындауы талабы болып отырғанын айта кету керек.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «Жаңа онжылдық – жаңа экономикалық өрлеу – Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері» атты Қазақстан халқына Жолдауында халықтың денсаулығын нығайту – бірінші кезектегі шаралардың бірі екендігін атап өткен. Жолдауда Қазақстан азаматтарының саулығына әсер ететін барлық жағдаяттар жан-жақты мұқият ескеріліп бағымдалған. Жолдаудың басты мұраты – халықтың денсаулығын нығайту, демографиялық ахуалды жақсарту мақсатында елде бұқаралық спортты дамыту үшін бірлескен іс-шараларды анықтап, оларды нақты іске айналдыруы тиіс, қазақстандықтардың 30%-ы бұқаралық спортқа тартылу керек делінген.

Әрбір мемлекеттің өсіп-өркендеуі мен даму көрсеткіштерінің бірі дене мәдениетінің жүйесі, спорт. Мемлекетті немесе белгілі бір ұлтты күллі әлемге танытатын да спортшылар мен олардың жетістіктері, көрсеткіштері. Әлемдік қауымдастықта елеусіз мемлекет жазушылары, ғалымдарымен ғана емес, сонымен қатар осы спорттың арқасында да бүкіл әлемге танылады.

Қазіргі таңда білім парадигмасының мәні баланы табысты өмірге даярлаумен анықталады. Бұл мәселенің Қазақстан мектебінің дамуында өзіндік орны бар. Бірінші бөлімде талданған ғылыми еңбектерде баланың табысты әрекетке ие болуына байланысты көптеген мәліметтер келтіріліп, жүйеленді. Ендеше, осыған орай қазақ даласындағы мектептердің дамуында орын алған қарама-қайшылықтарды, ықпал еткен факторларды талдай отырып, педагогика тарихында «табысты әрекет» категориясының пайда болуын зерделейік.

Қай ғасырда болсын ұлт өмірін өркендетуші саналы да салауатты, ұлтжанды, рухы биік, ақыл-парасаты мол, мәдени-ғылыми өрісі кең ұрпақты тәрбиелеу – қоғам алдындағы басты міндеттердің бірі болып саналатыны белгілі. Әрбір халық ұрпағын өзіне дейінгі қоғамда қолы жеткен жалпы адамзаттық ізгіліктерді жинақтап, өзінен бұрынғы аға буынның ақыл-ойын, тәрбиелік тәжірибесін пайдаланбай өмір сүрген емес.

Бүгінгі таңдағы білім беру жүйесін реформалау мұғалімнің кәсіби әрекетінің нәтижесіне және мазмұнына жоғары талаптар қоюда. Сол талаптарды орындау мұғалімнің кәсіби дайындығына байланысты. Олай болса, іс-әрекет табыстылығы ұғымының мәнін анықтайық.

В.Дальдың түсіндірме сөздігінде «табыс» ұғымы немесе тәрбиелік-білімдік жетістіктерге жету мүмкіндіктері қалаған нәрсеге қол жеткізу деп түсіндіріледі [116]. Ең алдымен бұл мәселені айқындау үшін қазіргі ғалымдардың еңбектеріне сүйене отырып, зерттеу кезеңіндегі мектептердің мазмұнын ашуға талпыныс жасайық.

Таным диалектикасына сәйкес қарама-қайшылық дамудың қайнар көзі болып табылады. Яғни, көлем мен мазмұнның өзара ықпалы, сандық көрсеткіштердің сапаға айналуына әсер етсе бұл заңдылықтар аталған мәселені зерттеуге, талдауға мүмкіндік береді. Н.Д.Хмельдің негіздеуіндегі педагогикалық үдерістің заңдылықтарына тоқталайық:

- педагогикалық үдеріс қоғамның әлеуметтік-экономикалық қажеттілігіне байланысты;

- педагогикалық үдерістің мақсаттылығы қоғамның мақсатымен байланысты;

- педагогикалық үдеріс екі жақты сипатқа ие, яғни педагогтар мен оқушылардың өзара әрекетімен байланысты;

- оқушылардың белсенділігі мұғалімнің жан-жақты ойластырған және ұйымдастырған әрекетінің нәтижесі;

- педагогикалық үдерістің қызметі оның мазмұны мен жас ерекшеліктеріне сәйкес ұйымдастырылады және сынып оқушыларының даму деңгейіне байланысты;

- оқушылардың жасы қаншалықты ересек болса, достарының пікірі соншалықты маңызды;

- педагогикалық үдеріс мерзімі жағынан ұзақ [117].

Осы заңдылықтарға сүйене отырып, зерттеуіміздің барысында XIX ғасырдағы және XX ғасырдың басындағы қазақ жеріндегі мектептерде жеке тұлғаның табысты дамуына ықпал еткен педагогикалық үдерістің ерекшеліктерін көрсетуге талпынамыз.

Табысты нәтижеге қол жеткізу, әсіресе, мұғалімнің кәсіби іс-әрекетінің сапасын жетілдіру мәселесі антикалық дәуірдегі философтардың еңбектерінде көрініс тапқан.

Ежелгі грек философиясы мен педагогикасын зерттеген ғалым Г.Е.Жураковский: «I ғасырда-ақ пифагорлықтардың философиялық жүйесі білімнің құдіреттілігін мойындай отырып, «сабақта табысқа жету» принципінің қажеттілігін атап көрсеткен. Мәселен:

- 1) сөйлеушіні соңына дейін тыңдау;
- 2) кез-келген жағдайда өзін-өзі ұстай білу;
- 3) әрқашан тәртіп сақтау;
- 4) білім негізін меңгеру;
- 5) жадыны жаттықтыру;
- 6) білім алуда белсенділік көрсету [118].

Көріп отырғанымыздай, пифагорлықтар оқушылардың мәдени қарым-қатынас орната білуін, қабілет, жады сынды психологиялық қасиеттерін дамыту арқылы әрекетте табысқа қол жеткізулеріне үлкен мән берген.

Осы орайда ежелгі грек ойшылы Демокриттің «оқу еңбектің негізінде ғана әсем дүниелерді тудырады» деген ойлары қызығушылық тудырады. Ол балаларды оқыту мен тәрбиелеуде жоғары нәтижеге қол жеткізу үшін тәрбиелеушіге үздіксіз әрі тиянақты еңбек етуі керек деді. Демокрит: «Табысқа жету үшін оқушыларда психологиялық тұрғыдан алғышарт болуы қажет, егер оқушы жеңіл ойлы болса, онымен жүргізілетін жұмыс сәтсіздікке ұшырайды» деп жазды [119]. Ол педагогтар мен оқушы әрекетінің екі жақты сипатта болатындығын көрсетіп отыр. Логикалық заңдылықтарға сүйенсек «ақыл бір-біріне қарама-қайшы категориялар, егер оқушы терең ойлай алса, онда онымен жүргізілетін кез-келген әрекет табысты болады». Сол сияқты тәрбиелік-білімдік жетістіктер дегеніміз – бұл бір жағынан көзделген мақсат пен міндеттерді жүзеге асырудағы жоғары нәтижелілік, екінші жағынан бұл қуаныш сезімі, яғни жағымды эмоциялар

немесе оқу тәрбие үдерісінде оқушылардың маңызды нәтижелерге қол жеткізуі үшін мақсатты түрде арнайы ұйымдастырылған шарттар жиынтығы.

Бұл жерде мұғалімнің негізгі ұстанымы маңызды, яғни табысты нәтижеге қол жеткізу үшін сол әрекетті жан-жақты, мұқият ұйымдастыру керек. Педагогикалық үрдіс субъектілерінің іс-әрекет нәтижесі мұғалімнің іс-әрекетінің мазмұнды, мақсатты болуына тікелей байланысты.

Ежелгі грек философы Сократ шәкірттерімен әңгіме өткізген кезде оларға дайын жауаптар бермей, ақиқатты өздерінің табуына бағыттаған. Бұл әдіс кейіннен «сократтық» деген атауға ие болып, мұғалімнің оқушыларды ізденіске, өздігінен әрекет жасауға, танымдақ белсенділіктерін арттыруға міндеттеген.

Дене тәрбиесінің толық мәнінде жүзеге асырылуы адамның денесін өмір бойы жетілдіріп отыруына негіз жасайды. Дене жаттығуларымен үнемі айналысу жастардың бос жүрмеу проблемасын шешудің, қоғамға жат қылықтардың көрінісін болдырмаудың да тиімді жолы [1,2].

П.Ф.Лесгафты жатқызуға болады. Шығармашылық қызметі екі ғасырдың, XIX ғасырдың аяғы мен XX ғасырдың тоғысына сәйкес белгілі педагог, дәрігер, психолог П.Ф.Лесгаф балалар мен жас өспірімдердің дене тәрбиесінің теориялық негіздерін жасады. П.Ф.Лесгафтың отандық ғылым алдындағы айрықша қызметі арасында оның дене мәдениетінен білім берудің өзіндік теориясы мен оны жүзеге асыруда кадрлар даярлық жүйесі айрықша орын алады. Ғалымның көптеген еңбектерінің тарихи маңызы бар және дене мәдениеті мен педагогикалық мамандарды даярлауда қазіргі теория мен практикада да кеңінен қолдануға әбден болады. Әсіресе оның тәрбие мен дамыту түрлерінің өзара байланысын мойындауға құрылған концепциясы көңіл аударарды. Бұл концепция қазіргі педагогикада жаңа методикалық негізде көптеген жаңа еңбектермен нығайтылып, тәрбиеге комплексті тұрғыдан келіп, оны зерттеудің принципі ретінде жинақталған.

Халықты дене мәдениеті мен халықтық спорттың дене тәрбиесінің маңызды құралы болғанын айта кету керек, олардың негізіне қазақ ағартушылары Ш.Уәлихановтың, Ы.Алтынсариннің, Абайдың идеялары алынды.

Қазақ халқының ұлы ақыны, ағартушысы Абай Құнанбаевтың (1845-1904) дене мәдениетін дамытуда үлкен рөл атқарған халықтық спорт пен халықтық ойындар жөнінде айтқан идеялары бүгінде аса маңызды. Абай "Қара сөздерінде" (жиырма алтыншы сөз) былай деп жазады: "Біздің қазақтың қосқан аты келсе, күреске түсірген балуаны жықса, салған құсы алса, қосқан иті өзден озып барып ұстаса, есі шығып бір қуанады.

Тарих тұңғышынан іс-әрекет бабында небір дана бақылаулар бізге дейін жеткен: "балаңның немен және қалай шұғылданатынын айтсаң, оның қандай адам болып жетілетінін айтып беремін"; "қаңғыбас болғанның ешқайсысы да, дегеніне жете алмаған"; "қанша тер төксең, сонша емерсің", "адам өз бақытының ұстасы", "ерте тұрғанның ырысы артық"; "еңбегіне қарай – сый-сияпаты"; "өнерлінің қолы гүл" т.б. Даму нәтижелері мен іс-

әрекет қарқындылығы арасында тікелей байланыс болатыны айдан анық. Бұдан даму процесінің және бір жалпы заңдылығы ашылады: оқушы неғұрлым белгілі салада көбірек іс-әрекет жасаса, оның сол саладағы даму деңгейі соншама жоғары келеді. Әлбетте, бұл заңдылықтың шексіз қолданыла беруі мүмкін емес. Ол жағдай әрбір адамның қабілеттеріне, жасына, іс-әрекеттің өзінің қарқындылығы мен ұйымдасуына тәуелді келеді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

3. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996 ж.-24 маусым-№774-«ҚР халықтың дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынақтары туралы»
4. «ҚР халқын дене тәрбиесі мен спорт жабдықтарымен сауықтыру Бағдарламасы» - Алматы қ., Республикалық баспахана кабинеті-1997ж.
5. Қазақстан Республикасы үкіметінің «ҚР дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы» - 12-наурыз-№571,- Астана, 2001ж.
6. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 1995.
7. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997.
8. Адамбеков К.І. «Оқушылардың дене тәрбиесінің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
9. Аринова М.Н. Проблемы и перспективы развития лечебного туризма в Республике Казахстан. Караганды: Издательство КарГУ, 2006. – 192

### **САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*доцент Мырзакулов Қ.  
студент Мадәлі А.С.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

#### ***Аннотация***

*В данной научной статье описываются особенности развития физических качеств учащейся молодежи через оздоровительную работу*

Дене шынықтыру – сауықтыру жұмыстары негізінен: дене тәрбиесі жаттығулары, табиғаттың сауықтыру күші, гигиеналық тазалық факторы арқылы жүргізіліп отырады.

Дене тәрбиесі жаттығулары негізгі амал болып табылады, өйткені ол білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру секілді дене тәрбиесінің міндеттерін орындайды.

Жан-жақты зерделеп отырған дене тәрбиесін ұйымдастырудың дене шынықтыру-сауықтыру шаралары: *сабаққа дейінгі гимнастика, дене*

*шынықтыру үзілістері, ұзақ үзілістегі дене жаттығулары мен арнайы сауықтыру жұмыстары жатады.* Мұндай шараларды өткізу маңызды және ол мынадай міндеттердің шешімін қамтамасыз етуі керек: оқу күнінде қозғалыс режимін белсенді ету және оқушылардың күнделікті тұрмыс-тіршілігін дене тәрбиесін енгізу, олардың денсаулығын нығайту және қозғалыс мәдениетін жетілдіру, ақыл-ой тазалығын қамту және оқу қызметінде жұмыс қабілеттілігінің тиімді деңгейін ұстау, ұйымшылдық пен саналы тәртіп дағдыларын қалыптастыру.

Шаралардың мазмұнын, жаттығуларды ұйымдастыруды тәсілдерін және шараларды өткізу әдістерін анықтағанда, біріншіден, оқушылардың әртүрлі құрамының жас ерекшеліктерін және олардың дене дайындықтарының деңгейі; екіншіден, оқу еңбегінің әсер ету сипатын; үшіншіден, жұмыс қабілеттілігінің күні бойғы өсуін; төртіншіден, жаттығу өткізетін жағдайлардың ерекшеліктерін ескеру қажет.

Мынадай жағдайларды сақтағанда, дене тәрбиесі шараларының педагогикалық және сауықтыру тиімділігі жоғары болмақ:

а) жаттығу орнының, әсіресе бөлмеде өткізгенде, тиісті санитарлық-тазалығын сақтағанда;

ә) мектептің педагогикалық ұжымының барлық мүшелерін, дене шынықтыру белсенділерін, т.б. тартумен, оқу сабақтарының жаттығуды орындауға ауысқанда, физиологиялық заңдылықтарды есептегенде;

б) әрбір жаттығу түрінің әдістемелік ережелерімен және міндеттерімен сәйкестікте жаттығуды біртіндеп орындағанда;

в) жаттығуды үлгілі түрде көрсетуде, оқушыларға түсінікті атауды пайдалана отырып, қысқа және анық етіп, дәл түсіндіргенде;

г) организмге жалпы қалыпты әсер етуді қамтамасыз ететін, әдеттегі дене және психикалық салмақ жағдайындағы жаттығулар жүйелі болғанда.

*Сабаққа дейінгі гимнастика* - күн сайын әр ауысымның бірінші сабағының алдында оқушылардың 5-6 жаттығулар жиынтығын орындауымен, төменгі сыныптарда төрт минуттан алты минутқа дейін, қалғандарында 12-15 мин. аралығында өткізіледі.

Міндеттері: а) оқу күнін ұйымдасқан түрде бастау; ә) алдағы оқу қызметіне оқушылар организмін даярлау; б) организмнің маңызды жүйелерінің, әсіресе орталық жүйке жүйелерінің функционалды жағдайын оңтайландыру.

Жаттығу үшін топтарды екі аралас сыныптардың оқушыларынан құрастыру. Бұлай болғанда, жаттығу кешенінің және қайталаудың мазмұнын анықтау қиын болады.

Жаттығу кешенінің мазмұнын мұғалім жасайды және 2-3 апта бойына біртіндеп жаңартылады. Организмнің қалыптасу жағдайына байланысты өзінің физиологиялық тиімділігін жоғарылататын, жаттығушылар шапшаң игеретін жаттығуларды бірінші кезекте алмастыру керек. Жаттығуды үйренуді дене тәрбиесі сабақтарымен сабақтастықта ұйымдастырған тиімді.

*Физкультминут* (үзіліс) – бұл теориялық пәндерден болатын сабақтарда (5-6 минуттан) 3-5 дене жаттығуларын орындау.



Міндеттері: а) шаршағандықты азайту және дененің бірқалыпты жағдайының жағымсыз әсерін жою, ә) оқушылар зейінін белсенді ету және оқу материалын қабылдауға қабілеттілікті арттыру. Дене шынықтыру үзілісінің тиімділігі белсенді демалыстың физиологиялық тетігіне негізделген. Оны шаршаудың бірінші белгілері (зейіннің тұрақсыздығы, тұлға қалпының бұзылуы, немқұрайлылық, т.б.) пайда болғанда, шаршау басталған соң шамамен 20-30 минуттан кейін сабаққа енгізген тиімді болмақ. Жаттығудың бұл формасы оқу күні мен оқу аптасының екінші жартысында ерекше маңыздылыққа ие болады.

*Ұзартылған үзілістегі дене жаттығулары* кей жағдайда ашық алаңда өткізіледі.

Міндеттері: а) жұмыс қабілеттілігін арттыру мақсатында оқу күні демалысты ұйымдастыру; ә) ұйымдасқан ұжымдық жұмысқа жағымды көзқарасты қалыптастыруға жәрдемдесу, белсенді демалыстың өзіндік формаларын өткізу дағдыларын және білім көлемін арттыру; б) саналы тәртіп дағдыларын қалыптастыру және шығармашылық белсенділікті дамытуға көмектесу.

Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарында қозғалыс ойындары, қарапайым ойын-жарыстар (нәтижеге жету үшін орнынан ұзындыққа қарғу, белгілі бір межеге лақтыру), т.б. жаттығушының таңдап алуы бойынша секіретін жіптермен, доптармен ойындық сипаттағы жаттығуларды дербес орындау, жоғары сыныптарда спорттық техника элементтерін пайдаланумен өткізілетін ойындар тиімді. Жаттығу мазмұнының негізін оқу бағдарламасының өтілген материалдары құрауы керек.

Жаттығу уақытының шектеуі және көпшілікті қамтитын сипаты оны ұқыпты жоспарлауы және олардың мазмұнының қолайлы болуын қамтамасыз етуге, жаттығу орнын уақтылы даярлауға және өткізуге жауапты адамдардың арасындағы міндеттердің дәл бөлінуі қажеттілігіне негізделген.

Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары ағзаның даму деңгейін арттыруға, денсаулықты нығайтып, шынықтыруға әсері мол. Оны ойдағыдай

ұйымдастыру дене қабілеттілігін жан-жақты дамытып қана қоймай, күшті, төзімді, ақыл-ой белсенділігінің жоғары болуына, шыдамдылық пен нәтижелі еңбек етуге негіз болады.

С. Тайжанов: “Дене тәрбиесінің құрамды бөлігі ретінде дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу әлеуметтік міндеттерді шешуге жәрдемдеседі: жан-жақты, жетілген адамды дамыту; әлеуметтік-экологиялық жағдайға организмнің бейімділік қасиетін арттыру, организм төзімділігінің жоғары деңгейіне қол жеткізу. Өсіп келе жатқан жас ұрпақтың денесін жетілдіруге бағытталған педагогикалық әсер ету кешеніне ене отырып, дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу дене және ақыл-ой еңбегін ұйымдастыру дене қабілеттілігін жан-жақты дамытып қана қоймай, күшті, төзімді, ақыл-ой белсенділігінің жоғары болуына, шыдамдылық пен нәтижелі еңбек етуге негіз болады”.

С. Тайжанов: “Дене тәрбиесінің құрамды бөлігі ретінде дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу әлеуметтік міндеттерді шешуге жәрдемдеседі: жан-жақты, жетілген адамды дамыту; әлеуметтік-экологиялық жағдайға организмнің бейімділік қасиетін арттыру, организм төзімділігінің жоғары деңгейіне қол жеткізу. Өсіп келе жатқан жас ұрпақтың денесін жетілдіруге бағытталған педагогикалық әсер ету кешеніне ене отырып, дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу дене және ақыл-ой жұмыс қабілетін қалыптастырады, адамдардың шығармашылық күш-жігерін толық мәнінде көрсетуге әсер етеді”.

Дене мүмкіндіктерінің бағытталуы және мазмұны дене тәрбиесінің әлеуметтік қағидаларымен айқындалады. Қоғамның тарихи даму барысында қалыптасқан бұл қағидалар балалардың дамуының практикалық негізін қалайды (құралдар, әдістер және педагогикалық әсер етуді ұйымдастыру түрлерін іріктеп алу). Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеудің ұйымдастырушы негізі – “Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынақтарындағы” сынақ түрлері мен нормативтерінде және “Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамыту жөніндегі шұғыл шаралар” туралы Қазақстан Республикасы Президентінің 1995 жылғы 24 қарашадағы № 1593 қаулысында көрсетілген тиісті талаптар болып табылады. Әлеуметтік тапсырыс көрініс есебінде Президенттік сынақтар дене мүмкіндіктерін тәрбиелеудің кезеңдерін анықтайды, әр түрлі жас кезеңінде тапсырыстардың қажеттігі деңгейін және оларды жүзеге асырудың жолдарын белгілейді.

Сөйтіп, дене мүмкіндіктерінің әлеуметтік шарттылығы мыналардан тұрады:

- дене мүмкіндіктерінің жоғары деңгейіне ие болған және еңбек қызметін жүзеге асыруға дайындығы бар, денесі жан-жақты дамыған азаматтармен қоғам қажеттілігін қанағаттандырудан;

- педагогикалық процестің әдістемелік негізін және бағытын анықтайтын дене тәрбиесінің әлеуметтік принциптеріне бағынудан;

- әлеуметтік сұранысқа дене мүмкіндіктері деңгейінің сәйкестігін үйлестіретін Президенттік сынақтардың әлеуметтік талаптарының болуынан көрінеді.

П.Ф. Лесгафт дене мүшелерінің әртүрлі қозғалыстарын талдау мен оларды өзара салыстыруға мүмкіндік беретін уақыт пен кеңістік арқылы ғана қабылдаумен балаларды үйретуге болатындығын сенімді түрде дәлелдеді. Әрине, қозғалыс қимылдарына оқушыларды табысты түрде үйретудің басты шарттарының бірі – қозғалыс анализаторының дамуына себепкер болатын және уақыт, кеңістік пен бұлшық еттердің күш жұмсау дәрежесі бойынша орындалатын қозғалыстарды басқару біліктілігімен тығыз байланыстағы қозғалыстарды басқару қабілеттілігін оларда тәрбиелеу керек екендігі түсінікті.

Қозғалысты басқару мүмкіндігі туралы айта отырып, И.П. Павлов адам өз қимылының әрбір сәтін сезбейтін болса, онда оларды басқара да алмайды деп атап көрсетті .

Н. Қонысбаевтың пікірінше, үйлесімділігі жөнінен күрделі қозғалыстарды адамның орындауы, оларды басқара отырып, бір қозғалыстан екіншісіне ауысу, қоршаған ортаның өзгермелі жағдайларына сәйкес жаңа қозғалыс-қимылдарды жылдам жасау қабілеттілігі – бұлардың бәрі де биологиялық және педагогикалық факторларға негізделген қозғалыс қызметтерінің қасиеттері.

Биологиялық фактор балалар мен жеткіншектердің жас ерекшеліктерімен байланысты, оның әсері елеулі түрде олардың қозғалыс қызметтеріне әсер етеді. Оның биологиялық дамуына қозғалыс анализаторының жетілуі, үлкен жарты шар қабығындағы және жүйке-ет аппаратының жасқа байланысты ерекшеліктері (олардың функционалдық мүмкіншіліктері); биологиялық жағынан кемелденуі (жыныстық жетілу); акселерация кұбылысы; дененің дамуы себепкер болады. Биологиялық фактордың барлық бөлшектерін физиологтар, гигиена, морфология саласындағы ғалымдар зерттеуде; біздер, ұстаздар осыларды ескере отырып, олардың көрініс беруіне сай іс-әрекет жасауымыз қажет.

Алайда, қозғалыстың жетілуі қозғалыс қызметінің белсенділігінің тәртібімен де (режиммен де) байланысты. Ақырында, қозғалыс қызметтерін қалыптастыру мен жетілдіру негізгі шарттарды сақтаған жағдайда ғана педагогикалық әсер ету жолымен шешіледі.

Бірінші шарт – қозғалыс әрекеттеріне үйрету. Оқушылардың қозғалыс тәжірибесі көп болған сайын, оларда жаңа қозғалыс-қимыл түрлері жылдамырақ қалыптасады. Ақырында негізгі гимнастиканың ойындарын, жүзуді, шаңғымен жүруді, сауықтыру жаттығуларды енгізе отырып, оқушыларды кең көлемде бағдарламамен оқыту қозғалыс функцияларының қалыптасуына себепкер болады.

Екінші шарт – дене қасиеттерін дамыту. Олардың дамуы қаншалықты жоғары болса, қозғалыс дағдылары да соншалықты табысты, нәтижесінде қозғалыс әрекеттері де қалыптасады. 6-7 жастағы балалардың жеке қозғалыс жылдамдылығына, иілгіштігіне, икемділігіне, бұлшық еттерінің тұрақты күшіне, 8-10 жастағылардың жылдамдығына, икемділігіне, дене бұлшық еттерінің тұрақты күшіне, 14-16 жастағылардың ең жоғарғы күш деңгейі мен шыдамдылығына назар аудара отырып, барлық дене қасиеттерін бірқалыпты дамыту қажет.

Үшінші шарт (ең маңыздысы) – бұлшық ет күшін жұмсау мен уақыт бойынша жасалған қозғалысты дәл бағалай білу біліктілігіне үйрету.

Осы шарттарды жүзеге асыру мұғалімнің қызметіне байланысты. Қозғалыс әрекеттеріне үйрету барысында педагогикалық әсер етудің барлық шарттары өзара бірігіп іс-әрекет етеді, өйткені қозғалыс функцияларының көрсеткіштері қозғалыс дағдыларын қалыптастыру болып табылады. Олардың қайсы бірін елемеу, үйрету барысын кідірту немесе күрделендіруі мүмкін. Дегенменде, үшінші шарттың ерекше орын алатындығын естен шығаруға болмайды.

Қозғалыстың дәлдігі мен үйлесімділігі бұлшық ет сезінуінің жақсы дамуымен қамтамасыз етіледі. Ол дене жаттығуларының көмегімен арнайы

үйреткен жағдайда ғана жетілдіруге болатын қозғалыс анализаторлары қызметінің нәтижесі болып табылады.

Дене жаттығулары арқылы оқушылардың оқу процесіндегі дене және ақыл-ой жүктемесін азайтып, еңбекке қабілеттілігін арттыру маңызды мәселе деп есептейміз.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
- 3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
- 4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
- 5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
- 6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## **САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУДІҢ МАҚСАТЫ МЕН НЕГІЗГІ ПРИНЦИПТЕРІ**

*доцент Мырзакулов Қ.  
студент Мадәлі А.С.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается цель и основные принципы здорового образа жизни*

Әрбір мемлекеттің өсіп-өркендеуі мен даму көрсеткіштерінің бірі дене мәдениетінің жүйесі, спорт. Мемлекетті немесе белгілі бір ұлтты күллі әлемге танытатын да спортшылар мен олардың жетістіктері, көрсеткіштері. Әлемдік қауымдастықта елеусіз мемлекет жазушылары, ғалымдарымен ғана емес, сонымен қатар осы спорттың арқасында да бүкіл әлемге танылады.

Дене тәрбиесінің толық мәнінде жүзеге асырылуы адамның денесін өмір бойы жетілдіріп отыруына негіз жасайды. Дене жаттығуларымен үнемі айналысу жастардың бос жүрмеу проблемасын шешудің, қоғамға жат қылықтардың көрінісін болдырмаудың да тиімді жолы.

П.Ф.Лесгафты жатқызуға болады. Шығармашылық қызметі екі ғасырдың, XIX ғасырдың аяғы мен XX ғасырдың тоғысына сәйкес белгілі педагог, дәрігер, психолог П.Ф.Лесгаф балалар мен жас өспірімдердің дене тәрбиесінің теориялық негіздерін жасады. П.Ф.Лесгафтың отандық ғылым алдындағы айрықша қызметі арасында оның дене мәдениетінен білім берудің өзіндік теориясы мен оны жүзеге асыруда кадрлар даярлық жүйесі айрықша орын алады. Ғалымның көптеген еңбектерінің тарихи маңызы бар және дене мәдениеті мен педагогикалық мамандарды даярлауда қазіргі теория мен практикада да кеңінен қолдануға әбден болады. Әсіресе оның тәрбие мен дамыту түрлерінің өзара байланысын мойындауға құрылған концепциясы көңіл аударады. Бұл концепция қазіргі педагогикада жаңа методикалық негізде көптеген жаңа еңбектермен нығайтылып, тәрбиеге комплексті тұрғыдан келіп, оны зерттеудің принципі ретінде жинақталған.

Ф.Лесгафт "Руководства по физическому образованию детей школьного возраста" деген еңбегінде былай деп жазады: "Тәрбие адамның өнегелі қасиеттері мен оның ерік-жігер көріністерін қалыптастыруды басты назарда ұстайтын болса, осы тұрғыдан алғанда білім беру жүйелі ойлау этикалық және организмі мықты болуы тиіс. Ол жастарды өнегелік және эстетикалық жағынан жетілдіруге алып келетін білім беру мен дене тәрбиесіне басты мақсат деп ұғынды. Ғалымның пікірі бойынша өнегелік қасиеттерін қалыптастыруда дене мәдениеті және ақыл-ой тәрбиесінің үрдісімен аяқтау қажет. Ол дене мәдениетінің негізгі міндеттері балалардың бойында ой еңбегін толыққанды дамытумен қатар дене тәрбиесі жұмыстарына саналы түрде қосып отыру" деп есептеді.

Біздің пікірімізше, Н.Ф.Лесгафт салауатты өмір салты дене мәдениетінің компоненті болып табылады деп есептейді, дене тәрбиесі арқылы тұрғындардың денсаулығын нығайтуды қолдай отырып, бұларды адам денсаулығының негізі деп қарайды.

Сонымен, ол жалпы педагогикадан дене мәдениетін өзіндік құралы, формалары мен әдістері бар дербес пән ретінде бөліп шығаруға жол ашты.

Дене мәдениеті дамуының Қазақстанның Ресейге қосылу кезеңіндегі өзіндік тарихы бар. Бұл кезеңде Қазақстан мен Ресей арасындағы экономикалық және саяси байланыстардың нәтижесінде дене мәдениеті өрлеу бағытында дами бастады, спорт жарыстары мен спорт мерекелері жаңа формада тың мазмұнымен бойлай түсті. Олардың кейбірі өте қызықты жүргізілді. Мысалы, спорт мерекелерін қорытындылаған бағдарламалар бойынша қызылды-жасылды кештер мен фейерверхтер Қазақстанның жергілікті тұрғындары үшін жаңалық болып табылды. Осы жерде ұлы орыс сыншысы Н.А.Добролюбов атап өткендей, қазақ халқының дене мәдениетін дамытуда өзіндік тәжірибесі болғанын атап өту керек.

Ол Қазақстанда кең тараған дене мәдениетінің орыс мамандары арасында зертеу және қолдану аясына айналмағанын сынай келе былай деп жазды: "Грецияда мысалға алынбайтын ұлттық герман гимнастикасының табынушылары, біздерге, қырғыз даласына немесе Башқұртстанға келмейді. Мұнда гимнастика өркендеуге: өзіндік олимпиада ойындарының түрі

ретінде жүргізу мен аударыспақ ойнау үнемі қайталанып жатады; ерекше есте қаларлық ерліктерге дала Пиндарлары қошемет көрсетеді, олардың құрметіне далалықтар барбитондар мен флейта, сыбызғы мен қурай тартады".

Жоғарыда айтқанымыздан мынадай қорытынды шығаруға болады: Қазақстандағы әлеуметтік-саяси жағдай, әдет-ғұрып, тұрмыс дене мәдениетін үнемі жетілдіріп отыруды талап етті.

Қазақтар дене мәдениетінің көмегімен еңбекке баулуды сәби дүниеге келісімен қолға алды. Мысалы, жаңа туған сәбиге қоршаған орта мен суды пайдалану қолданылды. Осымен бір мезгілде өзіндік жаттығулар жасалды. Х.Кустанаев "Перовск және Қазалы уездері қырғыздарының этнографиялық очерктері" деген еңбегінде қазақ балаларының алғашқы өмір жолдары жөніндегі айта келе "сәби дүниеге келісімен анасы оны шомылдырады. Түрлі қозғалыстар арқылы жаттығулар жасайды: аяқ-қолын созады, басын оңға, солға бұрады, т.б."

Дене мәдениеті мен дене тәрбиесі қазақ халқының қоғамдық өмірінде үлкен маңызға ие болды. Ол дене тәрбиелеу қабілетін дамытуға ғана емес, қоғамдағы еңбек және әскери қызметтеріне байланысты өзге де сапалық тәрбиеге бағытталды. Бұл жерде еңбек сипатының дене тәрбиесінің дамытудың өз кезінде еңбек тәрбиесіне ықпал етіп отырғанын айтқан жөн.

Халықты дене мәдениеті мен халықтық спорттың дене тәрбиесінің маңызды құралы болғанын айта кету керек, олардың негізіне қазақ ағартушылары Ш.Уәлихановтың, Ы.Алтынсариннің, Абайдың идеялары алынды.

Қазақ халқының ұлы ақыны, ағартушысы Абай Құнанбаевтың (1845-1904) дене мәдениетін дамытуда үлкен рөл атқарған халықтық спорт пен халықтық ойындар жөнінде айтқан идеялары бүгінде аса маңызды. Абай "Қара сөздерінде" (жиырма алтыншы сөз) былай деп жазады: "Біздің қазақтың қосқан аты келсе, күреске түсірген балуаны жықса, салған құсы алса, қосқан иті өзден озып барып ұстаса, есі шығып бір қуанады. Білмеймін, содан артық қуанышы бар ма екен? Әй, жоқта шығар! Осы қуаныш бәрі де қазақ қандастарындастың ортасында, бір хайуанның өнерінің артылғанына, я бір бөтен адамның жыққанына мақтанарлық не орны бар?". Абайдың бұл сөздерінен біз қоғамның жасандырып, жаңғыртатын, тәрбиелейтін жаңа атаулыға шақыру жатыр.

Қазақстанда дене мәдениетін дамытуда Халел Досмұханбетовтың (1883-1939) зерттеулері маңызды рөл атқарады. Ғалымның «Оқушы қазақтардың дене тәрбиесі» деген еңбегі денсаулығы мықты, рухани таза саналы жас ұрпақ тәрбиесіне арналады. Осылайша, Қазақстанда дене мәдениеті жөнінде бірінші теориялық еңбек дүниеге келген.

М. Дулатовтың (1885-1935) мұраларын талдау оның еңбегінің өткен ғасырдың басында Қазақстанда педагогикалық теориялық қалыптасуы мен дамуына бағытталғандығын айқындауға мүмкіндік береді. Нақтылап айтқанда, оның «Мектеп – медреселер мәселесі», «Шәкірттер жайынан» атты мақалаларында жастарға ақыл-ой, дене тәрбиесі, эстетикалық, еңбек

тәрбиесін беру міндеттері алға тартылып, балалар мен жасөспірімдердің жас ерекшеліктері, белсенділігі есепке алына отырып, оқыту әдістері қарастырылады.

Ж.Аймауытовтың «Тәрбие» деген еңбегінде тәрбиенің дәлірек айтқанда дене тәрбиесінің мақсаттарын айқындау мәселелері қарастырылады: «Көптеген ойшылар әр уақытта тәрбие жөнінде түрлі пікірлер айтты. Біреулері тәрбиенің мақсаты ұлтына берілген дені сау адамдарды дайындау үшін денені дамыту деп есептесе, біреулері тәрбие мақсатын адамды бақытты ету деп біледі, үшінші біреулері адамзатқа қызмет ететін санаға мән береді.

Тәрбие мақсаты жөніндегі әртүрлі көзқарастарды талдауға тырысып көрейік. Көптеген ойшылдардың пікірлері бойынша: тәрбиенің мақсаты өзгелерге жаны ашитын, қоршаған ортаға залал тигізбейтін, бір-бірімен ынтымақты болатын, бір үйдің балалары сияқты еркін адамдарды қалыптастыру»

Бұдан әрі Ж.Аймауытов еңбегінде тәрбие мәселелерін қарастыра отырып, оның бағыттарын белгілейді : «Тәрбие екі түрге бөлінеді: дене тәрбиесі және рухани». Адам мен жануар тәрбиесінің айырмашылығы жөнінде былай деп жазды : «Адамның жануардан өзгешелігі мораль мен тәрбие .... жануарлар , негізінен , өздерінің денесін дамытуға мүдделі. Ал адам өз денесімен қатар рух, ақыл-ой, сана, ерік-жігер, мінез-құлық тәрбиесін жүргізуі тиіс. Егер адамның жаны мен дүниесі сәйкес келмесе, ол мүгедекке тең »

Сонымен, аталмыш кезеңде Қазақстанның ғалым- педагогтары тәрбие теориясында негізінде жеке адамның жан-жақты жарасымды дамуы жататын дене мәдениеті мен рухани мәдениеті мәселелерін қарастырған.

Қазақстан мектептерінде дене мәдениетін дамыту жөніндегі құнды мәліметтер Иш- Мұхамед Букиннің (1883), А.А.Диваевтың (1905), Г.М.Хралгенконың ( 1964), Н.Сабитовтың (1950), А.И.Сембаевтың (1961), С.Мусиннің (1964) , Р.Д.Ержановтың (1956), М.Б.Брусилковскийдің (1959), А.А.Финогенованың ( 1960) , Л.Ворончуктың, Ю.Жировтың, В.Карунианың (1966) , М.Т.Таникесвтің (1999) және тағы басқалардың еңбектерінен алынды.

Революцияға дейін Қазақстан мектептерінің негізгі типтері діни қызметшілер даярлайтын діни-схоластикалық мектептер мен медреселер болды. Мұндай мектептер оқу ағарту жұмыстарына кері әсерін тигізіп, халықты қараңғылықта ұстады, балалар шарифат заңдарымен тәрбиеленді.

Қазақтардың тұрмысын зерттеген белгілі ғалым Х.Кустанаев былай деп жазды: Қырғыз мектептерінде ешқандай да ән ұран болмады. Оның үстінде молда оқушыларды үйлеріне жібергенде олардың еркін ойнап, дамуына тиым салды, олар үнемі еріксіз қорқынышта болды. Мұның бәрі оқушылардың дене тәрбиесіне кері ықпал етіп отырды, ..... сонымен қырғыз мектептері балаларды дене тәрбиесінен тыс қалдырды.

Революцияға дейінгі мектептер дене мәдениеті бойынша не бере алмады дегенге тоқталатын болсақ, онда кей жағдайларда халық арасынан

кең таралған дене тәрбиесін берудің қарапайым формалары мен құралдары пайдаланылды. Біз зерттеуімізде атап өткеніміздей, катал көшпенді қазақтардың балалары катал көшпенді өмірге үйренді, дене тәрбиесі мен өмірлік қажетті дағдыларды алды.

Қазақ жастары мен балаларының арасында таймен жаттығулар жасау мен әртүрлі ойындармен қатар қазақша күрес, жанбы ату, жаяу жарыс, таяқ жүгірту сияқты түрлі дене тәрбиелеу жаттығулары мен жарыстары өткізіліп отырды. Сонымен, қазақ балалары дене тәрбиесін мұсылман мектептерінде емес, халықтың күнделікті тұрмысында алып отырды. Идеология ауысқаннан кейін ел дәрігерлері мен педагогтары жергілікті халықтың балаларын дене мәдениеті құралдарымен сауықтыру үшін қолда бар мүмкіндіктерді пайдалануға тырысты. 20-40 жылдары дене мәдениетін дамыту жолында әлеуметтік- педагогикалық сипаттағы міндеттерді шешуге лайықты үлес қосқандары ғалымдардың жарқын шоғырынан бөліп айту қиын. Дейтұрғанмен, оқушылардың мәдениетін дамытуға үлкен үлес қосқан Н.А.Семашко мен Н.И.Подвойский секілді ғалымдардың есімдерін атамай кетуге болмайды.

Денешынықтыру мәдениетінің теориясы одан әрі дамытуға белгілі ғалым Л.П.Матвеев өлшеусіз үлес қосты, бұл орында оның «Становление обобщающей концепций физической культуры в процессе формирования ее научных основ в СССР» деген еңбегі аса бағалы саналды.

Ғалым-педагог дене тәрбиесінің тиімді құралдары мен әдістерін таңдау бағытында әлімдік тәжірбиені пайдалана отырып, оларды пайдалану заңдылықтары жөніндегі мәліметтерді жүйеледі, дене мәдениеті туралы ғылыми-әдістемелік оқу құралдарын жасады. Бұл кеңес кезеңінде орта мектептер мен спорт мектептерінде оқушылардың дене мәдениеті мен спортқа қызығушылық құндылықтарын қалыптастырудың концептуалды моделін жасауға фундаментальды негіз қалдырды. Осы кезеңде қазақ халқының ой және дене еңбегін жан-жақты дамытуға кең жол ашылды. Дене мәдениеті мен спорт түрлерінен білім беру жүйесінде лайықты орын алып, ғылыми жүйеге айналуға өз үлесін қосты.

М.Т.Таникеев өзінің «Қазақстандағы дене шынықтыру мәдениетінің тарихы» деген еңбегінде осы ғылыми-әдістемелік ойды, тұжырымды құптайды. Педагог-ғалым Қазақстанда дене тәрбиесін дамытуға мемлекет тарапынан кең көңіл қойылғанын атап өтеді.

Оқушы жастарды дене мәдениеті және спорттың түрлеріне тарту мәселесі жеке тұлғаның дене және рухани дамуының маңызды қозғаушы күші болып табылады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.



- 2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
- 3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
- 4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
- 5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.

## **БАЛАЛАРДЫ САУЫҚТЫРУ ЛАГЕРІНДЕГІ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫНА ЖЫЛЖЫМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫҢ ӘСЕРІ**

*п.ғ.д., профессор оқытушы Оңалбек Ж.К.  
студент Зикирия Ә.А.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается влияние подвижных игр на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере*

Ойын-адамның ұлы өнертабысы; ол оның биологиялық, әлеуметтік және рухани дамуы үшін кем емес, ал, мүмкін, тіпті от пен доңғалаққа қарағанда үлкен маңызы бар.... Онда да, айнадағы отобразалась тарихы адамзат, оның барлық трагедиями және комедиями, күшті және әлсіз жақтарын бар. Алғашқы қауымдық қоғамда соғыс, аң аулау, егіншілік жұмыстары, жараланған жолдастың өлімі туралы жабайы аңдардың уайымдары бейнеленген ойындар болды. Ойын әр түрлі өнер түрлерімен байланысты болды. Дискари балалар ретінде ойнады, ойынға би, әндер, драмалық және бейнелеу өнерінің элементтері кірді. Кейде ойындарға сиқырлы әрекеттер қосылды. Осылайша, адам ойыны өнімді еңбек қызметінен бөлінген және адамдар арасындағы қарым-қатынасты ойнату болып табылады. Үлкендердің ойыны, ойын болашақ эстетикалық, бейнелеу әрекетінің негізі ретінде пайда болады. Балалық шақ әрдайым болған жоқ. Балалық шақтың пайда болуы туралы балаларды ересектердің өндірістік жұмысына тікелей қосу мүмкіндігі болмаған кезде ғана айтуға болады. Адамзат баласына баланы болашақ ересек өмірге дайындаудың ерекше кезеңі ретінде барлық үлкен және үлкен талаптар қойылды. Қоғамның дамуы жоғары болған сайын, баланы ересек өмірге дайындау кезеңі соғұрлым қиын болады. Ойын қоғамдық қарым-қатынас жүйесіндегі баланың орнын өзгерту нәтижесінде қоғамның тарихи дамуы барысында пайда болады. Ол өзінің шығу тегі, табиғаты бойынша әлеуметтік. Ойын

стихиялық емес, тәрбие процесінде қалыптасады. Баланың дамуына қуатты ынталандыру бола отырып, ол ересектердің әсерінен қалыптасады. Баланың пәндік әлеммен өзара іс-қимылы барысында ересектердің қатысуымен міндетті түрде, бірден емес, осы өзара іс-қимылды дамытудың белгілі бір кезеңінде нағыз адамдық балалар ойыны пайда болады. Платонның айтуынша, ежелгі Мысырдың абыздары арнайы оқыту және тәрбиелеуші ойындарды құрастырумен танымал. Мұндай ойындардың арсеналы толықтырылды. Платон өзінің "мемлекетінде" этимологиялық жағынан екі сөзді жақындастырды: "тәрбие" және "ойын". Ол қолөнершілер мен әскери өнерге оқыту ойынсыз мүмкін емес деп әділ айтты. Ойынның жүйелі түрде зерттелуіне алғаш рет XIX ғасырдың соңында неміс ғалымы К. Гросс жасаған, ол ойында инстинктілердің болашақ өмір сүруге қарсы күрес шарттарына ("ескерту теориясы") ескертуі орын алады деп санаған. К. Гросс ойындарды бастапқы мінез-құлық мектебі деп атайды. Ол үшін ойынның сыртқы немесе ішкі факторларымен қандай дәлелдер болмаса, олардың мағынасы балалар үшін өмір мектебі болуы. К. Позиниясы Гросса поляк педагогы, терапевт және жазушы Януш Корчак жалғастырды, ол ойын-қоғамда өзін, адамзатты, әлемдегі өзін табу мүмкіндігі деп санайды. Ойындарда өткеннің генетикасы, халық демалысы сияқты – ән, би, фольклор. Кез келген тарихи дәуірдегі ойын педагогтардың назарын өзіне аударды. Онда баланы қуанышпен тәрбиелеуге және оқытуға нақты мүмкіндік бар. Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци табиғат заңдарына сәйкес және барлық балаларға тән әрекет негізінде балалардың қабілеттерін дамытуға тырысты. Ф. Фребель педагогикалық жүйесінің орталығы ойын теориясы болып табылады. Фребель бойынша балалар ойыны – "өмір айнасы" және "ішкі әлемнің еркін көрінісі. Ойын-ішкі әлемнен табиғатқа дейінгі көпір". Табиғат бір және әр түрлі сала түрінде Фребель болды. К. Д. Ушинский склонялся түсінуге кең байтақ шығармашылық мүмкіндіктерін адам. Ол оқу-жаттығуды ойыннан бөліп, оны оқушының міндетті міндеті деп санады. "Ілім негізделген тек мүдде бермейді және немес самообладанию мен ерік-жігерінің оқушы, өйткені барлық оқу-жаттығуға қызықты, келеді тағы, бұл надобно болады взять силой воли". Алайда, оқыту кезінде ерік-жігердің қажеттілігімен келісе отырып, ойын мен қызығушылықтың мәнін де төмендетпейміз. Ойын әр балаға өзін субъект ретінде сезінуге, өзінің жеке тұлғасын көрсетуге және дамытуға мүмкіндік береді. Ойынның оқушылардың өмірлік өзін-өзі билеуіне, тұлғаның коммуникативтік қайталанбас қалыптасуына, эмоциялық тұрақтылыққа, қазіргі қоғамның жоғары рөлдік динамизміне қосылу қабілетіне әсері туралы айтуға негіз бар. Ойын әрқашан екі уақыт өлшемінде: қазіргі және болашақта. Бір жағынан, ол жеке адамға жағымды қуаныш береді, өзекті қажеттіліктерді қанағаттандыруға қызмет етеді. Екінші жағынан, ойын болашаққа бағытталған, өйткені онда өмірлік жағдайлар болжанады немесе модельделеді, немесе әлеуметтік, кәсіби, шығармашылық функцияларды орындау үшін қажетті жеке тұлғалар қасиеттері, сапасы, икемділігі, қабілеті бекітіледі. В. В. Сухомлинский былай деп жазды: "баланың өмірінде қандай

орын алатынын мұқият қараймыз... ол үшін ойын-бұл ең маңызды іс. Ойын балалардың алдында әлем ашылады, тұлғаның шығармашылық қабілеті ашылады. Олар жоқ және толыққанды ақыл-ой дамуы мүмкін емес. Ойын-бұл үлкен жарқын терезе, ол арқылы баланың рухани әлеміне қоршаған әлем туралы түсініктердің, түсініктердің жанды ағыны құйылады. Ойын-бұл құмарлық пен білім алушылықтың отындарын тұтатын ұшқын". Сухомлинский "...баланың рухани өмірі тек ойын, ертегі, музыка, қиял, шығармашылық әлемінде өмір сүргенде ғана толыққанды" деп атап өтті. Сонымен қатар, жылдармен ойын мектеп жасындағы балалар басым ұжым өмірінде айтарлықтай орын алады. Оның себептерінің бірі-оқушылардың ойын теориясын әзірлеуге жеткіліксіз көңіл бөлу. Педагогтың ойын позициясының жарқын үлгісі бізге А. Б. Макаренконың қызметін ұсынады. Ол былай деп жазды: "тәрбиенің ең маңызды жолдарының бірі ойын деп санаймын. Балалар ұжымының өмірінде жауапты және іскерлік ойын үлкен орын алуы тиіс. Сіз, педагогтар, ойнай білуге міндеттісіз". Ойынның мәні онда нәтиже емес, ойын әрекеттерімен байланысты процесс, уайымдау процесі маңызды. Дегенмен жағдай проигрываемые бала воображаемые, бірақ сезімін басынан өткеріп отырған оларға шынайы. Ойында кішкентай балаларға қарағанда адамдар жоқ. Ойын барысында олар күліп қана қоймай, терең уайымдап, кейде зардап шегеді. Ойынның бұл ерекше ерекшелігі ойын мазмұнын басқара отырып, педагог ойнайтын балалардың белгілі бір оң сезімдерін бағдарламалай алады. Ойында жеке ішкі мазмұны бойынша жеке тұлға үшін маңызды іс-әрекеттер ғана жетілдіріледі. Бұл ойын қызметінің негізгі ерекшелігі және бұл оның негізгі очарование және тек қана жоғары шығармашылық формаларының очарованием салыстыру. Осылайша, егер ойын әрекеті өзінің мазмұны бойынша бала үшін болмашы болса, онда ол ойынға, ойын жағдайына кірмей, рөлді онымен байланысты сезімдерді уайымдамай механикалық түрде орындайды. Адамды ойынға, оның ерік-жігерінен басқа, шығармашылық үдерістегі сияқты күшпен қосуға болмайды. Зерттеу объектісі ретінде ойын ғалымдардың назарын өзіне аударды. Ойын теориясына Е. А. Покровский, П. В. Иванова, В. Ф. Кудрявцева, В. Н. Харузина, А. Н. Соболева, О. И. Капица, Г. Б. Виноградова үлкен үлес қосты. Бұл зерттеулер XIX-XX ғғ. бірінші жартысына жатады, ең алдымен, халық өмірінің тереңдігінен алынған өз материалдарының алғашқы жаңалығына тек бақылаушылардың назарына түскен ойындардың сипаттамасын қамтиды. Ойын-өмірдің керемет құбылыстарының бірі, қызмет, пайдасыз және қажетті сияқты. Қызықты және өмірлік құбылыс ретінде өзіне тарта отырып, ойын ғылыми ой үшін өте маңызды және қиын мәселе болды. "Ойын" сөзі әр түрлі, кейде сол құбылыстың арасында аз ұқсастықты білдіреді. Орыс тілінің төрт сөздігінде бұл сөздің 7 негізгі мағынасы бар. Бұл іс-әрекет, балалардың сабағы және белгілі бір ережелердің жиынтығымен негізделген сабақ, бос уақытын толтыру үшін, ойын-сауық үшін қызмет ететін, спорт түрі болып табылатын (спорттық ойындар, әскери ойын). Бұл кейбір виналар мен итмұрын сусындарына тән

газ көпіршіктерінің қозғалысы ("шарап ойнайды"), және жарық дақтарын, бояуларды және т.б. тез өзгерту, жылтыр, құймалар, мәнерлі өзгергіштік. Бұл музыкалық шығармаларды орындау (скрипкада ойнау) және сахналық рөлді орындау (актерлік ойын). Бұл белгілі бір мақсатты, интриги, жасырын ойларды көздейтін қасақана әрекеттер. Біз қиял ойыны, табиғат ойыны, сөз ойыны, оқиға ойыны, тағдыр ойыны туралы айтамыз... Ең алдымен, ойын, себебі әңгіме адам мен бала ойындары туралы болып отыр, бұл-мағыналы іс-әрекет, яғни мотивдің бірлігімен біріктірілген ұғымды іс-әрекеттер жиынтығы.

Ойын-бұл іс-әрекет, ол жеке тұлғаның қоршаған шындыққа нақты көзқарасын білдіреді. Адамның ойыны-адам шындықты өзгертетін және Әлемді өзгертетін іс-әрекеттің пайда болуы. Адам ойынының мәні-шындықты бейнелейтін қабілеттер. Ойында алғаш рет баланың осы ойынның негізгі, орталық және ең жалпы мәні әлемге әсер ету қажеттілігі қалыптасады және көрінеді. Ойынның мәні және оның процесінде әртүрлі қабілеттер, оның қызметінің психикалық реттеу қабілеті, соның ішінде жетілдіріледі, бұл болып табылады. Ойын әрекетінің жаттығу сипаты сөзсіз. Ол тудыратын Рахат сезімі-оның негізгі стимуляторы. Шын мәнінде, адам бала кезінен өте алмайды, оның дамуындағы ойынның маңызын да түсіндіреді. Ойын Л. Б. Выготскийдің айтуынша, "мектепке дейінгі жастағы жетекші даму желісі белгілі мағынада" . Психологтардың бір ауыздан ойынша, ойын — баланың жетекші қызметі және оның кейінгі дамуының негізі, өйткені ол алғашында қоғамда өмір сүру үшін тәжірибе алып, оған қажетті барлық физикалық және рухани күш пен қабілеттерді дамытады. Ойын-тарихи қалыптасқан қоғамдық құбылыс, адамға тән өзіндік қызмет түрі. Ойын өзін-өзі тану, ойын-сауық, демалыс, дене және жалпы әлеуметтік тәрбие құралы, спорт құралы болуы мүмкін. Ойындар-адам мәдениетінің қазынасы. Олардың әртүрлілігі зор. Олар адамдардың материалдық және рухани шығармашылығының барлық салаларын көрсетеді.

Балалар ойыны-бұл ойын үлгісі. Мұнда оның мәні ең үлкен дәрежеде көрсетілген. Ойын бала туумен бірге пайда болмайды. Ойын іс-әрекетінің ұрықтандыруы бала ересектердің ықпалынсыз, бір зат басқа заттың немесе заттың белгісі ретінде әрекет ететін рөлді өзіне алған кезде пайда болады. Ойын өсіп келе жатқан адамның физикалық және рухани қабілеттерін, оның танымдық қызметін, қиялын, ерік-жігерін, өзін-өзі басқаруын қалыптастыруға көмектеседі. Ойын-бұл қарым-қатынас мектебі. Бала өзінің "Мен" ойынында оқиды, бірақ ол ойында рөлді меңгеріп, басқасын түсініп, оның жағдайына кіруді үйренеді, бұл қоғамда өмір сүру үшін өте маңызды. Сондықтан ойын-адамгершілік тәрбиенің пәрменді құралы. "Ересек" өмірдің ойын — моделі, мұнда бала әр түрлі мамандықтармен танысып қана қоймай, сонымен қатар еңбекті бағалауға үйренеді және еңбекқор болу мақтанышын сезінеді. Сонымен қатар, ойын— бұл демалыс, психикалық шиеленісті бәсеңдету. Ойынның барлық осы функционалдық мәндерін атап өту маңызды, бір-бірін еніп және бір-бірін екінші арқылы күшейте отырып

кешенде берілген .Орыс тіліндегі " ойын ", "ойнау" сөзі өте көп мағыналы. "Ойын" сөзі ойын-сауық мағынасында, бейнелі мағынада қолданылады. Е. А. Поправский "ойын" туралы ұғым әртүрлі халықтарда айырмашылыққа ие. Ежелгі гректерде "ойын" сөзі балаларға тән әрекеттерді білдіреді, ең алдымен бізде " балаға берілу "деп аталады. Еврейлердің "ойын" сөзі әзіл мен күлкі туралы ұғымға сәйкес келді. Кейін барлық еуропалық тілдерде "ойын" сөзі бір жағынан ауыр жұмысқа үміткер емес, екінші жағынан адамдарға көңілді және ләззат беретін адамдардың кең ауқымды іс – қимыл шеңберін белгілеуге бастады. Осылайша, осы ұғымдардың шеңберіне балалар ойынынан бастап, солдатиктерге театр сахнасында кейіпкерлердің қайғылы ойнауына дейін барлығы кіре бастады."Ойын" сөзі бұл сөздің қатаң мағынасында ғылыми түсінік емес. Мүмкін, көптеген зерттеушілер "ойын" сөзімен белгіленген әр түрлі және түрлі сапасыз іс-әрекеттер арасында ортақ нәрсе табуға тырысты, біз, және осы іс-әрекеттерді қанағаттандыратын және ойынның әр түрлі формаларын қанағаттанарлық түсіндіретін қазіргі уақытқа дейін жоқ.Саяхатшылар мен этнографтардың даму тарихының салыстырмалы түрде төмен деңгейіндегі қоғамдағы баланың жағдайы туралы материалдары бар зерттеулері балалар ойынының пайда болуы мен дамуы туралы гипотезаға жеткілікті негіз береді. Қоғам дамуының әртүрлі сатыларында, тамақ алудың негізгі тәсілі қарапайым құралдарды қолдана отырып, Жинау болған кезде, Ойындар болған жоқ. Балалар ересектер өміріне ерте кірді. Еңбек құралдарының күрделенуі, аң аулауға, мал шаруашылығына, көбею егіншілікке көшу баланың қоғамдағы жағдайының айтарлықтай өзгеруіне алып келді. Болашақ аңшы, малшы және т.б. арнайы дайындық қажеттілігі туындады. Осыған байланысты ересектер балаларға арнайы бейімделген, бірақ аз мөлшердегі қарудың дәл көшірмесі болып табылатын құралдарды жасай бастады. Ойын-жаттығулар пайда болды. Балалар құралдары баланың өсуімен бірге ұлғайып, ересектердің еңбек құралдарының барлық қасиеттеріне біртіндеп ие болды. Жалпы қоғам балалардың болашақта ең жауапты және маңызды еңбек салаларына қатысуға дайындалуына өте мүдделі және ересектер балалардың өзіндік емтихан және қоғамдық байқау болып табылатын ойын-жарыстар сапқа тұратын ойын-жаттығуларға барынша жәрдемдеседі. Болашақта сюжеттік-рөлдік (немесе сюжеттік) ойын пайда болады. Баланың өзіне алатын және рөл атқаратын ойын ересектердің қандай да бір іс-әрекеттеріне сәйкес. Өзіне берілген балалар қоғамдық қарым-қатынастың негізгі белгілері мен ересектердің еңбек қызметін көрсететін өзінің ерекше ойын өмірін ұйымдастырады және біріктіреді.Ойынның тарихи дамуы қайталанбайды. Онтогенезінде хронологиялық бірінші рөлдік ойын болып табылады, ол мектепке дейінгі жастағы баланың элеуметтік санасын қалыптастырудың басты көзі болып табылады. Осылайша, балалық шақ ойыннан ажыратылмайды. Мәдениетте балалық шақтан көп болған сайын, қоғам үшін ойын соғұрлым маңызды болады .Ойынның мәнін анықтайтын бірінші ереже ойын мотивтері шындықтың ойын тараптары үшін маңызды алуан түрлі уайымдарда болып табылады. Ойын, кез келген ойын емес адам

қызметі сияқты, жеке тұлға үшін маңызды мақсаттарға деген көзқараспен негізделеді. Ойында жеке ішкі мазмұны бойынша жеке тұлға үшін маңызды іс-әрекеттер ғана жасалады. Бұл ойын қызметінің негізгі ерекшелігі және оның негізгі тартымдылығы. Екінші-сипатты-ойын ерекшелігі-бұл ойын іс-әрекет ойын емес практикалық жоспарда жүзеге асырылатын құралдармен немесе тәсілдермен олардан туындайтын мақсаттарды жүзеге асырумен байланысты емес, адам әрекетінің алуан түрлі себептерін жүзеге асырады. Ойын баланың сұраныстары мен сұраныстарының тез өсуі, оның қызметінің уәждемесін анықтайтын және оның жедел мүмкіндіктерінің шектеулігі арасындағы қарама-қайшылықтарды шешетін қызмет болып табылады. Ойын-баланың мүмкіндіктері шегінде сұраныстары мен қажеттіліктерін жүзеге асыру тәсілі.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И., Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы, -1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **СТУДЕНТТЕРГЕ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ ӘСКЕРИ-СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ РӨЛІ**

*п.ғ.д., профессор оқытушы Оңалбек Ж.К.  
студент Тұрсынбеков А.Б.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается роль военно-спортивных игр в патриотическом воспитании студентов*

Сәлемдесуден кейін кезекші оң қапталға тұрады. Бұл әр оқушыға бір оқу жылының ішінде екі рет көшбасшының орынында болуға мүмкіндік береді, ол өз кезегінде саптық жаттығуларды орындаудағы оқушылардың қызмет әрекеттерінің белсенділігін арттырады. Мұғалім оқушыларды сапқа тұрғызудағы біріне бірі ұқсастықтарды және орналастыру мен қозғалыстың шаблондығын болдырмауға тырысады. Мысалы, балаларды алдымен бір қатарға және диогонал бойынша тұрғызады, қыздар мен ұлдарды кезек бойынша оң және сол қапталға тұрғызуға болады. Мұғалімнің тапсырмаларын орындауға мүмкіншілік туғызу үшін, екі шеренғаға әр түрлі интервал бойынша және т.б. тұрғызылуы да мүмкін. Бастауыш сыныптардың мұғалімнің алдында өз қалаулары бойынша орналасуының мәні өте зор болып есептеледі. Төменгі сыныптардағы алғашқы сапқа тұрғызуды мұғалім жүргізеді, ортаңғы және жоғарғы сыныптарда – мұғалімнің келісімімен кезекші оқушы атқарады. Сабақ басталғанға және мұғалім сабаққа келгенге дейін оқушылар сапта турулары және сәлемдесуге дайын болулары тиіс. Сәлеммен алмасу – сабақтың дайындық бөлімінің міндетті сәті. Ол екі жақтылық сыпайы, сабырлы, оқушы мен мұғалім арасындағы қатынасты тәрбиелеуші болуы тиіс, алдыда тұрған бірігіп атқаратын жұмыстың жемістілігін қамтамасыз етуі керек. Бірінші сабақтарда сәлемдесуден кейін сыныптың құрамымен танысу мақсатында мұғалім оқушылардың тегін атап шығады, одан кейін бірден үй тапсырмасының орындалуын тексеруге кіріседі. Естеріңізге салайық, үй тапсырмасын тексеруді сабақтың өту барысында (негізгі, керек болған жағдайда қорытынды бөлімінде) тексеруге болады. Сонан соң мұғалім сабақтың міндеттерін жариялайды. Оның мәнін сабақтың негізгі бөлімінде нақтылауға болады. Кіріспе бөлімнің амалдарына сапқа тұру және қайта тұру жатады: жүріс жаттығуларының барлық түрлері – жәй, жұмсақ, жоғары және серппелі адыммен, өкшеден табанның ұшына қарай, табанның ішкі және сыртқы қырларымен, аяқтың ұшымен және өкшесімен т.б.; жүгірудің және секірудің барлық түрлерін қолданып; би жаттығулары; кедергілерден өту; зейінділікке жасалатын жаттығулар; заттармен және заттарсыз, снарядтарда, қозғалыста және орнында, жұптасып жасалатын жалпы дамыту жаттығулары; Сабақтың дайындық бөлімінде кезектескен үш тарауды бөліп айтуға болады: жалпы, арнайы және жеке-даралық. Жалпы – негізінен сауықтыру және функционалдық дайындық міндеттерін шешеді; арнайы – оқушыларды белгілі бір құрамдағы және мінездегі жаттығуды меңгеруге даярлайды; жеке-дара – бұл тарауға аздаған бос уақыттар бөлінеді, ол кезде оқушылар қойылған тапсырманың шешілуін жақсарту үшін, мұғалімнің ұсынған және өзі таңдап алған жаттығуларын орындайды. Жаттығуларды орындау үшін сапта тұрудың алуан түрлері қолданылады: бір-біріне жақын және алшак тұру; шеңбермен тұру (бір, екі, үш шеңбер құрып), төрт және үш бұрышпен, доғамен т.б. Егерде снарядтар қонырылған болса, онда жаттығуларды орындауға ыңғайлы болу үшін, мұғалімді көру және жолдастарына

кедергі жасамау мақсатында, оқушылар залда өз еріктерімен орналасады. Таңдап алынған жаттығулар, аз уақыт жұмсап бір мезетте және бірнеше міндеттерді тиімді шешуді қамтамасыз етуі тиіс.

Сонымен бірге әр сабақта дайындық бөлімінің бар мүмкін болған міндеттерін шешіп жатпай, өзіне керекті міндеттерді ғана шешеді. Ол үшін сабаққа дайындық барысында оқушылардың дайындық деңгейіне қарай неғұрлым сәйкес келетін амалдар таңдалып алынады. Ойындық тәсілмен өткізілген кіріспе бөлім, айналысушылардың организмдерін алдыда тұрған міндеттерді шешуге даярлауға және оқушылардың эмоционалдық көңіл-күйін көтеруге нақты бағытталуы керек. Сонымен бірге, қимыл-әрекеттер мен жаттығуларға бағытталған ойынның және ойындық тапсырмалардың арқасында, өткен материалдарды бекіту мен координацияна дамыту міндеттері де шешіледі. Кіріспе бөліміндегі барлық жаттығуларды көлеміне, жылдамдығына және орындалу мінездемесіне қарай, жәй жүрістен, қарапайым жалпы жетілдіру мен би жаттығуларынан бастап, ұлдар мен қыздарға бірінші сыныптан-ақ әр түрлі орындауды талап ететінін ескере отырып жеке-дара түрде беру керек. Іс жүзінде барлық дене тәрбиесі сабақтарында жүгіру жаттығулары кеңінен қолданылады. Бастауыш сыныптардың алғашқы сабақтарында балаларды белгілі бір жылдамдықта, адымдарының ұзындығын және жиілігін өзгертіп жүгіруге үйрету керек. Бір жылдамдықта жүгіруді үйренгеннен кейін жан-жаққа қаша жүгіруді үйрету басталады, бұл кезінде оқушылардың жүгіріс жылдамдығы, бағыты, жүгіріс пен жүрістің алмасуы жеке-дара өз бетінше ауысып өтырады. Балалардың саптық әрекеттеріне өте қатаң талаптар қойылуы тиіс. Бұл талаптардың орындалуы мұғаліммен бағаланады және қорытынды бағаны шығару кезінде ескеріледі.

«Алдыңғы жаттығу меңгерілмей, бір қадам алға баспаймыз!» деген ұран әр мұғалімнің жеке ережесіне айналуы керек. Бірқатар жалпы дамыту жаттығуларын орындату кезінде олардың орындау барысын жақсы қадағалауға мүмкіндік алу, оқушылардың эмоционалдық көңіл-күйлеріне жағымды ықпал етету және эстетикалық тәрбиенің қалыптасуына әсер етету мақсатында, берілген жаттығуларды бір уақытта (синхронно) орындауды талап ету керек. Осы мақсатта сабақта дауылпазды қолдануға болады. Сабақтың кіріспе бөлімінде жаңа және бұрын меңгерілген жаттығулар барынша біріктірілуі керек. Оқушыларды шамадан тыс шаршатуға болмайды. Барлық жаттығулар әр түрлі қарғынмен, амплитудамен, ширеумен және жылдамдықпен орындалуы керек. Жаттығуларды орындау кезінде, оқушыларды басқару тәсілдерін таңдап алуға үлкен назар аудару керек. Олар алуан түрлі және тиімді болулары тиіс. Мұғалімдер сабақты басқаруда келесі тәсілдермен қолданады: санаумен, шапалақтаумен, оқушылардың өздеріне санатумен (дауыстап немесе іштерінен), әуеннің жетегімен, жарыс элементтерімен, мұғалімнің артынан ілесумен. Қандай басқару тәсілін қолданса да мұғалімнің ескертулер жасауға, қателіктерін түзетуге, оқушыларды сергектендіруге мүмкіндігі болуы керек.



Жаттықтыру сабақтарының әдістемесіне жақындатылып өткізілетін жоғарғы сынып студенттерінің сабақтарында, кіріспе бөлімнің тығыздығын ұлғайтқан жөн.

Сабақтың кіріспе бөлімінің ұзақтығы – 10 минутқа дейін. Оның жемістілігі бұйрықтардың дұрыстығы мен нақтылығында және олардың тура осылай орындалуында болатыны анық.

Сабақтың негізгі бөлімі. Сабақтың негізгі бөлімінің міндеттері мыналар:

- сабақ жоспарында қарастырылған дене жаттығуларын орындаудың білімін, іскерлігі мен дағдысы оқушылардың меңгеруі;
- оқушыларды дене жаттығуларымен өз беттерінше айналысуға үйрету;
- күрделі жаттығуларды орындау кезінде айналысушылардың мүсінін қалыптастыру;
- организмнің тіршілігін және қимыл әрекеттерді жемісті үйретуді қамтамасыз ететін дене қасиеттерін тәрбиелеу.
- моральдық және эстетикалық тәрбиеге ықпал ету, айналысушылардың жігерлігін шыңдау;
- оқушылардың спорттық көрсеткіш деңгейлерін өсіру.

Сабақты өткізудегі негізгі бөлімнің ерекшеліктерін осы міндеттер анықтайды.

Біріншіден мұғалім оқушылардың шығармашылығын дамытуға қолайлы жағдайлар туғызуға ұмтылады. Ол әр кезде өзара көмектесу, өзара үйрету мен қауіпсіздіру тәсілдерін қолдана отырып, көрсетілген инициативаға және белсенділікке қолдау жасайды. Балалардың жіберген қателіктері туралы есептерін тәжірибеге енгізеді. Дене жаттығуларына үйретуде оқушылардың белсенділігін арттыру, оларды нәтижелерін жақсартуға бағыттауға көмектеседі. Көп жағдайларда оқушылар қимыл техникасын меңгеруге немқұрайды қарайды. Олар үшін бұндай машақаты көп жұмыстың мағынасы түсініксіз болуы мүмкі. Нәтижелерін жақсарту керек екендігін көбінесе өзін-өзі көрсетуге талпынған балалар ұмтылады. Материалдарды өту кезінде дене жаттығуларының мәнін, олардың организмге әсер етуін және өмір тәжірибесіндегі маңыздылығын, атақты спортшылар мен отан қорғаушылардың ерліктері жайындағы ақпараттарды жариялау арқылы толтырып, түсіндіріп отыру қажет. Сабақтың негізгі бөлімінде оқушыларды сабақтың оптималдық тығыздығы мен жаттығулардың қайталанылу санын, үйрету кезінде 15-20-ға және бкеіту кезінде 30-40-қа жеткізу арқылы неғұрлым жоғарғы дене жүктемесі деңгейімен қамтамасыз етуі керек. Ол үшін жоғарғы оқу орнытегі бар материалдық базаның жағдайын барынша пайдалану керек. Сабақтарды таза ауада өткізу кезінде, әсіресе ауа температурасының суық кездерінде ұзақ түсіндірулерден аулақ болу керек, қысқаша нұсқаулар мен бұйрықтар берумен шектелу, сабақта жоғарғы қарқындағы жаттығуларды қолдану қажет екендігін есте қатаң сақтау керек. Ыстық кездерде балаларды күннің сәулесіне қыздырып алудан сақаған

дұрыс, ол үшін сабақтарды көлеңкеде өткізуге тырысу керек және жоғарғы қарқынында жаттығуларды төменгі қарқынды жаттығулармен алмастыра отырып, оқушылардың күйін мұқият бақылап отыру қажет. Еліміздің спорттық залдары жоқ кейбір жоғарғы оқу орнытері, дене тәрбиесі сабақтарын жыл бойы таза ауада өткізуді тәжірибеге айналдырған.Снарядтарды құру мен жинау сабақ барысында жүргізілуі тиіс. Сабақтың ары қарайғы жүрісіне кедергі келтіретін снарядтарды ғана жинау керек. Снарядтарды қондыру мен құралдар-жабдықтарды даярлауды сабақтың басталуына дейін, сабақтан уақытша босатылған және кезекші оқушылардың күшімен жасау керек. Мұғалім снарядтарды және құрал-жабдықтарды қондыру мен жинаудан жарыстар ұйымдастыруына болады. Айналысу орындарындағы арнайы тақталарда, оқушылардың жұмысын реттеуге арналған карточкалар тұрады.

Сабақтың бүкіл барысы білім берушілік бағытқа бағынуы керек. Бұл жерде іскерлік пен дағдының қалыптасуымен бірге, теориялық ақпараттардың маңыздылығы үлкен орынға ие болады. Теориялық ақпараттарға сүйене отырып, мұғалім әр сабақтың барысында өтіп жатқан материалдардың ерекшеліктері жайында оқушылардың білімдерін толықтырып орыруы керек. Осы жерде ақпараттарды бру кезінде пән аралық байланысты қолданғанда, үлкен тиімділікке қол жеткізуге болады. Ақпараттарды беру және оларды меңгеру кезінде оларға деген көзқарас немқұрайды болмауы керек, олар сабақтың талаптарына сай болуы тиіс. Оқушыларға математика, биология, физика пәндерінен алған білімдерін шебер ескертіп отырса, олар өтіп жатқан әрекеттерінің мәнін, маңыздылығын және құрылымын жақсы түсінеді.Әр бөлімнің алғашқы сабақтарында, айналысушылардың алдыда тұрған материалдырын меңгеруге деген даярлығы анықталады. Бұл жерде сабаққа ауруына немесе басқа да жағыдайларға байланысты қатыспаған оқушыларға ерекше көңіл бөлінеді. Олар өз бетімен жасалатын жұмысқа тапсырмалар алады, қосымша сабақтарға қатысады. Тестілеу нәтижелері, сыныпты топтарға бөлуге негіз болып табылады.Оқушыларды топтарға бағдарламада берілген дене жаттығуларының бөлімдерін үйрену үшін бөлуден басқа, әр сыныпта эстафеталар, ойындар және жарыстар ұйымдастыруға арналған тұрақты командалар құрылуы керек.Сабақты барынша эмоционалдықпен қамтамасыз ету, негізгі бөлімнің тиімділігінің міндетті талабы болып табылады. Жағымды эмоциялар үйрету үдерісіне үлкен септігін тигізеді. Осының арқасында дене қасиеттерінің жетілуі арта түседі. Эмоционалдык көңіл-күйге ойындық және жарыстық сәттерді, техникалық оқу құралдарын, көрнекіліктерді қолдану арқылы қол жеткізіледі. Бұл бағытта балалардың көңіл-күйіне және жаттығулардың мінезін, қарқынын, амплитудасын, нақтылығын жақсы меңгеруге әсер ететін, әуеннің жетекшілігі үлкен көмегін тигізеді.Әр сабақ балалардың дене қасиеттерін тәрбиелеуге ықпал етуі тиіс. Олардың дамуы оқу процессінің құрамдас бір бөлігі. Белгілі бір жаттығуды меңгере отырып, оқушы сонымен бірге дене қасиеттерін дамытады. Дегенмен бұл үдеріс аяқ асты болмауы керек, кез келген қасиетті тәрбиелеу үшін үлкен күш салу керек екендігін естен шығармаған жөн. Оқушыларға

қойылған талаптарды үнемі жоғарлату, олардың денесінің дамуына ықпал етеді.

Дегенмен күштің, жылдамдықтың, төзімділіктің, ептіліктің және иілгіштіктің қажетті деңгейіне қол жеткізу үшін бұл шаралар аздау болады. Ереже бойынша әр сабақтың негізгі бөлімінің аяғында арнайы уақыт бөлінетін, арнайы жаттығулар да керек. Осы мақсатта шеңберлі жаттығу әдісі кеңінен қолданылады. Дене қасиеттерін тәрбиелеу жөніндегі жұмысты, жоғарға көрсеткіштерге қол жеткізуге ықпал етуге бағытталған жаттығулардың тәсілдерін меңгерудің қажеттілігі тұрғысынан қарастырған жөн. Мысалы, секіруде жақсы жетістіктерге қол жеткізу үшін иілгіштік және жылдамдылық-күш қасиеттерінің жоғарғы деңгейі қажет.

Дене қасиеттерін кешенді түрде тәрбиелеген дұрыс. Дене қасиеттерінің даму барысындағы бірімен бірінің өзара байланысының заңдылықтары және дене тәрбиесі сабағының логикасы, жұмыстың осындай реттілігіне жағыдай туғызады. Сабақтың дайындық бөлімінде ептілік пен жылдамдықты дамыту үшін неғұрлым қолайлы жағыдайлар жасалады. Жаттығулардың үлкен көлемі, жаңа қимыл әрекеттерінің қосылуы, жылдамдыққа берілетін аяқ асты тапсырмалар қозғалыс тәжірибесін байытады және жылдамдықтың дамуына ықпал етеді. Негізгі бөлімде берілген дене жүктемелері күш пен төзімділікті тәрбиелеуге жағымды ықпал етеді, ал қорытынды бөліміндегі босату мен созылуға берілген жаттығулар оқушылардың иілгіштік қасиеттерін жетілдіруге көмегін тигізеді. Дене қасиеттерін кешенді тәрбиелеу көрінісінде алдыда тұрған сабақтар қатарының оқу материалдарының мінездемесіне байланысты, осы сабақтарда тәрбиеленетін дене қасиеттеріне мұғалім ерекше назар аударады. Мысалы, төзімділік қасиетін ұзақ қашықтықтарға жүгіру жаттығулары қолданылатын сабақтарда дамытқан жөн, күш қасиетін тәрбиелеу үшін гимнастикалық жаттығулар қолданылатын сабақтарда қолайлы жағыдай туады, ептілікті спорттық және қозғалыс ойындарын пайдалану арқылы дамытқан дұрыс. Негізгі бөлімнің нәтижелілігінің ең негізгі шарты – оқушылардың тапсырмалар мен жаттығуларды дұрыс орындауын мұғалімнің мұқият бақылауы және оларды бағалауы болып табылады. Мұғалімдер, сабақтың моторикалық тығыздығының төмендеуінен қорықпастан, жіберілген қателіктерді дер кезінде түзетіп, қажетті нұсқаулар енгізіп отырулары керек. Сабақтың тығыздығы алдыға қойған мақсаттың ең негізгісі емес, ол сабақтың міндеттерін жетістікпен шешудің бір шарты ғана болып саналады.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И., Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.

- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **ЖАС ЕРЕКШЕЛІГІНЕ СӘЙКЕС БАЛАЛАРДЫ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНА ЖАТТЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ**

*п.ғ.к., профессор Ордабаев Н.О.  
студент Ермас Е.М.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

#### *Методология подготовки детей к спорту по возрасту*

Бүгінгі таңда Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – халық денсаулығы. Республика көлемінде халықтың 80 % - ы әр түрлі ауруға шалдыққан. Егеменді ел болғаннан бері қарай білім беру жүйесіне реформа жүргізудің салдарынан, оқушы-жастардың тәрбиеден сырт қалуы келеңсіз жағдайға соғып отыр. Яғни, ата-аналардың, оқытушы-мұғалімнің ішімдікке, есірткі, шылым шегуге бейімделіп, саналы түрде уақытынан бұрын денсаулықтарын өз қолдарымен жоюда. Келесі бір мәселе, адам баласының өз қолымен жасаған табиғат апаты. Бір мысал алайық, атом радиациясының кеселінен су кепті, жер тозаңға, тас күлге айналды, өсімдік өсуін тоқтатты. Ауа қозғалысы өзгергендіктен, жер бетіндегі тіршілік күн өткен сайын апатқа ұшырауда. Міне, тіршіліктің, болашақ жанды заттардың жер бетінен жойылу қаупінің негізі осында. Бұл қағиданың негізінде, енді адамзат тіршілікті сақтап қалудың жолын іздеуде. Демек, денсаулықты сақтап, ұзақ өмір сүрудің бір-ақ жолы бар. Ол – саламатты өмір салты. Осындай қағидалардың негізіне сүйене отырып, жеке бастың салауатты өмір сүру бағытының негізгі мәселесі ретінде осы тұжырымдаманы ұсынып отырмыз. Саламатты өмір сүрудің мақсаты. Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты

етіп алуы керек. Осындай арнаулы нұсқауды және қоғамның саламатты өмір сүруін өз деңгейінде жеткізу барысындағы белгілі шараларды іске асыру үшін адамның жеке басына мынандай міндеттер жүктеледі:

1. Ең әуелі, адам ағзасының дұрыс жұмыс істеуі үшін дене құрылысының биологиялық, физиологиялық, анатомиялық құрылымымен таныс болу.
2. Ағзаның қай мүшесінде кемістік пайда болса, оны табиғи заттардың әсерімен қалпына келтіру.
3. Адам ағзасының өз деңгейінде дұрыс жұмыс істеуі үшін (әрине, өмірдің әр кезеңінде) оған саналы түрде жағдай жасау.
4. Денсаулықты сақтаудың негізгі принципі – Аристотельдің «жанды дене қозғалмаса өледі» деген қағидасын басшылыққа алу.
5. Табиғатта жанды да, жансыз да дененің өмір сүруінің негізгі көзі – ауа, күн, су құрылымдары болғандықтан, денсаулықты сақтау үшін осы аталған табиғат құбылыстарын дұрыс пайдалана білу.
6. Жеке бастың тазалығы.
7. Дұрыс тамақтану жүйесі.
8. Экологияның бұзылуына байланысты күнделікті тіршілікте сауықтыру жүйесін өз бетінше саналы түрде шығармашылық жүйемен үйлестіру.
9. Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаның күш-қуатын пайдаланудың міндеттерін білу.
10. Дененің жан-жақты үйлесімді дамуы.
11. Дене шынықтыру – сауықтыру ісін меңгеру процесінде жеке бастың айқындалуы.
12. Серуендеу және саяхат жасау жүйесінен хабардар болу. Саламатты өмір сүрудің негізгі принциптері. Саламатты өмір сүрудің негізгі принципі – еш ауруға шалдықпай, адам өзін дертке жеткізбей-ақ, алдын ала мол денсаулық көзін ашу. Баяғыда Лұқпан Хакімнен: «өмірде байлық қымбат па, жоқ даңқ қымбат па?» деп сұраған екен. Ол біраз ойланып тұрып «байлық та, даңқ та адам баласын бақытты ете алмайды. Біле білсеңдер, ауру ханнан дені сау қайыршы бақытты. Ал, бақыт дегеніміз не ? Ал, бақыт өз еліне, ұрпақ тәрбиесіне жұмсап, ақылды, парсатты және денсаулығы зор болса ғана бақытты» деген екен. Бақытты адам өзінің жұмысқа деген ынтасын, санасын, рухани байлығын өмір бойы дамытып, еңбекке араласады. Тек қана дені сау адам өзінің үнемі ойөрісін кеңейтіп, өмірдегі мақсатына жетеді. Сондықтан, әрбір адамның денсаулығының мықты болуы да өз қолында. Міне, денсаулықтың принципі де осында. Ешкімнің денсаулығына ешкім көмектеспейді және бәрін сатып аламын деген капиталистік принцип те жалаң ұрандау болып табылады. Саламатты өмір сүру үшін тіршіліктің күресі тек қана ағзаның биологиялық өзгерістері ғана емес, сонымен қоса әлеуметтік маңызы зор құбылыс. Бұл күрес адам баласына туған күнінен бастап өмір бойы тоқтамай, оның тіршілік қабілетін жоғалтпай, жасының ерекшелігіне қарай қызмет етеді. Бұл құбылыстың барлығын ағзаның орталық жүйке жүйесінің ең негізгі реттеуші бөлігі мидың адам өмірінде атқаратын қызметі – тіршіліктің негізгі көзі. Ми – жүйке жүйесіндегі ең негізгі орталық. Ми ағзаның барлық жүйке талшықтарымен екі жақты

байланыста болатындығын әрқайсысымыз жақсы білеміз. Біріншіден – байланыс ағзаның ішкі құрылысында не болып жатқанын хабарласа, екінші байланыс сыртқы құбылыстың ағзаға тигізіп жатқан әсерін хабарлайды. Осы процесс арқылы ағзаның дұрыс та бір қалыпты болуын әркім бақылап отырады. Демек, ағзаның іштегі немесе сырттағы бір мүшесі зақымдалса, осы байланыстың арқасында ғана ауру, я сау екенін біліп отырады. Мидың екінші бір негізгі міндеті – ағзаның жұмыс жүйесін, демалысын реттеп отырады. Міне, салауатты өмір сүрудің негізгі принципі осы екі жүйе дұрыс қалыптасып, тепе-теңдікте болған жағдайда ғана адамның өмірі ұзаққа созылады. Ал, бұл жүйе бұзылған жағдайда, орталық жүйке жүйесінің жұмыс қабілеті төмендейді. Бұл не? Бұл жүйкенің тоза бастағаны: ұйқы бұзылады, бұл негізгі тепе-теңдіктің бұзылуы, артық сөз айтып, қызбалыққа ұрынады. Осыдан барып, адам азып-тозып, әр түрлі ауруларға шалдығады. Бұл жағдай, ең алдымен жүректің, қан қысымының өзгеруіне әкеліп соқтырады. Міне, адам баласының қандай да бір ауруға шалдығуының себебі, жүйке жүйесінің бұзылуына байланысты деп тұжырымдаған жөн. Сондықтан, баланы жастан дегендей, жас ұрпақты тәрбиелегенде жүйкені тоздырмауды әрбір атаананың білуі міндетті. XVIII ғасырдың оқымыстысы, испандық дәрігер – Христофор Гуфеленд: «Бала туғаннан кейінгі алғашқы жылдан бастап сыртқы құбылыстарға бейімделіп, әсеріне реакция беретіндей дәрежеге жеткен кезден бастап-ақ жүйке талшықтары тоза бастайды», - деп ескертеді. Тәжірибелі дәрігер айтқандай, атаана жөнсіз еркелетіп, тіршіліктің қиыншылығына бейімдемей, еңбекке араластырмай, дұрыс тәрбие бермесе, ондай баланың денсаулығы дұрыс қалыптаспайды. Орталық жүйке жүйелерінің ауруға шалдығуының негізгі бір себебі – қоршаған ортаның аса зиянды әрекеті. Бұл тіпті, өмірдің қысқаруына әкеліп соқтырады. Жүйке тамырларының ауруға шалдығуы, біріншіден – ағзаның дұрыс демалмауы. Яғни, ағзаның қоршаған ортамен тепе-теңдік жүйесі бұзылуы салдарынан жүрек, қан айналысы қызметінің бұзылуынан басталады. Орыс ғалымы И.П.Павлов айтқандай, ұйқы тек ми қабыршақтарының жұмысын ғана тежеп қоймай, оның ішкі құрылыстарын да осы жүйеге жетелейді. Бұл жүйе, яғни, іш құрылысы, тек ұйқы қанып, дұрыс дем алғанда ғана адам денесі сергіп, ертеңгі тіршілікке деген қабілет арта түседі. Бұл жайында немістің атақты философы Бэкон «Әрбір ұйқысыз түн – соншалықты күнге өміріңді қысқартады» деген. Бұл сөзді әр адам өз өмірінің өлшемі деп қараса, салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаттарының бірі осы болар еді. Әрбір елдің мемлекеттік болмысы мен күш-қуаты оның мүшелерінің денсаулығына ғана байланысты екенін адамзат тарихының ілімі дәлелдеп отыр. Мәселен, XIX ғасырда адамдар жұмысының 10 % ғана қолмен орындаса, қалған 90 % рөлін техника атқарады. Оның өзінде, сол 10 %-дық қол жұмысы дегеніміз – отырып немесе тұрып техниканың жұмыс істеп тұрған тетігін басқару мен реттеу ғана болады. Осының салдарынан адам баласының күнделікті тіршіліктегі денсаулығын толық қамтамасыз ететін қозғалысы азаяды. Бұл дегеніңіз адам ағзасының жұмысы бұзылып, денсаулығының төмендеуі, нақтырақ айтқанда ауруға шалдығуына әкеп

соқтырады. Адамзаттың ойшылы Аристотель «жанды дене қозғалмаса өледі» деген қағидасын әр адам күнделікті тіршілігінің бағдарламасы деп түсінуі керек. Осыған орай, қосымша қозғалыстың әлеуметтік маңызы неден тұрады? Адам баласы жаратылысынан бері ұзақ өмір сүрудің тиімді жолдарын іздеумен келеді. Бұл – жеке бастың арнаулы уақыт тауып, тұрақты түрде дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдануы. Дене шынықтыру жаттығуларымен тұрақты түрде шұғылдану деген сөз - салауатты өмір сүрудің негізгі көзі. Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданудың өзіне тән мақсатты жүйесі болады. Таңертең орыннан тұрғаннан бойды жазу үшін далаға шықпайтын адам сол төсегінің жанында тұрып-ақ керіліп-созылып, отырып-тұрып, басын қозғап, одан қолды жоғары-төмен, алдыға-артқа созып, жалпы қолды созып, аяқтың сілтеуімен бірге денені оңға-солға бұрып, еңкейіп-шалқайып, аяқты оңға-солға сілтеу, т.с. сияқты жалпы дамыту жаттығуларын 10-15 минут аралығында орындауға болады. Аса пайдалы қозғалыс – таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын 15-20 минут аралығында далаға шығып серуендеп, реті келсе, жүгіріп, жаттығуларды құрал-жабдықтармен орындап келген адам күні бойында өте сергек жүретіндігі ғылыми негізде дәлелденген. Осылайша, күнделікті үзбей таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын орындау ақыл-кеңес, немесе қаражатты талап етпейді. Тек жеке тұлғаның өзінің дені сау болсын деген ынтасы мен ниеті болу керек. Әсіресе, аз қозғалыста болатын кеңсе қызметкерлері үшін бұл өте қажет-ақ. Салауатты өмір сүру үшін әлеуметтік маңызы бар дене шынықтыру жаттығуларының бір түрімен тұрақты үзбей шұғылдануды – спортпен шұғылдану дейді. Спортпен шұғылдану деген жаттығудың бір түрімен үнемі шұғылданып, оны дағдыға айналдыру. Әрине, күнделікті таңертеңгілік бой жазғанда орындалатын жалпы дамыту жаттығуларынан гөрі бұған қойылатын талап жоғары. Спортпен шұғылдану үшін әркім өзінің ағзасының мүмкіншілігін білу керек. Салауатты өмір сүру үшін тағы бір әлеуметтік маңызы бар мәселе – адамның етжеңді болуы. Толық адамның денсаулығы қандай болуы мүмкін? Француз халқының мынандай мәтелі бар: «Семіздіктің үш түрі бар – біріншісі, қызықтырады, екіншісі – күлкілі, үшіншісі – жиіркендіреді». Толықтық дененің сұлулығын, әдемілігін бұзып қана қоймай, әр түрлі ауыр науқастарға әкеліп соқтырады, адамды мезгілінен бұрын ерте қартайтып, өмірін қысқартады. Семіздіктің аяғы неге әкеп соғатынын бұрын Шығыс және Батыс медицинасының негізін қалаушылар Гиппократ, Ибн-Сина айтқандай, ертедегі Эллада және Рим елдерінде халықтың тамақтануы және оның тәртібі мен мөлшері заңда қаралған. Сонымен, ғалымдар адамның салмағы бойына сәйкес болса, ол кісі семіз адамнан әлдеқайда көп өмір сүреді деген қорытындыға келген. Күні кешегі Кеңес заманында дәрігер Кончаловскийдің есебі бойынша толық адамдардың 69 жасқа 60 %-ы жетеді екен, ал, арық адамның 90 %-ы 70 жасқа жетеді екен. Егер, адамның салмағы 10-12 кг артық болса, 35-40 жас мөлшерінде жүрек, қан тамырлар жүйесі бұзылып, ауруға шалдығады. Дүние жүзінде көп тамақ ішудің салдарынан адамдардың 50 %-ы семіздікке душар болады. Ауру адамдардың 99 %-ның науқасы ас қорыту процесінің

салдарынан, тек бір жерде отырып артық тамақ ішуге байланысты болады екен. Семіз адамдардың тек қана денесі толып қана қоймай, жүрек, қан тамырлары да семіреді. Мұның аяғы стенокардия, инфарктке әкеп соғады. Гиппократ пен Гален: толық адамдарға мүмкіндігі болғанша қозғалыста болғаны жөн деген өсиет қалдырады. Аса бір тарихи оқиға, кезінде Рим қаласында тұратын толық адамдарды жазда түгелдей ауыл шаруашылығы жұмыстарына жіберіп тұрған. Әсіресе, толық адамдардың арықтауының негізгі көзі - таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын үзбей орындағанда ғана денсаулығын түзетеді. Тағы бір көзі – қыс кезінде шаңғы тебу. Жалпы толық адамдар табиғатында үнемі қозғалыста болуды көп жақтыра бермейді. Сондықтан адам өзін-өзі міндеттеп көбірек қозғалыста болып, тіпті жұмысқа жаяу барып қайтса одан зиян шекпейтінін білуі керек. Демек, биология ғылымының заңдылығына сүйенсек, дені сау, ағзасы дұрыс қалыптасу үшін бала 5 жасқа дейін тәулігіне 6-8 сағат қозғалыста керек. Одан ары 10 жасқа дейін 4-6 сағат бойы, 10 жастан 16 жасқа дейін 2-4 сағат бойы қозғалыста болуы керек. Ал ересек адам қай жаста болса да орта есеппен күніне 2 сағат қозғалыста болуы керек екен. Денсаулық көзі – дұрыс тамақтана білу. Қазақ «ауру астан» деген қағиданы күнделікті тіршілігінде ұстана білген. Халықтың даналығы сонда, тамақтың биологиялық құрамына да анықтама беріп отырған. Тіршілік – дегеніміз ақуыздардың өмір сүруі, егер ас қорытатын денеге сіңу процесі өзімізді қоршап тұрған табиғатпен қоян-қолтық қатынасы болмаса ақуыздар өледі, тіршілік тоқтатылады. Адам ағзасы тек қана ағзадан құралады. Ақуызды ауыстыруға да болмайды. Ал май, көмірсулар бірін-бірі алмастыра, ауыстыра алады. Ақуыздың тамақ құрамында болмауы, не аз мөлшерде болуы жүректің, мидың жұмысына кері әсер етіп, ағзаның жүйке тамырларының ауруына әкеп соғады, асқазанға түсіп, одан ішектерге барған соң әр түрлі химиялық процестер әсерінен аминқышқылына айналады. Содан кейін қанға араласу арқылы ағзада пайда болатын ақуыздарды құрайды. Құрамында аминқышқылы көп тамақтарға ет, балық, құс, сыр, бұршақ және басқалар жатады. Бұлардың құрамында 16-25 % ақуыз бар. Жұмыртқа, ірімшік, бидай, гречка, макарондарда 8-15 % ақуыз бар. Сүт, айран, қатықта 3-5 % ақуыз бар. Көкөніс, жеміс-жидекте 0,5-2,5 % ақуыз бар. 100 г көмірсу 275 килокалория қуат берсе, май 866 кк береді. Майдың құрамында А, Д, Е, К дәрумендері бар. Біреуіне майсыз тамақ беріп, екіншісін дұрыс тамақтандыру арқылы екі итке тәжірибе жасалған. Сонда майсыз тамақ жеген ит тез өлген және оның денесінде фосфорлы заттар азайып, орталық жүйке жүйесі нашарлағаны анықталады. Өсімдік майлары құрамында май қышқылы көп болады. Бұл қышқыл адамның ет талшықтарында, мида, бауырда, жүректе, ішектің қабырғаларында кездеседі. Осы мүшелердің жақсы жұмыс істеуіне әсер етіп, әсіресе, жүйке жүйесінің жұмысын реттеп, артерия қан тамырларының қабырғаларын жақсартып, ағзадағы артық холестеринді тазалайды. Көмірсулар – адам қуатының көзі болып табылады. Тамақпен бірге ол ағзаға полисахарид, крахмал, қант түрінде барады, ауызға түскен соң бөлініп асқазанға,



ішектерде қорытылып, глюкоза қанға қосылады. Көмірсуларға бай – дән, картофель, жеміс-жидектер т.б. жатады. Жемістерде адам өміріне қажетті С, Р, Е дәрумендері бар. В, С топты дәрумендерімен бірге жеміс-жидек арқылы ағзаға минералды заттар калий, мыс, марганец, цинк, йод сияқты заттар барады. Денсаулық қалыпты болсын десеңіз, күніне үш-төрт рет дәмді дайындалған тамақ ішу қажет. Грузия және Абхаз халықтарының жетістіктері – тамақты көп ішпей әр түрлі тамақтарды пайдаланып, етті аз мөлшерде қолданады. Өсімдік, жеміс-жидекті көбірек пайдалану арқылы жүзден астам жасаған адамдар өте көп. Дұрыс тамақтанбау салдары рак ауруына да шалдықтырады. АҚШ-та ерлер 28 есе, әйелдер 7 есе ғана ауырады екен. Үндістанда барлығы 1,2 % екен. Рак ауруы тазалыққа да, астың дәмді, таза болуына да байланысты. Мысалы, суық жақта тұратын Якутия, Карелия АР-ында денені жылыту үшін ыстық тамақ, шай ішеді. Соның әсерінен рак ауруы 13-18 % екен. Ал Прибалтика республикаларында 2,5 %, ыстық шай ішу Орта Азия республикаларында кең тараған.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
- 3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
- 4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
- 5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
- 6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## **БОКСШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ – ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ НЕГІЗДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ**

*п.ғ.к., профессор Ордабаев Н.О.  
студент Тасболат Е.Ы.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

#### **Аннотация**

*Основы молодых особенностей технико-тактической подготовки боксера*

Боксшының жекпе-жек кезінде өзіне сенімділігі ғана оның тәсілдік ойын жүзеге асыруына жол ашады. Шыдамды және әдіс шеберлігі жетілген боксшы ғана жекпе-жек үстінде өз қисындарына бақылау жасай алады. Жекпе-жектің әр кезеңіндегі жағдайды дұрыс бағалап, өзінің әр қимылын бір жүйеге бағындырып, қарсыласының шабуылын тойтара отырып, жекпе-жек тізгінін өз қолынан шығармайды.

Қарсыластың дайындығының қандай деңгейде екеніне қарамастан әр жекпе-жекте өте сақ болған дұрыс. Қарсыластың мүмкіндігін дәл анықтай білу керек. Рингке шыққан қарсыласты әлсіз деп менсінбеуге немесе күшті деп қорғауға болмайды. Қандай жекпе-жек болмасын тыңғылықты дайындалып, күшті және әдіс-айлаларды дұрыс пайдалана білу қажет. Сонда ғана боксшы көздеген мақсатқа жетеді.

Бокс тәсілі дегеніміз рингтегі жекпе-жекте бар шеберлікті көрсетіп, жеңіс үшін барлық мүмкіндікті барынша пайдалана білу. Боксшының әдісқойлық шеберлігі қаншама жетілген болғанымен жекпе-жекті дұрыс ұйымдастыра білу, қарсыластың ерекшелігіне қарай тактикалық дұрыс шешім табу ғана оны жеңіске жеткізеді. Бокста әдісқойлық тәсілқойлықпен тығыз сабақтасып жатуы керек. Сонда ғана боксшының болашағына үлкен үміт артуға болады.

Бокс тәсілі жекпе-жектің ерекшелігіне байланысты. Шаршы алаңда екі боксшы сынға түсіп жатыр делік. Олардың екеуі де жарысқа жақсы дайындықпен келген, екеуі де жылдам, епті, күшті, шыдамды. Әдісқойлық шеберліктері де шамалас. Соққылары дәл, қорғаныстары берік. Екі боксшы да рингтегі жекпе-жек үстінде тәсілдік дұрыс шешім тауып жүр. Сонда бұлардың қайсысы жеңіске жете алады?

Жекпе-жектің жүргізу тәсілі боксшының жалпы дайындығына, оның әдістерінің әртүрлілігіне, спортшының жігерлілігіне, шыдамдылығына, өзіне сенімділігіне, жекпе-жек үстіндегі тездігіне, соққыларының дәлдігіне және күшіне тығыз байланысты.

Боксшының жекпе-жек кезіндегі мінез-құлқы оның жігерлілігіне байланысты. Бірдей дайындықпен келген және шеберлігі де бір-бірімен тең қарсыластардың жекпе-жегінде, жеңіске деген жігері басым боксшы ұтады.

Өз күшіне және шеберлігіне сенімділік үздіксіз, ұзақ жаттығулардан кейін ғана келеді. Әдістік және тәсілдік шеберлігі, уақытты және арақашықтықты дұрыс есептей білу, жігерлілік, сенімділік жекпе-жекті табысты өткізуге мүмкіндік береді.

Бәсеке үстінде жекпе-жек тізгінін өз қолына алу және қарсыласын өз ыңғайына бағындыру боксшының ең негізгі міндеті. Рингтегі жекпе-жекте қарсыласын бас көтерпеудің, сөйтіп оның өзіне сенімсіздігін туғызудың маңызы зор. Рингтегі әр қимылдың жетілгендігі, қарсыласының шабуылға шығар кезін дәл анықтап, оған қарсы әдістер қолдану, күтпеген жерден және батыл шабуылға шығу боксшының айқын басымдылыққа ие болуына жағдай жасайды.

Әдістердің ерекшеліктері

Әдіс-айла ерекшеліктері, әр түрлі жан-жақты қимыл боксшыны жеңіске жеткізетін ең дұрыс жол. Мұндай кезде боксшы уақытты дәл есептей білуі керек. Шабуыл және қорғаныс әдістерін қолданғанда бір сәт кешігуге болмайды. Оның үстіне бүкіл жекпе-жек бойы өзіне ыңғайлы арақашықтықты ұстап жүрген жөн. Бұл да шабуыл мен қорғанысты ұйымдастыруда басты міндет атқарады. Әдіс-айлалардың кемшілігі жекпе-жек кезінде туған жағдайға байланысты ең дұрыс шешім таба білу әрбір қимылды дұрыс пайдаланып, пайдасыз қимылдарға күшті босқа жоғалтпау боксшының ең басты міндеттері болып есептеледі.

Бокстасу тәсілдерін әдіс негіздерімен бір кезде үйренген дұрыс. Боксшы арнаулы қимылдарды (соққылар мен қорғанысты) үйренген сәтте уақыт пен арақашықтықты дұрыс анықтай білуге дағдыланғаны жөн. Боксты үйретуді бастаған алғашқы қадамдардан-ақ әдіс пен тактиканы бірге пайдалануды ұмытпау керек. Бұл жаттықтырушы үшін де, боксшы үшін де басты қағида.

Боксшыға тек қана әдістерді үйретіп қоюға болмайды. Себебі әдістік шеберлігі толысқан спортшының үйренгендерін жекпе-жек кезінде дұрыс пайдалана алатынына көз жеткізу қиын. Ол жете меңгерген әдістерін үздіксіз қайталай беруі мүмкін. Бірақ мұндай әдістердің оны жеңіске жетелеуі де екіталай. Оның үстінде мұндай қимылдар бокстың спорттық көркіне де нұқсан келтіреді.

Боксшының тәсілдік дайындығы жаттығулар үстінде жетілуі керек. Ол үшін жаттықтырушы әр жаттығу алдында шәкіртіне әр түрлі тәсілдік есептер беріп, оның дәл орындалуын қадағалап отыруы қажет.

#### Шапшандылық

Рингте өтетін жекпе-жектегі жеңіс, боксшының бәсекені қарқынды өткізуіне байланысты. Ол бастапқыдағы қарқынды қимылдарын жекпе-жектің соңғы секундына дейін сақтауы керек. Себебі жекпе-жек уақыты ережеге сәйкес санаулы. Осындай қасиеттерді әр боксшының бойына сіңіруге күш салған дұрыс. Рингтегі жекпе-жек жылдам және үздіксіз қимылдардан құрылуы қажет. Әр кездесуде боксшылар жекпе-жек тізгінің өз қолына алуға, қарсыласын өз ырқына көндіру үшін бар күшін салады. Мұндай тез қимылдар, жан-жақты әдіс айдалар ерекше роль атқарады.

Шеберлігі жетілген, дәл соққылармен ұпай жинап жүрген қарсыласты талдырып жеңем деп күш салу мүмкін емес. Қазіргі бокста жекпе-жек үстінде туған жағдайды дәл анықтай білу, шабуыл мен қорғанысты жылдам ұйымдастыра алу ең басты құрал болып отыр. Бәсеке үстіндегі шапшандық боксшыға бірден келе қоймайды. Оған ұзақ жаттығулардың және тәжірибе жинақтаудың арқасында ғана қол жеткізуге болады. Шапшандық, тездік керек деп боксшыны асықтыруға, састыруға болмайды. Лажсыздан шапшандық керек деп түсінген боксшы рингте сасқалақтап, бәсекені жөнді өткізе алмайды. Боксшы әдіс-айлаларды толық меңгеріп болмай, жекпе-жек үшін қажетті шапшандылық керсете алмайды. Сондықтан мұндай жағдайда боксшының да, жаттықтырушының да асықпағаны дұрыс.

Боксты үйренуді жаңадан бастағандар алғашқы жекпе-жектерін өз мүмкіндіктеріне қарай еткізеді. Олардың осы кезде әдістік және тәсілдік әдістерді толық пайдалануын қадағалау қажет. Шеберлігі толысқан сайын оның жылдамдығы да артады, әр әдісті тез қолдана алатын халге жетеді. Осындай шыдамдылық боксшының әдісқойлығына ешқандай нұқсан келтірмейді,

#### Дәл соққылар

“Соққы бәрін шешеді!”. Өз тәсілінде қатты соққыларға ерекше мән беретін боксшылар бұрын осылай дейтін. Уақыт өтті, онымен бірге бокс та өзгерді.

Бокс жекпе-жегіндегі ереженің өзгеруі “шешуші соққылар” тәсілінің маңызын төмендетті. Ауыр қолғаптардың орнына салмағы 250 және 300 грамдық қолғаптардың енгізілуі және жекпе-жек уақытының қысқартылуы (екі минуттан бес раунд) бәсекенің талып түсумен аяқталу мүмкіндігін де азайтты.

Әуесқой боксшылар жарысының статистикасы жекпе-жектің мезгілінен бұрын талып түсіп аяқталуының азайғандығын керсетті. Қазіргі кезде көп жағдайда жеңімпаз ұпай санымен ғана анықталады.

Жекпе-жек үстіндегі соққылардың күші маңызын жойды деуден аулақпыз. Күшті соққы әр боксшының басты қаруы болып қала берді. Бірақ оның өте дәлдігі аса қажет, Дәл соққылар боксшының ұпайды көп алып, жеңіс-ке жетуіне мүмкіндік береді.

Күшті соққылар кебіне боксшыға басымдық әпереді. Нысанаға дәл тиген ауыр соққылар қарсыласының басын айналдырып, оның күшінің азаюына, сөйтіп бақылауының әлсіреуіне жағдай жасайды. Сондықтан да боксшы мұндай соққыларды дарытпау үшін шебер қорғана білуі, осындай қиын сәттерде де ұпай ала білуі керек.

Бокстың әдістері тарауында кейбір соққы әдістеріне қысқаша тоқталып өттік. Соққылар негізінен үш топқа бөлінеді. Оның біріншісі төте (түзу) соққылар. Бұл топ; Сол қолмен басқа төте соққы жасау; сол қолмен денеге төте соққы жасау; оң қолмен басқа және денеге төте соққы жасау болып белінеді. Соққылардың екінші тобы: сол қолмен басты қапталдан ұру; сол қолмен денені қапталдан ұру; оң қолмен басты қапталдан және бүйірден ұру.

Соққылардың үшінші тобы басты және денені сол және оң қолмен төменнен жоғары кетеріп ұру.

Жекпе-жектердегі қарсыластардың әр түрлілігі рингте болатын жағдайларды күні бұрын анықтауға мүмкіндік бермейді. Сондықтан боксшыға тәсілдік әдістерді үйреткен кезде, бәрін бір жүйеге келтіріп, осылай істеу керек деп ашып айту мүмкін емес. Мұндай алдынала жасалған болжаулар боксшының мүмкіндігіне шек қойып, оның жеңіске деген үмітін де азайтуы мүмкін

#### Шабуыл және қорғану

Рингтегі жекпе-жек шабуыл және қорғаныс әдістерінен тұрады. Бұл әдістердің қалай қолданылуы бәсеке үстіндегі жағдайға байланысты. Өзінің әр қимылын тез пайдаланған боксшы күшін үнемді, пайымды жұмсауға күш

салады. Шабуыл соққыларын, қорғанысты және қарсы соққыларды ең қолайлы сәттерде ғана пайдалануға тырысады.

Шабуыл дегеніміз боксшының жекпе-жек кезінде қарсыласына бір немесе бірнеше соққы беруге ұмытылуы. Әр шабуылды сәті келген кезде ғана жасау керек. Бірақ осындай сәттің тууын күтіп жүре беруге де болмайды. Боксшы, батыл қимылдармен тәсілдік әдіс-айлаларды үздіксіз қолдану арқылы осындай сәтті өзі жасауға міндетті.

Шабуыл былай дамиды. Қарсыласының алғашқы қимылдарын байыптағаннан кейін боксшы алдымен шабуылға тыңғылықты дайындалуы керек. Сонан кейін алғашқы соққы беріледі. Ол осы соққыны дамытуға міндетті. Көздеген мақсаты орындалғаннан кейін шабуылдың қызығына түсіп кетпей, қорғанысқа көшкен дұрыс.

Шабуылға дайындық жасағандағы негізгі міндет қарсыластың қорғанысының болуы. Боксшы жалған қимылдар жасап, қарсыласының назарын басқа жаққа аударуы керек. Алғашқы соққы бергенге дейін боксшының ойы қарсыласына жұмбақ болғаны жөн. Шабуыл кенеттен жасалғанда ғана көздеген мақсатқа жеткізеді. Көздеген мақсат орындалып, қарсыластың назары басқа жаққа ауып, сәтті кезең туғанда ғана боксшы тез қимылдармен шабуылға шығады.

Жалған соққыларға көп күш жұмсалмайды. Бірақ осындай жеңіл соққылардың өзі де қарсыластың осы бағыттарға қорғанысты күшейтуін талап етеді. Бұл боксшының шешуші соққыны басқа, өзі көздеген бағытта жасауына мүмкіндік береді. Жалған соққылар негізінен сол қолмен жасалады. Бұл боксшының өзінің қауіпсіздігіне жағдай жасайды.

Жекпе-жек кезінде әсіресе қапталдан жасалатын жалған соққылар көп пайдаланылады. Бұл қарсыластың назарын төте соққыдан аударып, қорғанысын әлсіретеді. Мұндай кезде оң қолды соққы жасауға дайын ұстау керек. Қарсылас мұның оң қолын басты қорғап жүр деп ойлау керек. Қарсылас басын ашық қалдырған кезде оң қолмен басқа төте немесе қапталдан соққы жасалады.

Дайындалған негізгі соққы тез жасалуы керек. Әйтпесе дайындық жұмыстарға босқа жасалған болып шығады. Негізгі соққыны жасау мүмкіндігі екінші рет тумауы мүмкін. Себебі осыдан кейін қарсылас жалған соққыларға назар аудармай, боксшының негізгі ойын біліп қояды. Оның үстіне бір рет қолданылған жалған әдісті қайталауға да болмайды. Алғашқыда соққының астында қалған қарсылас мұнда да боксшының ойын алдын ала біледі.

Боксшы жалған қимылдар жасауға да дағдылануы керек. Ол жаттығу кезінде “көлеңкемен” жекпе-жекте, айна алдында, немесе жаттығу кезіндегі жұптасқан жекпе-жектерде жалған соққыларды үйренуі қажет.

Жекпе-жекті алыс арақашықтықта өткізуді жақсы көретін боксшылар шабуылға дайындық жасаған кезде бір орыннан екінші орынға көп қозғалады. Сәтті кезең туғанда алға қарай тез адымдайды. Негізгі соққы да осы қадаммен бірге, қабаттаса жасалуы керек. Егер соққы көздеген нысанға дәл тисе, онда боксшы шабуылды ары қарай дамытады. Ол қарсыласын қуып

жүріп қысқа соққылар береді. Ал шабуыл сәтсіз басталса, онда артқа қарай бір қадам жасап, бұрынғы арақашықтықты сақтайды.

Жақын арақашықтықты жақсы көретін боксшылардың алға қарай жылжуы бұдан өзгеше. Мұнда кеуде шешуші міндет атқарады. Ол қарсыласының соққысынан кеудесін жалтара қорғап, ілгері ұмтылады. Боксшы өзіне қажетті арақашықтыққа жеткен кезде ғана қарсыласына шабуыл жасайды. Шабуылды бастаған сәтте негізінен сол қолмен қапталдан қысқа соққы беріледі. Содан кейін басқа немесе кеудеге қапталдан қатты соққыләр және төменнен төте соққылар жасау арқылы шабуылды әрі дамытады.

Қорғануы: Өзімен терезесі тең қарсыласпен жекпе-жек өткізгенде шебер боксшы өзіне басымдылық әперетін жан-жақты тәсілдік шешім таба алады. Ол бокс әдістерін да жан-жақты пайдаланады, өз күшін үнемді жұмсап, жекпе-жекті бір қарқында өткізеді, ол қарсыласының соққыларын өзіне дарытпайды, осындай жекпе-жек кезінде шабуыл тәсілін жүзеге асырған боксшы үнемі шабуылдай береді деген ой тумауы керек, Егер шабуылдың басталуы мен аяқталу сәттері, оны жалғастыру жинақы болмаса, онда ол қарсыласының қарсы соққыларының астында қалуы мүмкін. Сондықтан алғашқы жалған соққылар жасаған кезде, қарсыластың шама-шарқын, оның шеберлік деңгейін байқап керген абзал. Боксшы жеңіске ұмтылғанда негізінен шабуылда болатыны даусыз. Сонда да ол үздіксіз шабуылдардың арасында бір сәт қорғанысқа кешіп, шабуылды немесе шабуылдар тізбегін қорытындылауы, жекпе-жек үстінде қорғанысқа көшетін кезенді сезінуі керек.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Призидентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
- 3 Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
- 4 Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.
- 5 Адамбеков Қ.І. «Оқушылардың дене тәрбиесілеудің педагогикалық негізі» п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, -1995, 38 бет.
- 6 Аяшев А.О. Болашақ мұғалімнің тәрбие жұмысына кәсіби даярлығын дене тәрбиесінің құралдары арқылы қалыптастыру. п.ғ.д. дисс. авторефераты, М., 1993, 55б.

## ДАЯРЛЫҚ ТОБЫНЫҢ БАСТАПҚЫ КЕЗЕҢДЕРІНДЕ ЖАТТЫҚТЫРУ

Құанышбай Б.С  
Шымкент университеті  
Ғылыми жетекші – Патшаханов И.М. ,  
магистр, оқытушы

### **Аннотация**

*Спортшыны даярлау барысында ойынды жарыс деңгейінде жүргізуге қажетті дағды, білік пен білік қалыптасып, жетілдіріледі. Жаттықтырудың мақсаты - дене дамуы жақсы, денсаулығы мықты, қоғамның белсенді мүшесі, Отанды қорғау мен жоғары өндірістік еңбекке қабілетті, жоғары спорт нәтижелерін көрсетуге дайын азамат тәрбиелеу.*

Жас гимнастиканың спорт жаттықтыруы барысында түрлі міндеттер атқарылады және олардың барлығы бір-бірімен тығыз байланысты:

- жоғары ерік және рухани сапаларын тәрбиелеу;
- арнайы сапаларды жан-жақты дамытып, тәрбиелеу;
- ағзаның қызмет мүмкіндіктерін арттыру;
- заманауи әдістерді, икемді тәсілді және ойын стратегиясын меңгеру;
- дайындық жүйесін ғылыми негізде басқаруға арналған білімді игеру.

Спорт жаттықтыруының барлық құралдары жарыстық және дайындық болып бөлінеді. *Жас гимнастиканың дайындау бастапқы кезеңдеріндегі спорт жаттықтыруының әдістері.* Тең мөлшерлі әдіс жаттығуды теңкөлемді ырғақта үздіксіз ұзақ орындауды ұсынады. Бұлшықет топтарының көп бөлігі қатысатын кросстар, шаңғымен жүгіру, жүзу, айналымдық сипаттағы жалпы дамытушы жаттығулар спортшы ағзасының қызметтік мүмкіндіктерін арттыру үшін қолайлы жағдай тудырады. Бұндай жаттығуларды орындағанда, жүрек жиырылуының жиілігі минутына 140-150 соққыға жетеді, ұзақтығы 60-90 минут болатын жұмыс әсіресе, дайындық кезеңінде жалпы төзімділікті дамытуға көмектеседі. Жаттықтырудың ауыспалы әдісі түрлі қарқындағы жүктемелерді кезектестіруді қарастырады. Жүктемені бұлай кезектестіруге мысал ретінде жас гимнастиканың жалпы және арнайы дене дайындығы сатысында кең қолданылатын фартлек жүгірісін (жылдамдыққа жүгіру) алуға болады. Негізгі факторы қимыл құрылымы болып табылатын түрлі, ойын жаттығуларын үздіксіз орындауда жаттықтырудың осы әдісіне жатады. Қайталау әдісі жүктеменің мазмұнын, көлемі мен сипатын сақтап, жаттығуларды бірнеше дүркін орындауға құрылады. Мысалы, бірдей жылдамдықпен бүкіл жас гимнастика алаңын құрайтын ұзындықты бірнеше

мәрте жүгіріп өту, қайталап салмақ көтеру, белгілі бір әдіспен бір нүктеден бірнеше дүркін доп салуды орындау; ЖЖЖ қайталау алдында 120-130 соқ/минуттан төмендемеуі тиіс. Бұл әдіс жас гимнастикашыға бір жаттықтыру барысында үлкен көлемдегі жұмысты атқаруға, мүмкіндік беріп, қызмет мүмкіндіктерін жетілдіруге, қимыл дағдыларын нығайтып, қалыптастыруға көмектеседі. Қайталау әдісін күшті, шапшандықты, төзімділікті, иілгіштікті, ептілікті тәрбиелеуде және әдіс-тәсілдік дайындықта қолданады.

Жас гимнастикашыларды дайындау бастапқы кездендеріндегі күш қабілетін тәрбиелеуде «бас тартқанға дейін» жаттығуларын орындау әдісі қолданылады, оның негізін жас гимнастика элементтеріне ұқсас құрылымы бар тартылу (максимум 60-70%) жаттығуларын қайталап орындау құрайды.

Барынша күш салу әдісі жас гимнастикашы екі-үш реттен артық көтере алмайтын ауыр салмақ көтеру жаттығуларын пайдалануды ұсынады. Жаттығулар арасындағы үзілістік қалпына келтіруді қамтамасыз ету үшін 5 минут шамасында аптасына бір сабақ болуы тиіс. Бұл әдіс күшті тәрбиелеуде өте тиімді.

Қайталау әдісінің тағы бір түрі қайталау - үзілісті жаттықтыру әдісі болып табылады, ол қайталау барысында жүктемені бірде ұлғайтып, бірде азайтып, жүктемені көтеруге ден қойып, өзгертумен сипатталады.

Интервалдық әдіс қайталау арасында жаттығу ұзақтығы мен демалыс үзілістерін қатаң қадағалап, қысқа мерзімдік жұмысты бірнеше дүркін қайталауды ұсынады. Жаттығу қарқыны ЖЖЖ бойынша шамамен 180 соқ/минут болып бақыланады. Айналымдық сипаттағы жаттығулардың ұзақтығы 1,5-2 минут жас гимнастикашының арнайы жаттығуларының ұзақтығы - 2-3 мин. Тынығу үзілістері әлсіз немесе белсенді болуы мүмкін. Олардың ұзақтығы ЖЖЖ-ның қалпына келуімен бақыланады, ол 120-130 соқ/мин тең. Қайталау саны 10-20 рет. Бұл әдісті қолдану жүрек бұлшықетін дамытуға, жүрек көлемін ұлғайтуға және аэробты алмасу көрсеткіштерін жақсартуға көмектеседі.

Ойын әдісі жарыс жағдайын бөлшектей үлгілеуге көмектеседі. Оны ойын барысын белгілі оқиғамен және соңғы мақсатымен тұрақты және күтпеген өзгерістер сипаттайды. Ол қимыл әрекеттерін кешенді көрсетуді, дербестікті, бастамашылдықты және ойыншылар арасындағы өзара түсіністіктің болуын талап етеді. Ойын әдісін жас гимнастикашының жеке қабілеттеріне таңдап әсер етуде және оның қимыл әрекеттерін кешенді жетілдіруде пайдалануға болады. Жарыс әдісі - бұл арнайы ұйымдастырылған сайыс, бұнда жеке және командалық күрес үшін жағдай жасалған. Жарыс процесі қарсы қимыл факторы болатын жағдайда жоғары қызметтік ілгерілеу, ерекше көңіл-күй, психологиялық толқу қолайлы жағдай тудыруға көмектеседі. Бұл әдіс дайындықтың жеке міндеттерін шешуде, мысалы дене сапаларын тәрбиелеуде, әдістік амалдарды, тәсілдік өзара әрекетті жетілдіруде, оқушылардың қызығушылықтарына дем беріп, белсендіру үшін қолданылуы мүмкін.



Көмекші әсерлер әдісі дене сапалары мен қимыл дағдыларын дамытуда өзара байланысқа негізделген. Бұл үшін жас гимнастикашының қимыл әрекетінің биомеханикалық және анатомио-физиологиялық ерекшеліктерінің өзгеруіне сәйкес жағдайда қажетті қимыл сапаларын дамытуға бағытталған арнайы жаттығулар пайдаланылады. Мұнда тек жұмыс істейтін бұлшықеттер құрамы ғана емес, сондай-ақ жұмсалатын күш көлемі, туындаған жағдайлар тәртібі мен осы күштердің қимылдың түрлі кезеңдерінде өзгеру сипаттары ескеріледі, ол жүйке-бұлшықет жүйесінің жұмысын жақсартып, қимыл әрекетінің жоғары әсерлілігін қамтамасыз етуге жәрдемдеседі.

Көмекші әсерлер әдісін жас гимнастикашыларды дайындаудың арнайы және жарыс алдындағы кезеңдерінде, сондай-ақ дене дайындығына уақыт аз болған жағдайда дене әдістік және тәсілдік дайындықтар міндеттерін тығыз байланыстыру қажет болған жарыс кезінде пайдаланады.

Айналымдық жаттықтыру - бұл сабақты ұйымдастыру түрі, оның құрылуының негізгі әдістемелік принциптері мына ережелер:

- 5) «Бекетті» бірізді ауыстыру ретімен орындалатын дене жаттығулары кешенді жасақтауды айналымдық пайдалану.
- 6) Топтық сабақтарға есептелген, ол спорттың ойын түрлеріне ерекше лайықты.
- 7) Жас гимнастикашының жан-жақты даму негізінде жұмыс қабілетін арттыру. Жаттығулар кешені спорттың әр түрінің қосымша жаттығуларынан, сондай-ақ жас гимнастикашының арнайы жаттығуларынан құралады.
- 8) Кешенді жаттығулар жүктемесін қатаң бақылау. Ол жұмыс қабілетін дамытудың негізі құрамдас бөліктері - жаттығу ұзақтығына, қарқындылығына, қайталау санына, нақты белгіленген демалыс үзілістері мен жеке «бекеттер» және айналымдар арасындағы қатаң бірізділікпен мөлшерленген жүктемеге сүйенеді. Жаттығу ұзақтығы аэробтық және анаэробтық қабілеттерді дамыту мүмкіндігі есебінен таңдалады. Қарқындылығы жүрек жиырылу жиілігі бойынша мөлшерленеді.
- 9) Жарыс деңгейіне жететін немесе одан асатын қарқындылықты пайдалану (әрдайым жас гимнастикашыларды дайындау бастапқы кезеңдеріндегі арнайы құралдарымен жетуге мүмкін емес) жүрек жиырылу жиілігі жүктеменің әсерін бағалауға мүмкіндік беріп, спортшы ағзасын қуатпен қамтамасыз ету жүйесінің қызмет жағдайына арналған түрлі жаттығулардың әсерінің сипаты қызметін атқарады. Жаттығуларды олардың әсер ету қарқындылығы бойынша бөлу жүктемені дұрыс бағытта жоспарлап бақылауға, белгілі бір сапаны дамыту үшін арнайы жаттықтыру құруға мүмкіндік береді.
- 6) Жүктемені жеке мөлшерлеудің үлкен мүмкіндіктері (әрбір жаттығуды көп мөлшерде қайталап анықтауда пайдалану негізінде). Жүктеме мөлшері бүкіл оқушыларға бірдей және қатаң түрде жеке тұлғалық болып белгіленеді.
- 7) Жас гимнастика ерекшелігіне барынша жақындық. Бұл үшін екі бағыт бойынша шеңбер мен «бекеттер» қояды:

- түрлі міндеттері мен құралдары бар «бекеттерді» жинау;
- жас гимнастикашының күш, жылдамдық - күш дайындығын, ептілігін дамыту, тәсілдік - әдістік және ойын дайындығына міндеттер қоятын «бекетті» арнайы таңдау.

*Гимнастика дайындығы.* Заманауи жас гимнастика - бұл жоғары қимыл белсенділігімен, үлкен қысымдылығы ойын әрекетімен, ойыншыдан қызмет мүмкіндіктері мен жылдамдық күш сапаларын барынша жұмсауды талап етумен сипатталатын атлетикалық ойын.

Гимнастика дайындығының міндеті - денсаулықты жан - жақты дамыту мен нығайту, жас гимнастикашының қызмет мүмкіндіктері мен қимыл сапаларын арттыру. Спорттың басқа түрлеріндей жас гимнастикада да гимнастика дайындылығының бағдарламалық - мөлшерлік негізі Президенттік тест кешені болып табылады.

Гимнастика дайындығы міндеттері гимнастика тәрбие жүйесінің ортақ міндеттерінен туындап, спорт түрінің мамандық ерекшелігіне сай нақтыланады. Жас гимнастикашының нақты гимнастика дайындығы мына міндеттерді атқаруға бағытталған:

- 3) Даму деңгейін арттыру мен ағзаның қызмет мүмкіндіктерін кеңейту (қызметтік дайындық).
- 4) Гимнастика сапаларын тәрбиелеу (күш, шапшаңдық, төзімділік иілгіштік және ептілік), Сондай-ақ, олармен байланысты ойын әрекетінің тиімділігін қамтамсыз ететін гимнастика қабілеттері кешенін дамыту (секіргіштік, жылдамдық қабілеті, лақтыру қимылының қуаттылығы, ойын ептілігі мен төзімділігі - атлетикалық дайындық).

Бұл міндеттерді шешу жалпы және арнайы гимнастика дайындығы барысында атқарылады .

Жалпы гимнастика дайындығы жас гимнастикашының жан - жақты дамуын қамтиды және таңдалған спорт түрінен арнайы гимнастика сапаларын әсерлі көрсету үшін алғышарттар құрады. Ол арнайы бағытта болуы тиіс, атап айтқанда: спортшы ағзасының мүшелері мен жүйелерін жас гимнастика талаптарына сай нығайту, жаттықтыру ықпалын дайындық жаттығуларынан негізгі қимылдарға ауыстыруға көмектесу.

Арнайы гимнастика дайындығы жас гимнастикашының қимыл қабілеттерін қалыптастыруда негізгі роль атқарады және ойынның әдіс - тәсілдерімен жарыс жүктемелерінің көрсеткішімен психологиялық толқумен тығыз байланыста болады. Ол ойыншының бұл дағдыларды жарыс жағдайында пайдалану сипаты мен жағдайы есебінен жас гимнастикадағы білік пен дағдыны меңгерумен және жетілдірумен тығыз байланыста іске асырылады. Жас гимнастикашының гимнастика дайындығының жоғары емес деңгейі оның әдіс - тәсілдік қорын меңгеру мен оны жетілдірудегі қабілетін көрсетеді. Мысалы, секіргіштігі жақсы дамымаған жас гимнастикашы секіре салудың замануи әдісін меңгере алмайды және қалқан астындағы доп үшін тартысқа қатыса алмайды. Ойыншылары баяу қимылдайтын команда тез топжаруды, прессингті әсерлі қолдана алмайды, т.б. Жалпы және арнайы гимнастика дайындығы өзара байланысты және бір

- бірін толықтырып отырады. Бір жағынан дайындықтың бұл түрлері ойын ерекшелігіне тәуелді, екінші жағынан жас гимнастикашының жарыстағы әрекетінің шынайы мүмкіндіктерін анықтайды. Сондай-ақ, ойыншының гимнастика дайындығының жеткілікті жоғары деңгейі психологиялық тұрғыдан маңызды болып табылатынын атап айту қажет, атап айтқанда: күресте сенімділік береді, қиын жағдайларда өте жоғары ерік сапасын көрсетуге мүмкіндік береді. Жас гимнастикашының қызмет мүмкіндіктері оның гимнастика дайындығының негізін құрайды. Оның даму деңгейі спорттық жұмыс қабілетін яғни ойыншының тұрақты даму үшін жеткілікті, ұзақ уақыт барысында өзіне арнайы ерекше жұмысты атқару қабілетінде нақты көрінеді.

Жұмыс қабілеті ең алдымен ағзаның биохимиялық табиғаты бойынша екі бөлек интегративтік қасиеттері - аэробтың және анаэробтық өнімділіктен көрінеді (яғни, бұлшықеттің оттегімен толық немесе жеткіліксіз қамтылуы). Жекелеген кезеңдерде жаттықтыруды құруда гимнастика жаттығуларының спортшы ағзасының қызметтік дамуына әсер ету деңгейін ескеру қажет.

*Күшті тәрбиелеу.* Заманауи атлетикалық жас гимнастика ойыншылардың күш қабілетіне жоғары талаптар қояды, ол белгілі мөлшерде секіру биіктігімен, түрлі амалдалды орындау шапшаңдығымен, ауысу жылдамдығымен және ептілік пен төзімділікті көрсетуде үлкен маңыздылығымен анықталады. Ойын әрекетінде осы гимнастика сапалары жас гимнастика ойынының дұрыс әдістеріне лайық белгілі бір қимыл дағдысы шеңберінде, қимыл шапшаңдығымен үйлестіріліп көрінеді. Бұлшықет күштерін көрсету шарттары мен сипатына қарай өзіндік күш қабілетін ажыратқан жан (тұрмыс жағдайында және баяу қимылда). Жас гимнастикада жылдамдық - күш қабілеті маңызды орын алады. Биылғы мәліметтер бойынша Жас гимнастикашыларды дайындау бастапқы кезеңдеріндегі 70% қимылы жылдамдық - күш сипатында болады. Алайда қорғаныс тұрысында, допты тартып алуда және басқа қатты қимылдарда едәуір табанды күш қажет. Сондықтан ойыншының күш дайындығы жан - жақты болып, әрі бұлшықет күшін түрлі тәртіпте дамытуы қажет. Бұлшықет күшінің маңызды түрі аз уақыт ішінде шартпен қатаң қадағаланатын спорттық жаттығуларды немесе ойын әрекетін үлкен күшті көрсету қабілетін бейнелейтін қуатты күш болып табылады. Күштің бұл түрін жас гимнастикашылар секіруде, тез топ жаруда, қуатты ұзақ доп беруде іске асырады.

«Абсолюттік» және «қатыстық» күш ұғымы бар. Абсолюттік күш - бұл адам өз салмағына қатыссыз қандайда бір қимылды көрсететін шамалық күш. Қатыстық - бұл ойыншының гимнастика салмағына 1 кг- нан келетін күш шамасы, яғни

$$\text{Қатыстық күші} = \frac{\text{Абсолюттік күш}}{\text{өз салмағы}}$$

Жас гимнастикашының қимыл әрекетін қамтамасыз ететін бұлшықет күші қимылдың биомеханикалық сипаттамасынан барынша ірі

бұлшықеттерінің жұмыстарын қарастыратын иіңтірек ұзындығы және бұлшықет жұмысын дамытуы мүмкін қысым шамасына байланысты болады.

Қысым көлемі бұлшықеттің физикалық қызметімен, қимыл бірліктерінің белгілі бір санын жұмысқа ендірумен, бұлшықетке жіберілетін жүйке импульсінің жиілігінен және жұмысқа қатысатын барлық қимыл бірліктерінің күшін жұптастыру деңгейімен анықталады.

Жас гимнастиканың күш қабілетін тәрбиелеу мына бағытта болуы тиіс:

- Бұлшықеттің абсолюттік деңгейін ұстап тұру мен дамыту;
- ең қысқа мерзімде күшті барынша көрсету;
- жұмыс күшін қимылдың белгілі бір бөлігінде шоғырландыра білуді қалыптастыру;
- бір қимылдан келесі қимылға көшуде жоғарғы күш көрсету қабілетін жақсарту.

Ағзаға әсері бойынша күшті дамытатын барлық жаттығуларды ойыншы гимнастиканың үлкен бұлшықет топтарының көпшілігін дамытуға арналған глобальдық және нақты қимылға қатысатын жұмысшы бұлшықет топтарын дамытуға бағытталған локальдық деп бөлуге болады.

Штангамен және де басқа тартулармен жаттықтығуларды мақсатты таңдаудың мына ережелері ұсынылады:

- жылдамдық - күш қабілетін дамыту үшін жоғары мөлшері 45% салмақтағы штангамен жоғары екпіндегі жаттығуларды орындау, қайталау саны - 8-12;
- өз күші қабілетін дамыту үшін шектіктен 70-85 %-ға тең салмақпен баяу ырғақта 4-6 рет жаттығуларды қайталау, жаттығу босаңсытуға арналған қысқа мерзімдік үзіліспен жасалады;
- күш төзімділігін дамыту үшін орташа екпінде « бас тартқанға дейін» демалыссыз, өз салмақпен қатарын 25-50 рет қайталайды.

Жаттықтыру әс - тәжірибесінде жарылғыш күшті дамыту үшін өзгермелі жылдамдық тәртібіндегі төмендегі жаттығуларды кеңінен қолданады: ауыр тығыздалған допты ұзаққа аяқпен тебу және итеру, тартылу, әріптесін кеңестік алаңында белгіленген сызықтан ығыстыру немесе түсіру, қарсылас қолынан жопты тартып алу, еркін күрес пен самбоның элементтері.

Жас гимнастиканың дайындау бастапқы кездендеріндегі кешенді жылдамдық - күш қасиеттерінің бірі секіргіштік болып табылады, яғни секіре доп салуды қалқан астында допты сараптауда, тартысты доп салуларды, т.б. орындағанда барынша жоғары секіру қабілеті .

Секіргіштікті көрсетудің ерекше қасиеттері мыналар:

- секірудің шапшаңдығы мен дер кезінде орындалуы;
- тік қалыпта орнынан немесе қысқа үдеуден секіруді орындау;
- қолды жоғары көтеріп, секіруді орындау;
- күш сынасу жағдайында, секіруді бірнеше рет қайталау (топтама секірулері);

- өз гимнастикасын тірексіз жағдайда басқару;
- қону дәлдігі және кенеттен басқа қимылдарға дайын болу.

Жас гимнастикашыларда секіргіштікті дамытудың негізгі құралдары орнынан және қысқа екпінмен жоғарыға немесе ұзындыққа түрлі секірулер, секіру топтамалары, гимнастикалық жабдықтар арқылы секіру, Сондай-ақ, серпілумен орындалатын түрлі жаттығулар болып табылады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Тайжанов С. Дене тәрбиесі: орта және жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі. Оқулық. Алматы. "Эверо" 2014ж. -424б.
  2. Тайжанов С. Дене тәрбиесі: мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесі. Оқулық. Алматы. "Эверо" 2014ж. -226б
  3. Тайжанов С. Дене тәрбиесі. Оқулық. Алматы. "Эверо" 2015ж. 4-кітап. - 366б.
  4. Омаров Б.С. Дене мәдениеті және спорт педагогикасы: 5В010800 - "Дене шынықтыру және спорт" маман. студ. арналған оқулық/ Б. С. Омаров. - Шымкент : ЖШС "Нұрсәт-2 НС" баспасы, 2016. - 300 с.
  5. Спорт, туризм салалары қызметкерлеріне арналған орысша-қазақша тілдескіш. Астана. 2014ж.
  6. культуры и спорт" Учебное пособие. Шымкент 2016 172 б.
  7. Есмаханова Ж.Ш. "Дене шынықтыру және спорт пәнін оқытудың әдістемесі" Оқу құралы. Шымкент 2016 162 б.
  8. Есмаханова Ж.Ш. Жалпы орта мектепте баскетболды оқыту әдістемесі Оқу құралы - Шымкент : ОҚМУ, 2014. - 112 с.
- Есмаханова Ж.Ш. Жалпы орта мектепте дене тәрбиесі Оқу құралы - Шымкент : ОҚМУ, 2015. -96 с.

## **ОРТА МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРҒА ФУТБОЛМЕН АЙНАЛЫСУДЫҢ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ**

*П.ғ.к., доцент Пошимов Т.Б.  
студент Жулишев Н.Д.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Влияние общения с футболом на детей среднего школьного возраста*

Қазіргі кезде футбол жарыстарында жылдамдықсыз жеңіске жету мүмкін емес. Ал, бұл мәселені шешу жаңа тиімді құралдар мен әдістерді қолдана отырып осы қасиетті жүзеге асыру болып табылады. Жылдамдықты жасөспірімдік кезден, яғни 13-14 жастан бастап дамыту керек. Футболшылардың ойында көптеген техникалық-тактикалық және қозғалыс әрекеттерін доппен және допсыз орындауы қазіргі футболдың даму үрдісі болып отыр. Сонымен қатар ойыншылардан жоғары жылдамдықпен допты

меңгеру қабілеті және ойын барысында бірнеше рет «шұғыл» әрекеттер жасау талап етіледі. Сондай-ақ, футболшылардың жылдамдық қасиеттерін дамытуға ерекше көңіл бөлінуде. 13-14 жас аралығы жылдамдықты дамытуға қолайлы кезең болып табылады [1, 48 б.].

Футболдың қазіргі даму деңгейі футболшылардың дене дайындығына жоғары талап қояды, соның бірі жылдамдық қасиеті мен арнайы төзімділік. Спорт түрлерінде, соның ішінде футболда жылдамдық қасиеттерін дамыту әдістемесі әлі де жүзеге асырылуы керек. Жас футболшылардың дайындығында жылдамдық қасиеттерін дамыту орта мектеп жасында қалыптасатындығына назар аудару керек. Себебі, орта мектеп жасы– барлық негізгі өмір сүруді қамтамасыз ететін жүйелер мен олардың жүзеге асырылатын кезеңі. Осы жаста ағза белсенді түрде қалыптасады, қоршаған ортаға бейімделеді, жүйке жүйесі мен қозғалыс аппараты дамиды. Орта мектеп жасы балалардың дене қабілеттерін дамытуда қолайлы кезең болып табылады.

Қазіргі футболдың даму қарқыны футболшылардың ойын барысында көптеген техникалық-тактикалық және қозғалыс әрекеттерін доппен және допсыз үлкен күшпен жүзеге асыруы болып табылады. Сонымен қатар ойыншылардан жоғары жылдамдықта допты игеру қабілеті және ойын барысында бірнеше рет «шұғыл» әрекет ету талап етіледі. Жылдамдықты игермей, керемет командада ойнауды үміт ету өте қиын. Ойын барысында футболшылардың жылдамдығы қозғалыстарды жүзеге асыруда байқалады.

Ойынды жүзеге асыруға, қорғаушылардың санын көбейтуге байланысты уақыттың аздығы себебінен шабуылдың өте қауіпті орнында жылдамдық маңызын арттыра түседі.

Жылдамдық пен сенімділік, қарапайым және пайдалы ойын тәсілдері бүгінгі футболға қойылатын талаптардың негізі.

Тәрбиелеу кезінде мысалы жылдамдық туралы сөз болса, тек қана қозғалыс қана емес, сонымен қатар ойындағы өзгерістерге байланысты қозғалыс реакциялар жылдамдығы, қысқа дистанцияларда ең жоғарғы жылдамдық, жауап қайтару жылдамдығы, техникалық әдістерді орындау жылдамдығы, бір әрекеттен екінші іс-әрекетке көшу сияқты әрекеттер маңызды болып табылады. Футболшының қозғалу жылдамдығын үлкейту үшін арнайы күш, яғни динамикалық немесе жарылатын күш керек, олар қысқа уақыт аралығында көрінеді.

Бастапқы дайындық кезінде және жылдамдық төзімділікпен тығыз байланыста қалыптасып дамиды. Жылдамдық–жас футболшылардың дене қасиеттерін дамытудағы басты бөлік болып саналады. Жас футболшыларды дайындауда және жалпы футболда жылдамдықтың маңызы зор екендігі анық.

Қазіргі футболда жылдамдықтың маңызы зор. Футболдың кең алаңында ойыншыларға тар келуі мүмкін, сол кезде техникалық әдістерді орындауда кім жылдамдық танытпаса, сол ойыншы әрдайым уақыт шегінен шығып кетеді.

Футболшылар қозғалыс қызметін орындағанда (жылдамдықты арттыру, секіру, допты ұру, жүгіру-тоқтау) негізгі ауыртпалық аяқтың бұлшықеттеріне түседі. Бұл футболшылардың жылдамдығын арттыру қажеттілігін және маңызын айқындайды. «Ойыншыларды қызметіне қарай бөлу олардың дайындығының жан-жақтылығына негізделеді. Бұл олар бәрін бірдей орындауы керек дегенді білдірмейді. Бірақ әр футболшы ойынның барлық техникалық әдістерін меңгеруі керек және шабуыл мен қорғауда дұрыс әрекет ету қажет. Әсіресе ойыншы жеке қызметтерін жақсы орындауы керек [2, 51 б.].

Футболшылар қызметіне қарай қақпашы, артқы қорғаушы, ортаңғы қорғаушы, орта сызықтағы ойыншы, артқы және ортаңғы шабуылшы деп бөлінеді» [3, 212 б.].

Қақпашы. Қақпашы—бұл орта бойдан жоғары, атлетикалық дайындығы жақсы, реакциясы жылдам ойыншы. Жылдамдығы өте жоғары ойыншы.

Артқы қорғаушылар—өз командасының шабуыл әрекетінде қорғаушы ретінде сенімді әрі шебер ойынды үйлестіруші. Атлетикалық дайындығының деңгейі жоғары. Ойыншылар қозғалыстары жылдам әрі жерде де ауада да күресе білуі керек.

Ортаңғы қорғаушылар. Қорғаныстың ортаңғы жерінде әрекет ететін футболшыларды негізінде басты ойыншылар деп атайды. Себебі олар едәуір қауіпті алаңда қақпаны алу үшін күреседі.

Орта сызықтағы ойыншылар. Орта сызықтағы ойыншылардың әрекеті команданың жеңісі көбінесе соларға байланысты болғандықтан маңызды ойыншылар ретінде қарастырылады. Бұл ойыншылардың барлық матч кезінде жоғары қабілетке ие функционалды дайындығы жақсы болуы керек. Олар шабуыл және қорғаныс әрекеттерінде белсенді болулары керек және ойынның жоғары темпін сақтауы қажет.

Артқы шабуылшылар. Шабуыл сызығының басқа да ойыншылары сияқты артқы шабуылшылар футболда жылдам, епті және төзімді болулары қажет. Олардың маңызды қасиеті—әрекеттің темпін ауыстыра білу, қарсыласы үшін аяқастынан «шұғыл» әрекет ету болып табылады.

Ортаңғы шабуылшылар—бұл футболшының басты міндеті шиеленіскен шабуылдардың жалғасуында үздіксіз іздену, «өткір» шабуыл жасау, команданың шешуі ойыны кезінде белсенділік таныту болып табылады.

Л. Качани жылдамдықты мынадай бөліктерге бөледі:

1. Ойлау және әрекет ету жылдамдығы. Жылдамдық оның сұрақты қабылдап, оған жауап беру уақытымен анықталады. Ол жүйке жүйелерінің жылдамдығына және сезімталдыққа байланысты. Спорттық ойындарға күрделі реакция тән. Тәжірибелі ойыншыға өте жылдам әрекет ету қарсыласының әрекетін болжауға көмектеседі. Оның негізінде ойын тәжірибесі барысында жинақталған дағдылы әрекет жатыр.

2. Қарапайым ойын қимылдарын орындау жылдамдығы. Жоғары жылдамдықпен орындалатын қарапайым қимылдарда екі түрге бөлеміз: өспелі жылдамдық түрі (старттық жылдамдық) және тұрақты жылдамдық түрі (спринттік жылдамдық). Ойыншы дамыта алатын ең жоғарғы

жылдамдық тек қана оның жылдам әрекеттеріне ғана емес, сонымен қатар динамикалық күшінің даму деңгейі мен қозғалу техникасының деңгейіне және т.б. байланысты болады.

3. Күрделі ойын қимылдарын орындау жалпы қозғала алу дағдысына байланысты. Доппен қозғалуда ойыншы техниканы меңгеру деңгейін көрсетеді. Дәл осы ойынның техникалық жағын меңгеру футболшыға жылдам ойын ойнауды көрсетуге көмектеседі.

4. Футболшылардың өзара әрекетінің жылдамдығы әдеттегі ойын кезінде футболшылардың өзара байланысына құрылған ойынды ұйымдастыруға байланысты. «Ойынды ойнап шығу әдісі команданың стилін, ойыншылардың өзара әрекетінің барлық құрылымын сипаттайды» [3, 223 б.].

Футболшылардың ойында барлық көптеген техникалық-тактикалық және қозғалыс әрекеттерін доппен және допсыз қолдануы футболдың дамуының бір беталысы деуге болады. Сондықтан ойыншылардан жоғары жылдамдықта допқа ие бола алу қабілеті және ойын барысында бірнеше рет «шұғыл» әрекет жасау қабілеті талап етіледі. Бойында шапшаңдық қасиеті болмаса керемет командадағы ойынға үміттену қиын. Ойын барысында футболшылардың жылдамдығы жылдам әрекет ете білуде және қозғалыстарды орындауда байқалады.

Күш пен жылдамдықты тәрбиелеудегі басты әдістердің бірі ол әртүрлі секіру жаттығулары. Футболист үшін ең маңыздысы ол өзінің қимыл-қозғалысын қадағалай алуы.

Қазіргі футболда әдістерді жылдам орындау өте маңызды. Кең футбол алаңы ойыншыларға таршылық етсе, техникалық әдістерді жылдам орындай алмайтындар әрдайым уақыт шегінен шығып кететін болады .

Футболшылардың қозғалыс әрекетінде (жылдамдықты күшейту, секіру, допты ұру, жүгіріп тежелу) негізгі жүк аяқ бұлшықеттеріне түседі. Бұл жарысқа түсетін ойындарда футболшылардың шапшаңдық қабілеттерін көтеру керектігін және оның маңыздылығын айқындайды. Сол себепті жас футболшылардың шапшаңдығын дамытуға ерекше назар аударылуы керек. Қазіргі уақытта ойыншыларды бөлу олардың дайындықтарының жан-жақтылығына қарай жүгізіледі. Бұл барлығы бәрін бірдей орындауы қажет деген сөз емес. Алайда әрбір футболшы ойынның барлық техникалық әдістерін игерген болуы керек және шабуыл мен қорғаныс кезінде дұрыс әрекет ете білуі керек. Әсіресе жеке ойын функцияларын футболшы жақсы орындауы қажет.

Жылдамдық футболшылардың өзара әрекеті. Яғни, жылдамдық ойынның ұйымдастырылуына байланысты болып келеді. Балалық және жасөспірімдік жаста жылдамдық қозғалыстарын игеруге ерекше назар аудару қажет, себебі бұл жаста осы маңызды дене қасиетін меңгеру мүмкіндіктері мол.

Дене дайындығы мен дене жаттықтырулары тек қана адамның дамуындағы жас ерекшеліктерін, оның дайындық деңгейін, ден



қасиеттерінің даму ерекшеліктерін және сонымен қатар таңдаған спорт түрін ескерген жағдайда ғана жемісті болады.

Қазіргі уақытта дене дайындығын бала жастан бастау керектігіне ешкім күмән келтірмейді. Сол себепті де түрлі саладағы мамандардың адам ағзасында болып жатқан өзгерістерді зерттеуі кездейсоқтық емес. Балалар мен жасөспірімдердің физиологиялық, психологиялық дамуын зерттеген еңбектер баршылық. Дәл осы зерттеулер балалар мен жасөспірімдердің физиологиялық дамуындағы жас ерекшеліктерін талдаған. Орта мектеп жасындағы балалардың жүгіру, секіру, лақтыру және тағы да басқа қозғалыстарды үйрену кезіндегі дамуы осы зерттеулер қатарынан орын алады [4, 48 б.].

Жас футболшылардың мүмкіндіктері төмен болғандықтан, әрбір жаттығушыға жеке көңіл бөлу қажет. Жас футболшылардың ойын техникасы мен тактикасының бастапқы дайындығы балалардың белгілі жасы үшін тиімді жаттығулар көмегімен жүргізіледі.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Бакшин С.Г. Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Малаховка, 2006.
2. Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П.Котелкина. - М: Физкультура и спорт, 2007.
3. Уанбаев Е.Қ, Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі.- Өскемен., С. Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы .2006.
4. Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Краснодар, 2007.

## **ЖАТТЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БОКСШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ МЕН ҚОРҒАНЫС ӘРЕКЕТТЕРІ**

*П.ғ.к., доцент Пошимов Т.Б.  
студент ҚонысЕ.С.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Основные правила технико-тактической подготовки и защитные действия боксера на тренировочных занятиях*

Бүгінгі таңдағы қоғам өмірінің экологиялық, экономикалық және әлеуметтік жағдайларының түрлі себептерінен, сондай-ақ жалпы білім беретін мектептер мен басқа да жоғары білім беретін оқу орындарында дене

тәрбиесі мен спорт жүйелерінің нашарлауына байланысты оқушылар мен жас жеткіншектердің денсаулықтары төмендеп, жылдан-жылға аурулардың саны көбеюде. Бұл жағдай қоғамның да, мемлекет басшыларының да алаңдаушылығын туғызуда.

Біздің республикамызда спорт барынша дамып келеді. Ол рас, өйткені ол жастарды дене тәрбиесіне баулудың ең ықтималды құралы болып табылады. Бокс – бұл спорттың қызықты әрі күрделі түрі, ол өзіне табынушылар санын күннен – күнге көбейтуде.

Жарыстар боксшыдан жағдайды бір сәтте бағалауды, мезетте шешім қабылдауды және т.б. талап етеді. Соңғы жылдары қазақстандық бокс дүние жүзінде алдыңғы қатарға шықты. Бұл біздегі боксқа, оның дамуына жеткілікті көңіл бөлудің нәтижесі деген сөз.

Оқытушылар мен жаттықтырушылар бокс теориясы мен оны оқыту әдістемесіне үлкен үлес қосты, өз жұмыстарында тактика тәсілдері, боксты оқыту әдістемесі және сабақты ұйымдастыру мәселелері түбегейлі мазмұндалған.

Тактика - боксшының қимыл тактикасын, сондай-ақ, нақты бәсекелеске қарсы жекпе-жек қолданыс тәсілдерін үйрететін білім бөлімі. Осыған байланысты автор тактика мен әртүрлі әдістердің элементтеріне толығымен түсінік беріп жатпайды, өйткені бұның бәрі де бокс туралы көптеген оқулықтарда қамтылған.

Осы жұмыста бокстың тактика негіздері мазмұндалады, боксшының қимыл тактикасының дайындық, негізгі қорғаныс түрлеріне; жекпе-жектің алыс, орта, жақын қашықтықтары түрлеріне, ұлттық бокс мектебіне өзіндік өрнек салған жекпе-жек түрлеріне және жекпе-жекті жеке бас ерекшелігіне сай жүргізу өнеріне сипаттама жасалады. Қазақстан Республикасындағы бокстың даму тарихы.

Қазақстан боксының тарихы бай. Бокс-қазақтың табиғатына тән, халқымыздың санында бар спорт түрі. Себебі, кейін Қытайға қараған Шығыс Түркістаннан бастап Түмен мен Орынборға дейін Ұлан-байтақ даланы біздің бабаларымыз уысында ұстады. Мұндай Ұлы дала тек рухы қу жүрек жұтқан құлдары бар халықтың еншісіне бұйырса керек.

Ғалымдар бокстың 5000 жылдық тарихы бар деген тоқтамға келіп отыр. Бұған дәлел: бағдатқа жақын жерден табылған тасқа қашалған айшықты боксшылар бейнесі.

Біздің дәуірімізге дейін 688 жылы жұдырықтасу олимпиада ойындарына енді. Жекпе-жекке шыққан жігіттер қолдарын терімен немесе жұмсақ дәкемен орап айқасқан.

Қазіргі бокс тікелей ХҮІ- ХҮІІ ғасырларда Англияда бастау алған деген ғылыми тұжырым бар. Бокстың осы елдегі ұстазы Джейм Фиг алғаш рет бокс ережесін жазып шықты. Кейін 1805 жылы Маркиз Куинсберридің ережесі дүниеге келді. Осы ереже бойынша шаршы алаңның көлемі, раундтың ұзақтығы, қолғаптың салмағы, қандай жағдайда нокауд есепке алынады, тағы басқа жекпе-жекке қатысты мәселелер жүйеге келтірілді.

Бокстың даму барысында шайқастық жағдайдың талаптарына жауап беретін көптеген бастапқы ережелер пайда болып көрінеді.

Бастапқы ережелер төмендегілерді атқаруы тиіс.

А) Боксшыға қарсыласының соққыларынан максималды қорғанысты қамтамасыз ету;

Б) Боксшыға қарсыласына шабуыл жасауы үшін мүмкін беру. «Шайқастық тұрыс» түсінігін бастапқы ереже деп түсіну қабылданған, бұдан боксшы барлық уақытта дайын болуға мүмкіндік беретін тиімді шайқастық позициялардың (ұстанымдардың) жіберілу мүддесін ескерте алады.

Осылайша, боксшының шайқастық тұрысы іс жүзінде шабуыл үшін және қорғаныс қолданылатын әмбебап бастапқы шайқас ережесі болып саналады.

Әрбір боксшыға белгілі бір «шайқастық тұрыс» тән екендігі. Оны спортшының психикасы, физикалық дамуы, анықтайды. Ол жекеше, себебі жеке тұлғаның психикалық және физикалық қасиеттерін едәуір толық қолдануға ықпал етеді. Сондықтан да болар-«Қаншама боксшы болса, шайқастық тұрыс да соншалықты» деп айтылады.

Алайда оқытуды барлығына бірдей типтегі (тұрпаттағы) тұрыстан бастайды.

Шайқастық тұрыс жағдайында спортшы қарсыласына жартылай бұрылып тұрады. Сол қолын шынтағына бүге тұрып, алға созу арқылы бесбармақ буындарын бүге отырып, оның басын қарсыласына бағыттайды.

Жұдырық сырт жағы мен оңға қарай, иектен жоғары, шамамен 30-40см бағытта ұсталады.

Сол қолдың шынтағы денеден әдетте 10-15 см қашықтықта ұсталады. Ол қарсыласының жұдырығынан жүрек тұсын қорғайды. Оң қолдың жұдырығы жартылай жұмылады және иек астынан оңға таман болады; шынтақ денеге, жамбас сүйекке тоғысады. Ол бауыр орналасқан аумақты жауып ұрады. Бас алға қарай, иек сол жақ бұғанаға түйіседі. Боксшы қарсыласына маңдай астынан қарайды. Денені бос алады, сол жаққа қарағанда сәл жоғары көтеріледі, ішті тартып ұстайды. Дене салмағы сәл бүгілген аяқтарға тең бөлінеді, ал оң аяқ арт жақта жартылай қадамда оңға қарай орналасады. Өкше еденнен 3-5 см көтеріліп, алдыңғы бөлікке салмақ салады. Екі жақ та бір-біріне параллель орналасып, жарты айналымда оңға бұрылады.

Боксшының орын ауыстыру тәсілдері. Боксшы үшін статикалық ережелер толығымен болмайтындығы тән. Ауысудың жеңіл болуы мен шапшаңдығы қорғаныс үшін де, шабуыл үшін де шешулі рол атқарады. Боксшының алаңдағы (ринг) ауысуы немесе ерсілі-қарсылы жүруі шапшаң әрі тосын. Бағытты ауысулар шайқастың әрбір жаңа кезеңінде өзгеріп отырады. Сол кезеңде ерсілі-қарсылы жүруден шабуыл мен қорғанудың белсенді әрекеттерінің орындалуы тікелей қатысты.

Аяқтардың дұрыс орналасуынан боксшы шайқас барысында қажетті қимылдарды орындауға мүмкіндік алуы тиіс.

Негізінен боксшы алаңда аздаған тайғанақ қадаммен жылжиды, бұл әрекет табанның алдыңғы бөлігі арқылы жүзеге асады. Әуелі алдыңғы және артқы бағыттағы жекелеген қадамдар игеріледі.

Ерсілі-қарсылы жүру кезінде боксшы дененің салмағын арттағы аяғына салады, осылай алдыңғы аяғын босата отырып еденнен жеңіл (аздап) көтереді және оң аяғымен тұрткі жүргізіледі.

Боксшы машықтануда жаттығудың техникасы мен тактикасын меңгеруде тұлғаның денелік және психологиялық жағдайына күш салады.

Сондықтан жаттығумен айналысуда оларға оқыту қажет, олар неғұрлым жас кезде, белсенділікті жете қарқынды жүреді. Кездейсоқ алған соққылар жүйке жүйесінің қалпын тежеуге ұзақ күш салады. Сондықтан жаттығуларды бөліп, ұзақтығын бақылап, тынығу ұзақтығын ескеріп отырған жөн. Сондай-ақ күштілік соққыларын толық қолданып отыру қажет. Жасқа қарай белсенділік қарқындылығын ерекшелігіне сай мөлшерін, салмағын, жүйелермен мүшелер белсенділігін, әсіресе жүйке жүйесін бақылауға ұстау қажет.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. «Қазақстан Республикасында 1996-2000 жылдар аралығында бұқаралық спортты дамыту туралы мемлекеттік бағдарламасы» // 1996 ж. 19 желтоқсан. № 3276.
2. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы Алматы, 1998, 240 бет.
3. Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР // Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
4. Қазақстан Республикасының Президентінің Жарлығы. Қазақстан республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, // Астана, 2001 ж.

## **СПОРТ ЖАРЫСТАРЫНЫҢ ПӘНІ РЕТІНДЕГІ СПОРТ ТҮРІ**

*Нышанбай А.Ж.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: Серимбетов Ж.Ш. - магистр аға оқытушысы*

### **Аннотация**

*Спорт жарыстарының пәні жекелеген спорт түрі болып саналады. Қазіргі кезде спорттың жүзден аса түрінен жарыстар өтеді. Әр түр пайда болу мен даму тарихымен, оның адамға қоятын және ағзаның жеке бөліктеріне қоятын талаптарымен және психиканың түрлі жақтарымен; сабақты жүргізудің әдістемелік ерекшеліктерімен; жарысты жүргізу және жеңімпазды анықтау шарттарымен және ережелерімен, сол сияқты спорт тәсілімен және тактикасымен сипатталады.*

Әлемнің көптеген елдеріне танымал спорт түрі – халықаралық деп, ал бір немесе бірнеше ғана елге таралса – ұлттық деп аталады. Халықаралық спорт байланысын дамыту шараларына байланысты ұлттық спорт түрлері де бірнеше уақыттан кейін халықаралық деңгейге жетеді. Спорт түрлері негізгі екі белгісіне қарай жіктеледі. Біріншісі – спорт дайындығы түрінің мәніне қарап; екіншісі – жеңімпаздарды анықтау амалына қарай. Бірінші белгісіне қарай спорт түрі бес топқа бөлінеді: Бірінші топ – спорттың атлетикалық түрі; онда негізгі табыс тәсіл мен тактиканы меңгеруден басқа (барлық топтарға арналған талаптар) сәйкес қимыл сапасын дамыту деңгейі болып табылады; жарыс мақсаты – шапшаңдықтан, төзімділік пен күштен және ептіліктен, т.б. жарысты қабілетті анықтау. Бұл топқа жеңіл атлетика, жүзу, шаңғы спорты, спорт ойындары, ауыр атлетика, т.б. жатады. Екінші топ – спорттың нысана көздеу түрі: ондағы негізгі табыс кинестезиялық сезімталдықты дамыту болып табылады. Үшінші топ – негізгі табыс ілімдік дайындық болып табылатын спорт түрлері, мысалы, шахмат, дойып, т.б. Төртінші топ – кәсіби қолданбалы спорт түрлері. Ондағы табыс көлікті немесе жануарды басқару шеберліктің деңгейіне байланысты болады; бұл топқа авиациялық және автомобиль спорты, өрт сөндіру және теңіз көпсайысы, ескек есу, парашют спорты, радиоспорт, суасты спорты, жергілікті жерлерді бағдарлау, атпен жүру. Бесінші топ – жорықтармен және саяхаттармен байланысты болады. Оған шыңға өрмелеу, альпинизм, туризм жатады. Төменде бірінші топқа кіретін топшалар. Жік және жікшелер келтірілген, өйткені (атлетикалық түрлер) бұл топқа кіретін түрлер дене тәрбиесі міндеттерін шешуге бағытталған сабақтың негізгі пәні болып табылады және халықаралық спорт жарыстарының бағдарламасын, оның ішіндегі олимпиада ойындарының бағдарламасының басты мазмұнын құрайды. Жеңімпаздарды анықтау әдісін негізге ала отырып біз атлетикалық спорт түрлерін үш топшаға бөлеміз. 1) Нәтижелері аспаптармен өлшенетін спорт түрлері; 2) Жеткен нәтижені аспаппен өлшемейтін спорт түрлері; 3) спорт жаттығуларынан құралған және оның әрбірін аспаппен өлшеуге болатын спорт түрлері (спорт жекпе-жегі). Спорт түрлерінің бірінші топшасы жеңімпаздарды анықтау амалына қарай үш жікке бөлінеді: 1) нәтижелері оларды орындауға жұмсалған уақытпен анықталатын спорт түрлері; 2) нәтижелері ұзындық мөлшерімен анықталатын спорт түрлері; 3) нәтижелері салмақ мөлшерімен анықталатын спорт түрлері. Ең маңыздысы өзі қабілеті жететін жақсы нәтижеге жетуі қажет екеніне көз жеткізуі тиіс. Ал, бұл ой жеңіске жеткізе ме, жоқ па, ол спортшыны қатты ойландырумауы керек.

Табысқа деген толық сенімділік те жекпе-жекке кері әсер етеді. Өзіне қатты сенген алаңсыздық әрдайым қауіпті. Спорт сол үшін спорт онда жеңімпазды алдын ала толық кепілдікпен айту мүмкін емес. Күптеген жағдайлар да болуы мүмкін. Бұндай жарыс кезінде ешкім өз тұрғысын өзгерте алмайды. Бұл кенеттен пайда болған қиындықта спортшы немесе команда олар жарысқа дейінгі дайындықта даярланғаннан да көп күш жұмсайды.

Жарыс алдында спортшының жүйке жүйесі үлкен жарты шар қыртысының жеке бөліктерінің тежелуінен қозу жағдайында болады. Осының салдарынан спортшының өзін сендіруі арта түседі. Кейде ұсақ дәйектер, жеке ескертулер де оның психикасына теріс немесе оң әсер береді. Спортшы санасын жарысқа оның өзінің белсенді қатысуынсыз дайындау мүмкін емес. Өзін-өзі айқын көңіл-күй жағдайына келтіру қажет. Сезімсіз адамның әрекеті өнімді болмайды. Спортшы бәріне дайын болуы керек. Егер сөреге дейін сәл уақытта спортшы жағдайын нашар игерсе, онда ол терең, ырғақты демалып, әуен тындап, ойында қарапайым арифметикалық әрекеттерді орындап, босансу жаттығуларын жасап, өзін-өзі сендіру амалдарын пайдалану қажет.

Өз жағдайын аутогенді машықтану мен оның көптүрлілігінің әдістемесін пайдалану қажет. Жарыс кезінде орындалатын қимылдарды, жұмсалатын күшті өзінің айқын санасын сақтау қажет.

Спорт жарыстарына қатысарда және спортшы жағдайына жарыс өтетін жағдайдың әдеттегіден тыс жағдайы әсер етуі мүмкін (мысалы, бой жазуға демалысқа арналған орынның болмауы, нашар жарықтану); жарысты бірінші болып бастау; қарсыластың ерекшелігі мен әрекеті басқа адамдардың әсері (төреші, көрермен, командадағы жолдастары); жарыс тізімінің бұзылуы; жарыс кезіндегі сәтсіздік; жарақаттар салдары; турнир ережесін бағалаудағы қате, өз нәтижесін, қарсыласын дұрыс бағаламау т.б. әсер етуі мүмкін.

Бұл жағдайда спортшыда кейде депрессия жағдайы басталып қорқыныш, шектен тыс толқу, сенімсіздік сезімі болады. Бұл жағдай өтіп кетеді, оны бағындыратын күш табылатынына сену қажет. Өзінің өнер көрсетуі арасындағы үзілістерде спортшы жарыстан алшақтауы қажет, бірақ кейде өзінің алдыңғы әрекеттерін талдап, келесі көрініс жоспарын ойша құруы керек.

Екінші топша (жеткен нәтижесінің нысандық көрсеткіштері жоқ спорт түрлері) екі топқа бөлінеді: 1) нәтижесі ойша анықталатын спорт түрлері; 2) нәтижелері шартты белгіленген көрсеткіштермен анықталатын спорт түрлері. Екінші жік үш жікшеге бөлінеді: Бірінші жікшеге екі қарсылас жарысып, бір-бірімен қатынаста болатын жекп-жек түріндегі спорт түрлері жатады. Екінші жікшеге екі қарсылас бір-бірімен өзара қатынаста болатын спорт ойындары жатады. Үшінші жікшеге қарсыластар өзара қатынаста, әріптестер өзара әрекет шартында болып, жарыс жүргізетін командалық спорт ойындары жатады. Спорт түрінің үшінші тобы – көпсайыс, ол екі жікке бөлінеді: 1) спорттың бір түрінен тұратын көпсайыс; 2) түрлі спорт түрлерінен құралған көпсайыс. Алайда, спорттың жанашырлары деп аталатын пассив спорт сүйгіштер кей жағдайларда дөрекі қызығушылық көрсетіп, мінез-құлық нормаларын бұзып, кейде оның шегінен асқан қылықтар көрсетеді. Спорттың ақиқат мәні – онымен шұғылдану болып саналады. Спортқа спорттай қызығу әрекеттің белсенді түрлерінен – ақыл-ой және дене еңбегінен бас тарту дегенді білдіреді. А.С.Макаренко осындай жағдай туралы былай деп жазып көрсетті: «Отбасы барлық жағынан спортқа

қызығушылықты қолдау керек. Алайда, бұл қызығушылық тек бақылаушы жанашырдың ғана қызығушылығы болып қалмауын қадағалау керек. Спорт жарыстарын ұйымдастырып және жүргізумен байланысты болатын дене тәрбиесі мен спорт мұғалімдерінің, жарыс ұйымдастырушыларының, спорт төрешілері мен спорт дәрігерлерінің қызметі бұл адамдардың жұмыс сипатына қарай ажыратылады. Дене тәрбиесі мен спорт мұғалімдерінің ең маңызды қызметтерінің бірі спортшыларды спорт жарыстарына қатысуға дайындау болып табылады. Спортшыларды ресми жарыстарға жібермес бұрын оларды спорт тәсілі мен тактикасына, белгілі білім шеңберіне оқытып, қажетті қимыл сапасын дамытуға қоса, жарысуға да үйрету қажет. Спортшылар бақылау және оқу жиындары мен жарыстарына қатысуы керек. Ондағы ережелерді мұғалімнің өзі өзгертеді немесе жеңілдетеді. Мысалы, алаңның мөлшері мен әрекеттер саны, жеңімпаз спорт жаттығуын орындау сапасы бойынша анықталады. Маусым басында тіпті жоғары білікті спортшыға да өзі таңдамаған спорт түрінен жарысқа түсу пайдалы. Спринттер орта қашықтыққа жүгіретін жарысқа, биіктікке секіретін спортшы ұзындыққа секіру жарысына қатысуға болады, т.б. Жеткілікті дайындалмаған спортшының жарысқа қатысуы оның денсаулығына, сапасына спорт сабақтарына көзқарасына және бұдан кейінгі спорт нәтижелерінің өсуіне кері әсер етуі мүмкін. Егер спортшы белгілі тәсіл тұрақтылығына жетпей тұрып жарысқа қатыса бастаса, онда оның жарыс кезінде жіберген қатесі сәйкес жағдайлармен тығыз байланысып, кейінгі жарыстарда да қайталанатын болады. Жарысқа қатысуға ресми жарыстарға тән сипаты бар бақылау жарыстарының жүргізілу шартына бірте-бірте жақын дайындалу керек.

Спорт жарыстарын жүргізу мен байланысты ұйымдастыру әдістемелік сипаттағы шараларға ең алдымен аталған спорт түрінен жарыстың күнтізбелік жоспарын құру жатады. Онда жарыстың аты, оны өткізу мерзімі мен орны, оны ұйымдастыруға жауапты адамдар көрсетіледі. Әрбір спорт түріндегі спорт жарыстарының күнтізбесі әйелдер мен ерлерге жеке-жеке және әрбір жас ерекшелігі топтарына құрылады. Жоғары құзырлы спорт ұйымдарының күнтізбе жоспарына негізделі отырып төменгі құзырлы ұйымдардың күнтізбелік жоспарлары құрылады. Әрбір жоғары білікті спортшы өз оқытушысының көмегімен өзінің жарысқа қатысудағы жеке жоспарын құрастырады. Күнтізбелік жоспарды құрудағы маңызды шарт аталған шаралардың мерзімі, бағдарламасы, қатысушы ұйымдары бойынша дәстүрлілігі болып табылады. Бұл оған деген спортшының қызығушылығын тудырады, оқу-жаттықтыру барысын ұйымдастыруды жеңілдетеді. Жарысты көрермендер арасына танымал етеді. Спорт жарыстары жүйелі жаттықтырулар үшін стимул болып табылады және егер олар жүйелі түрде өткізіліп таңдаған спорт түрінен жарысқа бірнеше рет айқын қатысуға мүмкіндік алса, онда ол спорт нәтижелерінің өсуіне жәрдемдеседі. Белгілі бір мөлшерде жарысқа қатысудың дұрыстығы спортшының спорттық мамандығы мен жоғары білігіне байланысты болады. Спринтер – желаяқ, баскетболшылар, лақтырушылар, футболшылар,

семсерлесушілер, басқа да мамандықтарда біліктелген спортшылар жарыс кезеңінде апта сайын немесе тіпті аптасына екі рет сөреге шығуына болады. Ол кезде жоғары біліктелген стайер – желаяқ, шаңғышылар, боксшілер мен штангашылар сирек жарысуы тиіс. Көрсетілген сандар біршама шартты, сондықтан барлық спорт мамандықтары өкілдері үшін жарыс сайын арттыру мәселесі орынды болмақ.

Спортшы мен мұғалім әрбір жарыста тексеруі қажет шарттарды дер кезінде анықтауы тиіс. Қайсыбір тәсілдік детальдің дұрыстығын ендіру немесе өзгерту, бойжазудың, психологиялық анықтаманың нұсқаулары, т.б.

Сонымен, спорт жарыстарының күнтізбесі аталған жарыстар көлемі, қатысушылар құрамы, жүргізу шарты, мерзімі, құрамы, өтетін орны бойынша дәстүрлі және барлық спорт мамандықтарының спортшылар саны бойынша жеткілікті болатындай етіп құру керек. Ұйымдастыру - әдістемелік сипаттағы тағы бір маңызды іс-шара – бұл жарыс ережелерін құру болып табылады. Онда көрсетілетіндер: 1) жарыстың аталымы; 2) мерзімі; 3) өтетін орны; 4) аталған жарыстың міндеттері; 5) жүргізу күндері бойынша бағдарлама мен тәртіп; 6) қатысушылар құрамы; 7) сынақ жүйесі (жеңімпаздарды анықтау); 8) қабылдау шарты (қатысушылардың жарыстар); 9) марапаттау түрлері.

Жарыс туралы ережелердің мазмұны қызығушылық тудыратын спорт ұйымдарына басталудан екі ай бұрын беріліп қояды. Ірі бүкілодақтық және халықаралық жарыстар туралы ережелер олардың өтетін мерзімінен бір кейде екі жыл бұрын құрастырылып, мекен-жайларына жіберіледі. Жарыс туралы ережелердің мазмұны қызығушылық тудыратын спорт ұйымдарына басталудан екі ай бұрын беріліп қояды. Ірі бүкілодақтық және халықаралық жарыстар туралы ережелер олардың өтетін мерзімінен бір кейде екі жыл бұрын құрастырылып, мекен-жайларына жіберіледі. Көрсетілетін мерзімді сақтау қажет, себебі бұл құжат спорт федерацияларына, спорт клубтарының басшылығына, дене тәрбиесі ұжымдарына, мұғалімдер мен спортшыларға оқу-жаттықтыру барысын соған сәйкес ұйымдастырып, қажетті ұйымдастыру-әдістемелік іс-шараларды жүзеге асыруға көмектеседі. Егер жарыс командалық немесе жеке командалық сипатта болса, онда ережеде жеңімпаздарды командалық есепте анықтау жүйесі көрсетіледі. Әрбір жеке жағдайда ол әртүрлі болуы мүмкін. Мысалы, шаңғы тебуден командалық біріншілікте жеңімпаз уақыт қосындысы немесе орын қосындысы немесе сынақ қатысушылары алған ұпайлар қосындысы бойынша анықталады (ол нәтижелерімен аталған қашықтыққа жүгірген бірінші ондықтың, жиырмалықтың, отыздықтың ортасында болып, жарыс туралы ережеге сәйкес келген спортшыларды атайды).

Жеңіл атлетикада, жүзуде және де басқа спорт түрлерінде командалық орын көбінесе арнайы кесте бойынша анықталған ұпайлар қосындысына қарай қорытылады. Олимпиада ойындарындағы командалық біріншіліктің ресми емес есебінің жүйесін үлгі ретінде алып, соңғы кезде командалық біріншілікті аталған спорт түрінен қатысушылардың алған орындарына сәйкес ұпайлар саны бойынша анықтайды. Бірінші орынға – жеті ұпай,



екіншіге – бес, үшіншіге – төрт, төртіншіге – үш, бесіншіге – екі және алтыншыға – бір ұпай. Жарысқа қатысу үшін белгіленген мерзімде алдымен болжам түрінде, кейін нақты өтініш тапсыру керек. Бірінші өтініш аталған ұйымның жарысқа қатысқысы келетінің білдіреді. Екінші өтініште қатысушылар құрамы мен басқа да мәліметтер беріледі. Әрбір спорт түрінде (немесе спорт түрлерінің тобында) ерекше түрдегі өтініштер болады. Кейбір спорт түрлерінде жарыстың басында және аяғында басты төрешінің шешімі бойынша қайта өтініш жасалуы мүмкін, яғни бір қатысушының орнына екіншісін қою, т.б. Тапсырылған өтініштерге негізделіп жарыс іс-қағазы құрылады. Жарыс ұйымдастырушылары қатысушыларға қызмет көрсетудің барлық қажеттіліктерін ескеруі тиіс: шешінетін бөлмедегі, жуынатын бөлмедегі, асханадағы, бой жазу орнындағы, қатысушылар жиынындағы, демалу, күту, т.б. орындар. Ол сондай-ақ көрермендерге де қатысты. Спорт жарыстарын олардың түрі мен көлеміне сәйкес жергілікті орындағы денсаулық сақтау дәрігер мен басқа да дәрігерлік қызметкерді тағайындайды. Жарыс дәрігері бас төрешінің дәрігерлік бөлім жөніндегі орынбасары болып төрешілер алқасының құрамына кіреді және төрешілер алқасының барлық жұмысына араласады. Дәрігердің шешімі төрешілер үшін міндетті болып табылады.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Дене шынықтыру және спорт пәнін оқыту әдістемесі : оқу қралы / Е. Қ. Уанбаев. - лектрон. текстовые дан. 2,18 МБ. - Өскемен : ШҚМУ баспасы, 2014. - 360 б2. Физическая культура : учебное пособие / - Волгоград: 2016..
2. Теория методика педагогических исследований физическом воспитании 2018ж Алшынбаев К.И., Б.А.Ашмарин
3. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі 2016ж Алшынбаев К.И., Садыкова Д.Б., Беков А.А
4. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы 2018
5. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании 2018 г Атакаев А.Т., Қрымбаев Е.М. Куанышов С.Ә Б.А.Ашмарин

## **КІШІ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ**

*Анарбаев А.И.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: Серимбетов Ж.Ш.-магистр аға оқытушысы*

### **Аннотация**

*Кіші мектеп жастағы (7-10 жас)-баланың қимылдық үйлесімділігін қалыптастырудың ең жауапты кезеңі болып табылады. Бұл кезеңде қимыл мәдениетінің негізі қаланады, жаңа қимылдар, әрекеттер меңгеріледі, сонымен бірге дене білімі де жетіледі.*

Күн тәртібін өзгерту кіші мектеп жасындағылардың дене жүктемені жүгіру кезінде қауіпсіздіктің қажеттілігіне жағдай жасайды. Шекті мерзімі күштілік жаттығуларын, жаттығу жүктемесін орындауына қатысты және жеке жаттығу түрін жүргізу уақытына байланысты. Сонымен бірге бұл кезеңде баланың жеке қызығушылығы және дене жаттығуларымен шынығуға деген мотивациясы, спортқа деген қызығушылығы қалыптасады. Кіші мектеп жасындағылар спорттық жаттығудың әдістерімен, қабылдау және әрекеттерінің негізін игеруінің арқасында өзінің дене қабілеттілігін жоғарлатуына баланың қызығушылығын арттыру керек. Қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру-кіші мектеп жасындағылардың дене дайындығының негізгі бағытталуына ықпал етуші фактор болып табылады. Бұл кезеңнің аяғында мақсатқа сай баланы қабілеттілігіне байланысты және қызығушылығына қатысты, дене дайындығына немесе спорт түріне үйрете бастау керек. Бұл кезеңде баланың қозғалыс белсенділігін қамтамасыз ететін, анатом-физиологиялық жетілу жүйесінің аяқталу процесі жүреді. Бірақ алғашқы кезеңде бұл жүйелер жетіле қоймайды, сонымен қатар қимылының жетілу процесі жоғарғы қарқындылықпен жүрсе де, оның аяқталу процесі әлі ерте. Баланың қимыл әдістерін меңгеруі қабілеттілігі соншалықты жоғарғы болғандықтан, көптеген жаңа қимылдық қабілеттіліктер арнайы құрылыссыз меңгеріле береді. Кіші мектеп жасындағы балалардың барьерлік жүгіруге үйренуінің ерекшелігін зерттегенде, жасөспірім және жас жігіттерге қарағанда бұл жастағылар бұл әдістің негізгі элементтерін тез меңгере алатындығы анықталған. Бұл негіз осы кезеңдік жаста жаттығуларды мақсатты үйренудің, жаттығуды элементтімен үйренуге қарағанда, жетісті екендігін айқындай түседі. Сондықтан да балалар (тек бақылаумен) шаңғыда, конькиде, велосипедте қимыл жасауды, допты қалай қолдану керек екендігін, спорттық-ойындық қабілетін шығаруды және т.б өз бетінше меңгере алады. Кіші мектеп жасындағы кезеңде дене сапалары көрсеткіштері жетілудің жоғарғы қарқындылығын көрсетеді. Ерекшелік тек иілгіштіктің көрсеткішін және осы кезеңдегі төмендей бастаған өсу қарқынын құрайды. 7-10 жаста баланың сонымен қатар қимылдардың биодинамикасы және оның координациялық компоненті жоғарғы қарқынмен өтеді. Осылайша 7-10 жастағы кезең интервалы өсуі біздің зерттеулеріміздің адамның дене белсенділігін қайта өндірілген барлық дене сапасының және координациялық қабілеттілігін тәжірибелік негізін салуға жағымды екендігін көрсетеді. Үйлесімділік қабілеттілігін жоғарлату кезіндегі жалпы дене дайындығын қамтамасыз ету мақсатында баланың жаттығу тәртібін дұрыс ұйымдастыру осы кезіндегі адамның дене дамуының потенциалын кезеңдік адекваттық ерекшелігінен көрсетеді. 7-10 жас кезеңінде

белсенділігінің жеке түріне қызығушылығы байқалады, жеке қимылды жетілуі байқалады және спорттық жеке бір түріне орнығуы айқындала бастайды. Ал, мұның өзі оқушылардың дене-спорттың жетісті дамуына жағдай жасайтындығын көрсетеді. Бұл кезеңде денені тәрбиелеу қамқорлығының жеке бір бөлігін мектеп өзіне алады. Бірақ кіші мектеп жасындағы балалардың-болашақтағы денсаулығының негізін-толыққанды дене потенциялын қалыптастыру проблемасын ата-ананың қамқорлығынсыз шешу мүмкін емес. Бұл кезеңдегі баланың дене тәрбиесі кезіндегі ең қолайлы мезеті баланың дене жаттығуына деген қалыптасуының жеке түрі, өзінің ден. саулығына деген, денесін шынықтыруға деген белсенді позициясының тәрбиесі болып табылады. Ата-ананың және үлкендердің үлгілері баланың тұрақты әдетінің меңгерілуіне негізгі стимул болып табылады және оның дене жаттығуымен жүйелі шынығуына негізгі мотивация да болатындығы анық. Ата-ана баланың негізгі психологиялық, биологиялық, әлеуметтік компоненттері нақ осы шақта қалыптасатынын ұмытпаған жөн. Кіші мектеп жасындағы балалардың дене белсенділігі дене шынықтыру үзілісі және күнделікті таңертеңгілік жаттығу немесе аптасына екі-үш рет жаттығу сабағы болып өтілуі керек. Егерде бала спорттық үйірмелерде жаттығатын болса, онда үйдегі жаттығулар демалыс күндері орындағаны жөн. Жанұялық жаттығуларды мұғалімнің үйге берілген тапсырмасының жүйелі орындалу негізінде ұйымдастыруға немесе балалармен ата-ананың өз бетінше жаттығуы негізінде ұйымдастыруға болады. Бұл жаттығудың негізгі бағытталуы-баланың қимыл үйлесімділігінің дамуын жақсартады. Орта мектеп жасындағы балалардың дене белсенділігі Орта мектеп жасы (11-14 жас) ағзасының биологиялық пісіп жетілуінің аяқталу кезеңіне тура келеді. Бұл кезеңде үлкен адамдарға қатысты, қимылдық қабілеті толық жетіледі. Жасөспірімдерде жылдамдық және жылдам-күштілік сапаларын жүйелі дамыту кезінде қозғалыс үйлесімділігінің төмендеуі оларға тән құбылыс. Психикалық жүйесінде мінезінің тұрақталуы, қызығушылығының, таңдай алуының қалыптасуының күрделі процестері жүріп жатады. Жасөспірімдердің дене тәрбиесінің негізгі бағытталуы-олардың спорттық немесе сауықтыру жүйелі жаттығуына қызығушылығын арттыру. Жасөспірімдердің дене дайындығы жылдамдық және жылдамдық-күш сапаларының дамуына негізделеді. Бұл кезеңде жасөспірімдердің дене тәрбиесінің басты элементі жасөспірімдердің спорттық мінезін қалыптастыру, қиындықтарға төзе білу қабілетін арттыру, алға қойған мақсаттарына жету үшін тұрақты еңбектенуі болып табылады. Жасөспірімдік кезең-оның ағзасының максимальдық өсу қарқыны, тек қана биологиялық жетілу кезеңіне ғана емес, сонымен бірге оның жеке әлеуметтік дамуына да жауапты болады. Бұл кезеңде оның санз сезімінің өсуі байқалады, нақты ойлаудан абстракті ойлануына өтуі іске асады, екінші сигналдық жүйесі тез жетіледі, жаңа шартты рефлекстері және дағдыларын құрылуында ролі арта түседі, қозу және тежелу процесі артады. Сонымен қатар бас миы қабығының тежелу қызметі нәтижелілігі одан да арта түседі, эмоциялық әсері кезінде бақылауы өседі. Осының барлығы оның көңіл-

күйінің тез ауысуы нәтижесінде білінеді және тәрбиеші, ата-ана, достарымен сөзге келмей қалуынан айқындалады. Сондықтан да бұл жастағылар бір де жақсы бала, бір де жаман бала болып көрінеді. Сондықтан осы жастағы балалардың бұл психикалық ерекшеліктерін олардың дене белсенділігін ұйымдастыру кезеңінде есепке алған жөн. Бір жағынан, дене дайындығы және спорттық жаттығуына өз бетінше икемделуіне ықпал ету керек, екінші жағынан-бұл кезеңдегі баланың денсаулығы деңгейі қазіргі қоғамда маңызы зор екендігін оған түсіндіруі, кішілерге үлгі болатындығын, олардың басына қиындық түскенде көмектесуіне тәрбиелеп қалыптастыру керек. Бұл ретте дене дайындығы зор жас спортшыларды дене шынықтыру мәдениеті аумағындағы қоғамдық жұмыстарға талаптануы жайында айтылған сонымен қоса балалармен өз құрбы-құрдастарының араында жұмыс істеуге, оның өнегелі болып тәрбиеленуінің ең қолайлы әдісі болатындығы. Жасөспірімдердің дене тәрбиесін үйрету кезінде оның морфофункциональдық қалыптасу ерекшелігін ескерген жөн. Сонымен, шамадан тыс бұлшық ет жүктемесі, баланың сүйектену процесінің өсу факторы ретінде, бала бойының өсуіне әсер ететін сүйегінің ұзыннан өсуін баяулауы мүмкін. Әртүрлі ағза және жүйкелердің қызметінің өзгеруі оның дене сымбатының бұзылуына алып келеуі мүмкін (егерде баланың қалпын үнемі бақылауды орындамаса және дене мүсінін басқаратын бұлшық етінің мықты болуын қамтамасыз етпесе). Жылдамдық және тағы басқа спорт түріндегі жүктемені беру кезінде баланың многотонный және сверцильный тітіркенуін ескерген жөн. Өйткені ол тітіркенулер тез жетіледі екен. Жасөспірімдік кезеңде баланың жылдамдық және жылдамдық-күш қабілеттілігінің жоғарылауын қамтамасыз ететін, дене потенциалы компоненттері ерекше қарқынмен жетіледі. Сонымен қатар барлық дене сапасы кешенінің базалық элементі "жылдамдық" болып табылады. Баланың дене дайындығын негізгі акценті, жасөспірімдік кезеңдегі қозғалыс қызметінің дамуы ерекшелігімен тепе-теңдік қолданатын дене жаттығуында жасалуы керек. Осыған орай спорттық қондырғыларды іріктеп алу өте маңызды екендігін ұмытпаған жөн. Жасөспірімдердің дене белсенділігі ең алдымен ұйымдастырылған түрде жүзеге асырылуы керек. Спортпен шұғылдану барысында және оның нәтижесінде тұлғаны қалыптастыруға арналған сарынның мәні адамды орнықтыру, оның әрекетінің мақсаты, ол оны қалай түсінеді. Мінез құрылады, көбіне спортпен шұғылданудың тәрбиелік әсерін анықтайды. Адам денсаулықты нығайтуға, дене дамуы мен дене дайындығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, белгілі бір қимыл әрекеттерін меңгеруге тырысып, спортпен шұғылдануы мүмкін. Өзін-өзі жетілдіру, өзінің қимыл мүмкіндіктерін басқа адамдардың мүмкіндіктерімен салыстырып қарау мұқтажы түйсіні болуы мүмкін. Жас адамды спорт сабақтарына тартуға болады. Спорт жекпе-жегінің өзі романтика, оны қимыл әсемдігі, спортшының ержүректілігі мен тартымдылығы, өз қабілетін көрсету мүмкіндігі т.б. қызықтыруы мүмкін. Оқытушының міндеті спорт

сабақтарына қызығушылық себептерін орнатуға және педагогикалық сенімді сарынды қалыптастыруға ықпал етуден тұрады.

Мінез-құлықтың рухани-этикалық мөлшерін белгілі бір қоғамдық қалыптасуды түгелдей ғана емес, сол сияқты кәсіби, оқу және басқа да қызығушылықтарымен біріккен адамдардың мінез-құлқын орнатады. Спортшы – бұл спортпен жүйелі айналысатын және салауатты өмір салтын сақтауға өзінің дене және психикалық қабілеттерін дамытуға тырысатын адам, ол спорт мінез-құлқы – адамдары сыпайы, құрметпен қарауға, өзінің спорттағы қарсыластарын құрметтеуге синоним екені біледі. Спортшы кез-келген қимындықты жеңеді және қаншалықты үлкен болса да ол өзінің жетістіктеріне бір қалыпты қарайды. Ол шешімтал, қандай да болмасын өзін-өзі игеруін жоғалтпайды, өзінің алдына қойылған міндеттерге жетуде табандылық пен ерікті көрсетіп, өз мінезінде шектен аспайды. Бұның барлығы спортшы атағын алғысы келгендердің барлығы тек спорт тәсілін, тактикасын, арнайы білімді меңгеріп, қажетті дене дайындығы деңгейін қамтамасыз етіп, спорт нәтижелеріне жетіп қана қоймай, сондай-ақ мінез-құлықтың өзіндегі дұрыс сипаттарын қалыптастырып, өзін сабақ, жарыс, еңбек ұжымында спорттың әдептік негізгі талаптарына сәйкес ұстауы керектігін білдіреді.

Аталған шарттардан басқалардың барлығын дене тәрбиесі және спортпен шұғылданушылардың жеке тұлғасын қалыптастырудың оң нәтижеге жетуі оқытушының жеке тұлғасының шешуші мәніне, оның әрекетінің бағыттығына, сол сияқты спортшының тұратын, еңбек ететін, спортпен айналысатын қоғамдық орта мен басшылық жасайтын ақыл-ой райын көрсету қажет.

Тәрбиелік жұмыс педагог қызметінің маңызды бөлігі болып табылады. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында ол үлкен маңызға ие болады. Бұл бірінші кезекте танымал спортшылар, балалар, жасөспірімдер мен бозбалалар үшін еліктеу бейнесі болып табылады. Жастар тек олардың спорт тәсілін ғана салып қоймай, сондай-ақ олардың мінез-құлқы, мәнері, кейде олардың дүниетанымы мен көзқарастарына да еліктейді. Әрбір тәрбиесіз адам қоғам үшін де, ондағы адамдар үшін де ұнамсыз жағдай. Бірақ тәрбиесіз спортшы одан бөлек еліктеуде кері әсер қалдырады. Біздің елімізден тыс шет елдерде Қазақстан Республикасының спортшысы Қазақстанның өкілі ретінде қатысады. Жарыс кезінде ол туралы белгілі қимыл міндеттерін шешетін спортшы дейді. Ол әрдайым спорт жекпе-жегі кезінде де және одан тыс өзінің мінез-құлқын қадағалап, қазақ азаматына лайық сапасын көрсетуі қажет. Тең жағдайларда машықтану сабақтары мен спорт жарыстарындағы жетістік көбіне спортшының ақыл-ойының дамуына, оның ерік күші мен көңіл-күйіне байланысты болады.

Мысалы: дене тәрбиесі сабағы кезінде дене шынықтыру үзілістері, нақтылы белсенді демалуы кезінде және туристік саяхатта т.б. Жасөспірімдердің көпшілігі спорттық секцияларында шұғылданады. Ал қалғандары үшін таңғы жаттығулар жасау және күнделікті үш-екі реттік өзбетінше жаттығу міндеттеледі. Жаттығудың жалпы ұзақтығы 70-90

минут. Жасөспірімдердің дене дайындығы элементінің жаттығу түрінен бөлек жарыстық жүктемелер, әртүрлі спорттық жарыстарға қатысуы болып табылады. Олар дене жаттығуының және еңбек түрлерін қолдану негізінде, спорттың әр түрімен шұғылдану, шынығу, қайта қалпына келтіру және психикасын реттейтін шаралар арқылы жүзеге асырылады. Осы шақтағы адамдардың дене дайындығының принципі-машықтану жүктемесінің төменгі интенсивтілігімен әр түрлі жаттығуды пайдалану болып табылады. Жас кезеңіндегі адамдардың басты психологиялық ерекшелігі өзінің денсаулығының мықты екендігіне көз жетуі, күш және төзімділіктің үлкен қорын: сезінуі болып табылады. Жас адамдардың тәрбиесі мақсатында арнайы жұмыс қажет. Ол жұмыс мақсаты адамдардың дене потенциалының заңдылықтары жайында фактілерді ұғынуға көмектесу. Жас кезінде денесінің жетілу мүмкіндігі, оның ішінде әсіресе рекордты көрсеткіштерге жетуі, жалпыға қолайлы және шексіз болып көрінеді. Шындығында да жаңа жоғарғы дене жүктемесінің деңгейінің бейімделуін бағалау, әр жыл сайын адам ағзасы үшін өсіп отырады, сонымен қоса, дене және психикалық жүктемелермен байланысты қауіп-қатер факторы, бақыланбаған прогрестің нәтижесінде өседі. Сондықтан да, жастық шақта және орта жас кезеңінде қимыл белсенділігін жетілдіру, кемелденген шағында адамды жаңа мақсатқа және дене белсенділігінің жаңа режиміне қалыптастырудың маңыздылығы өте жоғары. Өмірінің үшінші онжылдығына түскен кезде дене шынықтыру мәдениетінің жекелігін қалыптастыру процесінде дайындалуы керек. Бірақ 18 ден 30 жасқа дейінгі жас адамдар қосымша білімдерді меңгергені жөн. Оның ішінде кемелденген шақтағы адамдардың дене белсенділігі ерекшелігін, дене жүктемесінің мөлшері және өзін-өзі басқару ережелерін тұрмыс құру, жанұялық өмірдің алғашқы кезеңі, бала тәрбиелеу, дене белсенділігі жайында білімінің жоғарылығын және белгілі педагогикалық дағдыларды меңгеруін талап етеді. Өмірінің үшінші онжылдығында адам алтыншы онжылдыққа созылуы мүмкін болатын, стационарлы жағдай деп аталатын кезеңге өтеді. Адамдардың ерекшелігіне байланысты, дене белсенділігін дұрыс ұйымдастыру кезінде ағзасына әр түрлі әсер ететін, орташа және жоғары емес төменгі қарқынды жүктемелермен жүйелі дене жаттығулары ұсынылады. Классикалық тәжірибесі бар И.А.Аршовскийдің зерттеуінше, сарапталған жануарлардың жұмыс қабілеттілігі және өмірінің ұзақтығы (егер де, қозғалыс жүктемесінің көлемі белгіленген шекараны жоғарылатса), жоғарлайды екен. Осы орайда олар (дене жүктемелер) тек артықшылық анаболизмнің жекелеуіне ықпал етпегенімен, дамудың кідірісіне жағдай жасайды. Кез келген жас ерекшелік кезеңінде деп тек оның екінші түрінің ерекшелігіндегі, анаболизмнің артықшылығын жекелейтін, қозғалыс белсенділігінің көлемін оптималды деп есептеуге болады. Кемелденген шақта дене жүктемесінің режимдерінің оптимизациясы дене жаттығу түрін ауыстырудың реттелуі негізінде және дене жүктемесінің қарқынды, әрі көлемі жағынан шектелген кезінде шынығу тиімділігінің жоғарлауымен жүзеге асуы мүмкін. Орта және жас кезіндегілердің дене жаттығуларымен шұғылданушылары үшін барынша

жылына үш рет, ең азы екі рет маусымдық жаттығу түрін ауыстырып орындау ұсынылады. Шынығуды сауықтыру жаттығуымен бірге аптасына үш рет өткізуге болады. Жаттығу ұзақтығы жастар үшін екі сағаттан, ал егде тартқан адамдар үшін 1,5 сағаттан аспауы керек. Күнделікті таңертеңгілік жаттығу кемелденген адамдардың күн тәртібінің міндетті түрі ретінде қалу керек. Әсіресе, басты шынығу процесінің дене жаттығу жүйесінен айырмашылығы жоқ екенін ұмытпағаны абзал. Сондықтан, әр адамның шынығуын көп жылдық жекелік жүйесі өзінің ауыспалы мазмұндылығының ырғағын, көлемін және шынықтыру процедурасын қарқындылығын иемдену керек. Қарама-қарсы жағдайда ағза резиденттілігінің тиімділігі бірте-бірте жаратылуы керек. Өйткені, ол бірқалыпты әсер ету ретінде бейімделу барысының дамуын реттемейді, ал уақыт өте келе олардың жоғалуын тоқтатпайды. Кемелденген шақтағы адамдардың дене мәдениетінің қалыптасуында да ақылдылықты қалпына келтіретін, дене қабілеттілігі және өзін-өзі психикалық реттеу әдістерін меңгеруі басты орын алады.

### **Қолданылған әдебиеттер**

1. Дене шынықтыру және спорт пәнін оқыту әдістемесі : оқу қралы / Е. Қ. Уанбаев. - лектрон. текстовые дан. 2,18 МБ. - Өскемен : ШҚМУ баспасы, 2014. - 360 б2. Физическая культура : учебное пособие / - Волгоград: 2016..
2. Теория методика педагогических исследований физическом воспитании 2018ж Алшынбаев К.И., Б.А.Ашмарин
3. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі 2016ж Алшынбаев К.И., Садыкова Д.Б., Беков А.А
4. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы 2018
5. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании 2018 г Атакаев А.Т., Қрымбаев Е.М. Куанышов, Б.А.Ашмарин
6. Теория и методика физической культуры сйс Москва «Физкультура и Спорт» «спорт академ пресс» 2016ж Бейсенбекова, Г. Б.Л.П.Матвеев
7. Тәрбие жмысының теориясы мен әдістемесі : оқу қралы / А. А. Тасимова. - лектрон. текстовые дан. 6,80 МБ. - Алматы : "TechSmith" баспасы, 2019. - 256
8. Теория и методика воспитательной работы : учебное пособие лектрон. текстовые дан. 1,74 МБ . - Ростов н/Д Изд. центр "МарТ", Феникс, 2010. - 320 с. 1. Тасимова, А. А. Кукушин, В.С.

## **АРНАЙЫ СПОРТ МЕКТЕПТЕРІНДЕГІ БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖАТТЫҚТЫРУ ҮРДІСІНІҢ ЖОСПАРЛАУ ЖОЛДАРЫ**

*Махмут Ж.*

*Ғылыми жетекшісі - Сарсембаев А.Б., магистр, аға оқытушы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

## **Аннотация**

*Боксшының спорттық жаттығуының ең бір маңызды мақсаты - оның күшін дамытып, арттыру. Алайда, ауырлықты пайдаланып құр бұлшық еттерді «үрлей» берген зиянды: бұлшық еттердің көлемі өскенмен, олар икемсіз болады, созылғыштығы және де керек кезінде тез босаңсу, тез қалпына келу қабілеті азаяды.*

Боксшының қимылы жай әрі қопал, икемсіз болады. Күшке күш қосып, оны дамыту, төзімділікті дамытумен қатар жүруі керек. Сондықтан, жаттығу құралдарын мейлінше түрлендіру қажет. Жаттығу кезінде, әр түрлі спорт түрлерінің жаттығу қимылдарын біріктіре отырып, әр сабаққа жаңа жаттығулар қосып отырған дұрыс. Жаттығулар жүйелі түрде жүргізіліп, оқу - жаттығу процесінің жылдық мақсат - бағдарламаларын сатылы, рет - ретімен игеру керек.

Боксшының жекпе-жек кезінде өзіне сенімділігі ғана оның тәсілдік ойын жүзеге асыруына жол ашады. Шыдамды және әдіс шеберлігі жетілген боксшы ғана жекпе-жек үстінде өз қимылдарына бақылау жасай алады. Жекпе-жектің әр кезеңіндегі жағдайды дұрыс бағалап, өзінің әр қимылын бір жүйеге бағындырып, қарсыласының шабуылын тойтара отырып, жекпе-жек тізгінін өз қолынан шығармайды.

Қарсыластың дайындығының қандай деңгейде екеніне қарамастан әр жекпе-жекте өте сақ болған дұрыс. Қарсыластың мүмкіндігін дәл анықтай білу керек. Рингке шыққан қарсыласты әлсіз деп менсінбеуге немесе күшті деп қарауға болмайды. Қандай жекпе-жек болмасын тыңғылықты дайындалып, күшті және әдіс-айлаларды дұрыс пайдалана білу қажет. Сонда ғана боксшы көздеген мақсатқа жетеді.

Бокс тәсілі дегеніміз- рингтегі жекпе-жекте бар шеберлікті көрсетіп, жеңіс үшін барлық мүмкіндікті сарқа пайдалана білу. Боксшының әдісқойлық шеберлігі қаншама жетілген болғанымен жекпе-жекті дұрыс ұйымдастыра білу, қарсыластың ерекшелігіне қарай тактикалық дұрыс шешім табу ғана оны жеңіске жеткізеді. Бокста әдісқойлық тәсілқойлықпен тығыз сабақтасып жатуы керек. Сонда ғана боксшының болашағына үлкен үміт арту қиын.

Бокс тәсілі жекпе-жектің ерекшелігіне байланысты. Ақ шаршыда екі боксшы сынға түсіп жатыр делік. Олардың екеуі де жарысқа жақсы дайындықпен келген, екеуі де жылдам, епті, күшті, шыдамды. Әдісқойлық шеберліктері де шамалас. Соққылары дәл. қорғаныстары берік. Екі боксшы да рингтегі жекпе-жек үстінде тәсілдік дұрыс шешім тауып жүр. Сонда бұлардың қайсысы жеңіске жете алады?

Жекпе-жектің жүргізу тәсілі боксшының жалпы дайындығына, оның әдіслық әдістерінің әртүрлілігіне, спортшының жігерлігіне, шыдамдылығына, өзіне сенімділігіне, жекпе-жек үстіндегі тездігіне, соққыларының дәлдігіне және күшіне тығыз байланысты.

Боксшының жекпе-жек кезіндегі мінез-құлқы оның жігерлілігіне байланысты. Бірдей дайындықпен келген және шеберлігі де бір-бірімен тең



қар-сыластардың жекпе-жегінде, жеңіске деген жігері басым боксшы ұтады.

Өз күшіне және әдістік шеберлігіне сенімділік үздіксіз, ұзақ жаттығулардан кейін ғана келеді. Әдістік және тәсілдік шеберлігі, уақытты және арақашықтықты дұрыс есептей білу, жігерлілік, сенімділік жекпе-жекті табысты өкізуге мүмкіндік береді.

Бәсеке үстінде жекпе-жек тізгінін өз қолына алу және қарсыласын өз ыңғайына бағындыру боксшының ең негізгі міндеті. Рингтегі жекпе-жекте қарсыласын бас көтерпеудің, сөйтіп оның озіне сенімсіздігін туғызудың маңызы зор. Рингтегі әр қимылдың жетілгендігі, қарсыласының шабуылға шығар кезін дәл анықтап, оған қарсы әдістер қолдану, күтпеген жерден және батыл шабуылға шығу боксшының айқын басымдылыққа ие болуы-на жағдай жасайды. Әдіс-айла ерекшеліктері, әр түрлі жан-жақты қимыл боксшыны жеңіс-ке жеткізетін ең дұрыс жол. Мұндай кезде боксшы уақытты дәл есептей білуі керек. Шабуыл және қорғаныс әдістерін қолданғанда бір сәт кешіруге болмайды. Оның үстіне бүкіл жекпе-жек бойы езіне ыңғайлы арақашық-тықты ұстап жүрген жөн. Бұл да шабуыл мен қорғанысты ұйымдастыруда басты міндет атқарады. Әдіс-айлалардың кептігі жекпе-жек кезінде туған жағдайға байланысты ең дұрыс шешім таба білу әрбір қимылды дұрыс пайдаланып, пайдасыз қимылдарға күшті босқа жоғалтпау боксшының ең басты міндеттері болып есептеледі.

Бокстасу тәсілдерін әдіс негіздерімен бір кезде үйренген дұрыс. Боксшы арнаулы қимылдарды (соққылар мен қорғанысты) үйренген сәтте уақыт пен арақашықтықты дұрыс анықтай білуге дағдыланғаны жөн. Боксты үйретуді бастаған алғашқы қадамдардан-ақ әдіс мен тактиканы бірге пайдалануды ұмытпау керек. Бұл жаттықтырушы үшін де, боксшы үшін де басты қағида.

Боксшы тек қана әдістерді үйретіп қоюға болмайды. Себебі әдіслік шеберлігі толысқан спортшының үйренгендерін жекпе-жек кезінде дұрыс пайдалана алатынына көз жеткізу қиын. Ол жете меңгерген әдістерін үздіксіз қайталай беруі мүмкін. Бірақ мұндай әдістердің оны жеңіске жетелеуді де екіталай. Оның үстінде мұндай қимылдар бокстың спорттық керкіне де нұқтан келтіреді.

Боксшының тәсілдік дайындығы жаттығулар үстінде жетілуі керек. Ол үшін жаттықтырушы әр жаттығу алдында шәкіртіне әр түрлі тәсілдік есептер беріп, оның дәл орындалуын қадағалап отыруы қажет.

Шапшандылық. Рингте ететін жекпе-жектегі жеңіс боксшының бәсекені қарқынды өткізуі-не байланысты. Ол бастапқыдағы қарқынды қимылдарын жекпе-жектің соңғы секундына дейін сақтауы керек. Себебі жекпе-жек уақыты ережеге сәйкес санаулы. Осындай қасиеттерді әр боксшының бойына сіңіруге күш салған дұрыс. Рингтегі жекпе-жек жылдам және үздіксіз қимылдардан құрылуы қажет. Әр кездесуде боксшылар жекпе-жек тізгінін өз қолына алуға, қар-сыласын өз ыркына кендіру үшін бар күшін салады. Мұндай тез қимылдар, жан-жақты әдіс айлалар ерекше роль атқарады.

Шеберлігі жетілген, дәл соққылармен ұпай жинап жүрген қарсыласты

талдырып жеңем деп күш салу мүмкін емес. Қазіргі бокста жекпе-жек үстінде туған жағдайды дәл анықтай білу, шабуыл мен қорғанысты жыл-дам ұйымдастыра алу ең басты құрал болып отыр. Бәсеке үстіндегі шапшандық боксшыға бірден келе қоймайды. Оған ұзақ жаттығулардың және тәжірибе жинақтаудың арқасында ғана қол жеткізуге болады. Шапшандық, тездік керек деп боксшыны асықтыруға, састыруға болмайды. Лажсыздан шапшандық керек деп түсінген боксшы рингте сасқалақтап, бәсекені жеңді өткізе алмайды. Боксшы әдіс-айлаларды толық меңгеріп болмай, жекпе-жек үшін қажетті шапшандылық керсете алмайды. Сондықтан мұндай жағ-дайда боксшының да, жаттықтырушының да асықпағаны дұрыс.

Боксты үйренуді жаңадан бастағандар алғашқы жекпе-жектерін өз мүмкіндіктеріне қарай еткізеді. Олардың осы кезде әдіслық және тәсілдік әдістерді толық пайдалануын қадағалау қажет. Шеберлігі толысқан сай-ын оның жылдамдығы да артады, әр әдісті тез қолдана алатын халге же-теді. Осындай шыдамдылық боксшының әдісқойлығына ешқандай нұқсан келтірмейді,

Дәл соққылар. "Соққы бәрін шешеді!". Өз тәсілінде қатты соққыларға ерекше мән беретін боксшылар бұрын осылай дейтін. Уақыт өтті, онымен бірге бокс та өзгерді.

Бокс жекпе-жегіндегі ереженің өзгеруі "шешуші соққылар" тәсілінің маңызын төмендетті. Ауыр қолғаптардың орнына салмағы 250 және 300 грамдық қолғаптардың енгізілуі және жекпе-жек уақытының қысқартылуы (екі минуттан бес раунд) бәсекенің талып түсумен аяқталу мүмкіндігін де азайтты.

Әуесқой боксшылар жарысының статистикасы жекпе-жектің мезгілінен бұрын талып түсіп аяқталуының азайғандығын керсетті. Қазіргі кезде көп жағдайда жеңімпаз ұпай санымен ғана анықталады.

Жекпе-жек үстіндегі соққылардың күші маңызын жойды деуден аулақ-пыз. Күшті соққы әр боксшының басты қаруы болып қала берді. Бірақ оның өте дәлдігі аса қажет, Дәл соққылар боксшының ұпайды көп алып, жеңіс-ке жетуіне мүмкіндік береді.

Күшті соққылар кебіне боксшыға басымдық әпереді. Нысанаға діл тиген ауыр соққылар қарсыласының басын айналдырып, оның күшінің азаюына, сөйтіп бақылауының әлсіреуіне жағдай жасайды. Сондықтан да боксшы мұндай соққыларды дарытпау үшін шебер қорғана білуі, осындай қиын сәттерде де ұпай ала білуі керек.

Бокстың әдістері тарауында кейбір соққы әдістеріне қысқаша тоқталып өттік. Соққылар негізінен үш топқа бөлінеді. Оның біріншісі тете (түзу) соққылар. Бұл топ; 1. Сол қолмен басқа төте соққы жасау; сол қолмен денеге төте соққы жасау; оң қолмен басқа және денеге төте соққы жасау болып белінеді. Барлығы да темендегі суреттерде керсетілген.

Соққылардың екінші тобы: сол қолмен басты қапталдан ұру; сол қол-мен денені қапталдан ұру; оң қолмен басты қапталдан және бүйірден ұру.

Соққылардың үшінші тобы басты және денені сол және оң қолмен төмен-нен жоғары кетеріп ұру.

Жекпе-жектердегі қарсыластардың әр түрлілігі рингте болатын жағдай-ларды күні бұрын анықтауға мүмкіндік бермейді. Сондықтан боксшыға тәсілдік әдістерді үйреткен кезде, бәрін бір жүйеге келтіріп, осылай істеу керек деп ашып айту мүмкін емес. Мұндай алдын-ала жасалған болжаулар боксшының мүмкіндігіне шек қойып, оның жеңіске деген үмітін де азайтуы мүмкін

Шабуыл және қорғану. Рингтегі жекпе-жек шабуыл және қорғаныс әдістерінен тұрады. Бұл әдістердің қалай қолданылуы бәсеке үстіндегі жағдайға байланысты. Өзінің әр қимылын тез пайдаланған боксшы күшін үнемді, пайымды жұмсауға күш салады. Шабуыл соққыларын, қорғанысты және қарсы соққыларды ең қолайлы сәттерде ғана пайдалануға тырысады. Шабуыл дегеніміз боксшының жекпе-жек кезінде қарсыласына бір не-месе бірнеше соққы беруге ұмытылуы. Әр шабуылды сәті келген кезде ғана жасау керек. Бірақ осындай сәттің тууын күтіп жүрген беруге де бол-маиды. Боксшы, батыл қимылдармен тәсілдік әдіс-айлаларды үздіксіз қол-дану арқылы осындай сәтті өзі жасауға міндетті. Қарсыласының алғашқы қимылдарын байып-тағаннан кейін боксшы алдымен шабуылға тыңғылықты дайындалуы керек. Сонан кейін алғашқы соққы беріледі. Ол осы соққыны дамытуға міндетті. Көздеген мақсаты орындалғаннан кейін шабуылдың қызығына түсіп кетпей, қорғанысқа көшкен дұрыс. Шабуылға дайындық жасағандағы негізгі міндет қарсыластың қорға-нысының болуы. Боксшы жалған қимылдар жасап, қарсыласының назарын басқа жаққа аударуы керек. Алғашқы соққы берген дейін боксшының ойы қарсыласына жұмбақ болғаны жөн. Шабуыл кенеттен масалғанда ғана кездеген мақсатқа жеткізеді. Кездеген мақсат орындалып, қарсыластың назары басқа жаққа ауып, сәтті кезең туғанда ғана боксшы тез қимылдар-мен шабуылға шығады.

Жалған соққыларға көп күш жұмсалмайды. Бірақ осындай жеңіл соққылардың езі де қарсыластың осы бағыттарға қорғанысты күшейтуін талап етеді. Бұл боксшының шешуші соққыны басқа, өзі көздеген бағытта жасауына мүмкіндік береді. Жалған соққылар негізінен сол қолмен жасалады. Бұл боксшының өзінің қауіпсіздігіне жағдай жасайды.

Жекпе-жек кезінде әсіресе қапталдан жасалатын жалған соққылар көп пайдаланылады. Бұл қарсыластың назарын төте соққыдан аударып, қорғанысын әлсіретеді. Мұндай кезде оң қолды соққы жасауға дайын ұстау керек. Қарсылас мұның оң қолын басты қорғап жүр деп ойлау керек. Қарсылас басын ашық қалдырған кезде оң қолмен басқа төте немесе қаптал-дан соққы жасалады.

Дайындалған негізгі соққы тез жасалуы керек. Әйтпесе дайындық жұмыстарға босқажасалған болып шығады. Негізгі соққыны жасау мүмкіндігі екінші реттумауы мүмкін. Себебі осыдан кейін қарсыласжалған соққыларға назар аудармай, боксшының негізгі ойын біліп қояды. Оның үстіне бір рет қолда-нылған жалған әдісті қайталауға да болмайды. Алғашқыда соққының ас-тында қалған қарсылас мұнда да боксшының ойын алдын ала біледі.

Боксшы жалған қимылдар жасауға да дағдылануы керек. Ол жаттығу

кезінде "көлеңкемен" жекпе-жекте, айна алдында, немесе жаттығу кезіндегі жұптасқан жекпе-жектерде жалған соққыларды үйренуі қажет.

Жекпе-жекті алыс арақашықтықта өткізуді жақсы көретін боксшылар шабуылға дайындық жасаған кезде бір орыннан екінші орынға көп қозғалады. Сәтті кезең туғанда алға қарай тез адымдайды. Негізгі соққы да осы қадаммен бірге, қабаттаса жабалуы керек. Егер соққы кездеген нысанға дәл тисе, онда боксшы шабуылды ары қарай дамытады. Ол қарсыласын қуып жүріп қысқа соққылар береді. Ал шабуыл сәтсіз басталса, онда артқа қарай бір қадам жасап, бұрынғы арақашықтықты сақтайды.

Жақын арақашықтықты жақсы көретін боксшылардың алға қарай жыл-жуы бұдан өзгеше. Мұнда кеуде шешуші міндет атқарады. Ол қарсыласының соққысынан кеудесін жалтара қорғап, ілгері ұмтылады. Боксшы езіне қажетті арақашықтыққа жеткен кезде ғана қарсыласына шабуыл жасай-ды. Шабуылды бастаған сәтте негізінен сол қолмен қапталдан қысқа соққы беріледі. Содан кейін басқа немесе кеудеге қапталдан қатты соққыләр және төменнен төте соққылар жасау арқылы шабуылды әрі дамытады. Шабуыл кезінде соққылар төте, қапталдан, ал қарсылас еңкейген жағдайда төменнен жасалуы да мүмкін. Шабуылдың біткен және көздеген ме-жеден шыққан бар элементі қосылып, қимылды анықтайды. Шабуыл жасаған кезде боксшы өзіне-өзі сенімді болуы керек. Егер оның қимылында сенімсіздік байқалса, қарсылас қарсы әдістер қолданып үлгере алады.

Қорғану. Өзімен терезесі тең қарсыласпен жекпе-жек өткізгенде шебер боксшы өзіне басымдылық әперетін жан-жақты тәсілдік шешім таба алады. Ол бокс әдістерін да жан-жақты пайдаланады, өз күшін үнемді жұмсап, жекпе-жекті бір қарқында өткізеді, ол қарсыласының соққыларын өзіне дарытпайды. Осындай жекпе-жек кезінде шабуыл тәсілін жүзеге асырған боксшы үнемі шабуылдай береді деген ой тумауы керек, Егер шабуылдың басталуы мен аяқталу сәттері, оны жалғастыру жинақы болмаса, онда ол қарсыласының қарсы соққыларының астында қалуы мүмкін. Сондықтан алғашқы жалған соққылар жасаған кезде, қарсыластың шама-шарқын, оның шеберлік деңгейін байқап келген абзал.

Боксшы жеңіске ұмтылғанда негізінен шабуылда болатыны даусыз. Сонда да ол үздіксіз шабуылдардың арасында бір сәт қорғанысқа кешіп, шабуылды немесе шабуылдар тізбегін қорытындылауы, жекпе-жек үстінде қорғанысқа кешетін кезеңді сезінуі керек.

Шебер боксшының басқалардан артықшылығы жекпе-жек кезіндегі жағдайды дұрыс байқап, шабуылдан қорғанысқа немесе қорғаныстан шабуылға көшу сәттерін дәл білуінде. Мұндай кезде шебер боксшы шабуыл мен қорғаныс әдіссын қарсыласының әр қимылына қарсы қойып, өз ойын жүзеге асырады. Мысалы, боксшы жақын арақашықтықты ұнатпайды делік. Онда оның қорғанысы негізінен қарсыласпен арақашықтықты жақындатпауға арналады. Ол үшін боксшы бір қадам артқа, оңға немесе солға қарай кетіп қалды. Ал егер боксшының өзі жақын арақашықтықты жақсы керсе, онда ол жалтарып, еңкейе қорғанып, жұдырығын қарсыласының соққыла-

рына қарсы қойып, жақын арақашықтықты сақтауға тырысады

Боксшы әр кез шабуыл жасаған сәттерде өз қауіпсіздігін естен шығармауы керек. Мұндайда алдын-ала дайындалған қорғаныс боксшыны қарсыласының жауап немесе қарсы соққыларынан сақтайды. Сондықтан да боксшы езі жасайтын әр соққыны қорғаныспен ұштастыра білуі қажет. Қорғаныс әр кезде шабуылмен сабақтасып, боксшының шеберлік деңгейін толық көрсетуі тиіс. Мысалы, қарсыласының қиғаш соққыларды сол қолмен басқа берілетін тете соққымен жалғастырып, оң қолмен де соққы беретін білетін боксшы езі де осы соққыларды пайдаланғанда, оң қолының алақанын және сол иығын қарсыласына қарсы қоюы керек. Ал керек кезінде оңға қарай еңкейген де жөн.

Жеңіске жетуге ұмтылған боксшы көбіне шабуылда болады. Сондықтан қарсыласының қарсы соққыларынан қорғана білу және оны жаттығуларда, байқау жекпе-жектерінде жете меңгеру боксшының негізгі міндеттерінің бірі.

Қарсы шабуыл қорғаныстағы боксшының шабуылға шығуы деген сөз. Бұл әр боксшының ең басты тәсілдік әдістерінің бірі. Қарсы шабуылды қорғаныспен сабақтасқан қарсы соққылар арқылы жасауға болады. Мұндағы негізгі міндет дұрыс құрылған қорғаныстың көмегімен қарсылас-тың алғашқы соққысын қайтарып, сол сәтте қарсыласына соққы беру арқылы жекпе-жек тізгінін өз қолына алу болып табылады. Қорғанысы дұрыс құрып, соның көмегімен қары шабуылды жүзеге асыру боксшыдан ептілікті, әдіслық шеберлікті талап етеді.

### ***Библиографиялық тізім***

1. Шыршықбаев С.А., Алайдаров И.Қ., Тулеев Е.И., Казмамбетова А.А. Гимнастиканы оқыту әдістемесі: Оқу құралы Шымкент 2019ж
2. Таңдап алынған спорт түрінен спорттық-педагогикалық шеберлік негіздері: Дене шынықтыру және спорт мамандығы студенттеріне арналған оқу құралы. Ордабаев Н.О., Укшебаев Қ., Садыкова Д.Б., Қосақов М. Шымкент 2019
3. Дене шынықтыру. Алшынбаев К.И. Оқу құралы. Шымкент 2018
4. Мамандану. Мырзақұлов Қ., Садыкова Д.Б., Сапахов Д. Оқу құралы
5. Таңдамалы спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі Қ.І.Адамбеков, Ә.Ж.Тастанов, С.Ә.Әбілдәбеков Алматы, 2010

## **ХАЛЫҚ ПЕДАГОГИКАСЫНДАҒЫ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ**

*Т.Р. Утегенов*

*Ғылыми жетекшісі – А.Б. Сарсембаев магистр, аға оқытушы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Халқымыздың ұлттық ерекшелігі саналатын үлкенді сыйлау, кішіге қамқорлық, бауырмалдық, кеңпейілділік қасиеттердің біразынан ажырай бастағаны шындық. Енді заманымыздың қайта өркендеуіне байланысты жас ұрпақтың бойына осынау қасиеттерімізді қайта сіңіріп өсірсек, сонымен бірге жастарды халықтық педагогика идеясы арқылы жанұяда тәрбиелеу мен сол тәрбиені жүзеге асырсақ деген мақсат әсіресе, ата-аналардың, тәрбие саласы қызметкерлерінің алдындағы кезек күттірмейтін мәселесі болып тұр.*

Қоғамның бүгінгі жағдайында болашақ тәрбиесін отбасынан бастап қолға алуға мемлекеттік тіпті, әлемдік тұрғыда көңіл бөлінуде.

Еліміздің мемлекеттік болмысын қалыптастыру, оның егемендігін нығайтып, ұлттық сана мен тәрбиемізді қалпына келтіре отырып, әлемдік өркениетке ұмтылудың көрсеткіштерінің бірі спорт және дене шынықтыру салаларындағы жетістіктер маңызды орын алатыны белгілі.

Ғылымның қай саласы болмасын өз тарихын терең зерттеп алмайынша алға баспайды. Демек, «зерттеуді өз тарихынан бастау – ғылым жетістіктерін игерумен қатар, оның одан ары алға басуына үлкен мүмкіншіліктер туғызады». Дәл осы жағдай қазақ ұлт ойындарының даму тарихына да қатынасы болса керек. Халықтың ұлттық хәне спорттық ойындарының да өзіндік тарихи даму жолдары, қалыптасу кезеңдері, тәрбиелік маңызы халықтың саяси әлеуметтік-экономикалық дамуына негіз болды.

Қазіргі кемеліне келген тарихи ғылымдардың дәлелдеуі бойынша, күні бүгінгі бізге жеткен ұлт ойындарының қалыптасу кезеңі сонау адамзат баласының жаратылған күнінен, демек, Қазақстан жерінде қалыптасқан алғашқы қауымдық құрылыстан басталады. Сонан бері біздерге жетіп, айналып жүрген ұлт ойындарының ішіндегі әртүрлі құмалақ ойындары, бестас, асық, садақ ату, қарагие, тағы басқалары шамамен алғанда 5000 жылдар бұрын айналғандығы жайында ағылшын ғалымы Э. Маккей «...бұл ойындардың барлығы дерлік Азия елдерінде тайпалық одақтардың арасында тарағанға ұқсайды» - дейді. Сондай-ақ мұндай пікірлерді Венецияның саяхатшысы Марко Поло да қостайды. Ол өзінің Жетісу бойында болған сапарында көрген «Қызбөрі» ойыны да Қазақстан территориясындағы тайпалардың пайда болған кезінен, яғни таптық қатынаспен бірге туғандығы жайлы ескертеді».

Қазіргі Қазақстан жерін мекендеген ең алғашқы рулардың әдет-ғұрыптарының негізінде дамыған алуан түрде ойналатын қазақтың ұлттық ойындары, көшпелі халықтың дала табиғатына сай дами берді. Әр трлі өнердің белгілі бір ортада жүйеленіп, «театры жоқ елдің театр орнына көретін сауығы-еңбек мерекелері мен қыз ұзату, бала сүндеттеу мен өлгенге ас беру сияқты ойын-тойларының өзекті драмалық элементіне жататын арқауы ән мен күй, халық ойындары болғаны да даусыз. Осылайша, нртеден бергі ұзақ сонар көшті» соңында мал бағып келген қазақ халқының да әдеті мен өзіндік жорамалы блды. Әр алуан дәуірмен, әр қилы кезеңдерді басынан

өткізсе де, қазақ халқы өздерінің көшпелі тұрмысында қалыптасқан әдеттерін рухани азық ете білді. Халақ өмірдің қандай қиыншылығына да, қуанышына да төзе отырып, осы әдет-ғұрыптарды, толғау жырлар мен әндерді, сарынды күйлерді көңіл ашар қуанышы, қайғы-шерін тарқатар алданышы, ауыр күндерде ой тербететін жұбанышы етіп отырған. Сондықтан да қазақтың ойын-сауықтарының, әдет-ғұрыптарының түпкі негізі мал өсіру мен экономикалық қарым- қатынастың дамуымен байланысты.

Халық ауыз әдебиетінің қағидасына сүйенетін болсақ, онда қазақ балаларының жас ерекшеліктеріне қарай: «бір жасқа дейін нәресте, бір жастан жетіге дейін сәби, сегізден он төртке дейін жасөспірім, он бестен жиырма беске дейін жігіт»- деп төрт топқа бөледі. Осы дәстүрлі қағиданың негізіне сүйене отырып, біздер де ұлт ойындарын бірнеше топқа бөлдік.

Бірінші топқа бір жасқа дейінгі нәрестені тәрбиелеудегі «Бесік жырын», «Саусақ санау», және «Тұсау кесу» жырлары жатады. «Баланы жастан» дегендей, нәресте дүниеге келгеннен бастап тәрбиеге алынады, «Бесік жырында» ата-ананың баласына деген ізгі тілегін, жақсы ниетін, еңбек сүйгіш те өнерлі болып, жеке бастың пайдасы немесе данқ үшін емес, халқына еңбек етуге тәрбиелеуді аңсаған ойын көреміз.

Енді алты сегіз айға дейін «Бесік жырын» естіп келген нәресте саусағының жыбырлағанын қызықтап айналасындағы дүниені бірінен-бірін ажырата бастайды. Осы сәтте ата-анасының «Саусақ санау» жырын естиді.

Қазақ халқының арасына кең тараған бес саусақтың аттары бар: бас бармақ, сұқ саусақ, ортан саусақ, аты жоқ саусақ, шынашақ. Осы саусақ аттарын бала тілінде ұғынықты да жеңіл айтылуы үшін басқаша айтады: Бас бармақ, балан үйрек, ортан терек, шылдыр шүмек, кішкене бөбек.

«Саусақ санау» жырларының тәрбиелік маңызы-тіл жаңа шығып келе жатқан нәрестені сәйлеуге қызықтырып қана қоймай, он бірге дейін санауды үйретіп, сол сандармен қатар заттардың атымен танысып тілі дамиды.

Нәресте өмірінің келесі кезеңі-еңбектеуден өтіп, қаз тұрып аяғын басар кезде, оның тез жүріп кетуі үшін «Тұсау кесу» жыры қолданылады.

Екінші топқа сәбидің дүниеге көзқарасын қалыптастыратын әр түрлі ойыншықтар мен құмалақ ойындары жатады. Қазақ балаларында ойыншықтар болған жоқдесек те болады, тек қана балалардың өздері жасаған зырылдауық, қуыршақ пен балшықтан істеген ат, түйе, ит, қой, т.б.жануарлар бейнесі ғана болды. Бұл ойыншықтар сыртқы әсемдігі жағынан балаларды онша қызықтыра қоймайды, сонда да антропологиялық көзбен қарайтын болсақ, осы ұсқынсыз ойыншықтар балаларды еңбекке баулып, өздері жасағандықтан аса құнды болды.

Мәселен, «Қой бағу» ойынында балалар құмалақты пайдаланады. Түйенің кепкен құмалағынан «қойың, қойдың құмалағынан «қозы» жасап, қораға қамап, «көшіп-қонып, күнделікті халық өміріндегі болып жатқан оқиғалармен байланыстырады. Тіпті ойын үстінде құмалақтары бірінне-бірі қосылып кетсе, қайтарып бермеуге тырысқан. Демек, балалардың ойындары

сол кездегі қоғам өміріне негізделіп, күнделікті тіршіліктің қалай қалыптасқандығын аңғартады.

Үшінші топқа жасөспірімдердің қозғалмалы ойындары жатады.

Төртінші топқа жігіттердің ойындары мен ұлттық спорт түрлері топталады.

Қазіргі қоғамдағы жариялылық жағдайында білім мен тәрбиенің ұлтымыздың озық дәстүрлері мен тәжірибелеріне негізделуіне айрықша ден қойылуы тиіс. Себебі, жаңашыл (инновация) мектептерде, педагогикалық білім берудің мақсат, міндеттерін толық анықтау, білім мазмұнын жаңалау, оқытудың жаңа тиімді әдіс – тәсілдерін жетілдіру, жана мазмұндағы оқу, әдістемелік құралдары мен бағдарламаларын жасау жұмыстары республика ғалымдары мен көптеген ғылыми – зерттеу орталықтары назарында.

Мұндай жұмыстарға талаптың туындауы бүгінгі күнгі оқу – тәрбие процесінде жаңа бағыттарға деген сұраныстардан. Тәрбие жұмысы ешқашан күн тәртібінен түспеген. Ұшы – қиырсыз жазира дала тұрғындары өздерінің сан ғасырлар бойғы тарихында жас ұрпаққа тәрбие берудің бай тәжірибесін жинақтап, ұлттық өзіндік салт – сана мен әдет – ғұрып, рәсімдер туғызды.

Көшпелі халық өзі өмір сүрген қоғамның әлеуметтік – экономикалық жағдайына, мәдениетіне, тарихына орайлас жас буынға тәлім – тәрбие берудің айрықша талап – тілектерін дүниеге әкеледі. Мәселен, жас адамның жұртқа танымал моральдық – психологиялық өлшемі белгіленді. Оның мәні «сегіз қырлы, бір сырлы» шынайы, оташыл азамат тәрбиелеу. Міне осы қағида сан ғасырлық дала тұрғындарына қойылатын моральдық талаптарды айқындады. Ол талаптар: көшпелі мал шаруашылығын жете игеру, еңбексүйгіштік, қиындыққа төзе білу, ел намысын қорғау, жаудан бет қайтпау, сөз асылын қадірлеу, ат құлағында ойнау, ата – ананы сыйлау, т.б.

Осындай қоғамдық қатынастарды кішкентайынан көріп – біліп өскен адамдарда мүдделестік, өмірге көзқарастың сәйкестігі, кісілік қарым – қатынастар айқындалып, жеке бастың бұра тартуына мүмкіндік қалдырмаған, психологиялық жағынан «бір ауыздан қауымдасқан жандар» үнемі өзінің рулық одағына етене сіңіскен салттар мен дәстүрлерді ұсынады.

Қазақ үшін ұрпағын жалғастырар баланың баланың орны ерекше. Ал оның жақсы, жаман болып өсуі оның алған тәлім – тәрбиесіне, көрген өнегесіне жинаған тәжірибесіне байланысты екені белгілі. Ата-ананың басты міндеті де баланы тек материалдық жағынан қамтамасыз ету ғана емес, оның бойына адамгершілік ізгі қасиеттерді сіңіру. Бала ұрпақты баулу, тәрбиелеу – аға ұрпақтың мойнына жүктелетін тарихи парыз, игілікті уәзипа. «Әйтеуір баланың қарны аш, иіні жалаңаш болмаса жетеді де, одан арғының қажеті не» деу ұшқары ой. Асырау мен асыл тәрбие беру екі сала мәселе, айрмасы жер мен көктей. Қай халықты алсақ та, әлгі айтылған борыш – міндетті қалтқысыз пайымдайды. Мәселен, қазақ атамыз «Алдыңғы жақсы артқы жасқа тәлім айтпаса, ел болғаны қайсы» дейді.



Қазақ отбасында тәрбиенің негізінен басты-басты сегіз түрлі мәселені қамтығанын атап өтеді. Біріншіден, алдымен әдептілікке үйретуді көздеген әке-шеше баласына «әдепті бол» дегенді басты міндет етіп қойған. Екіншіден, олар баланы қайырымды, иманды, мейрімді болуға тәрбиелеген. Үшіншіден, тіл алғыш, елгезек болуға баулыған. Төртіншіден, адал, шыншыл болуға үйреткен. Бесіншіден, өнегелі ұстаз бен көпті көрген қарияның сөзін тыңдап, «ақпа құлақ болмай, құйма құлақ бол» дегенді бойларына біртіндеп сіңіре берген. Алтыншыдан, үлкенді, ата-ананы сыйлап құрметтеуге үйретуді ең басты міндет етіп қойған. Жетіншіден, кісі айыбын бетіне баспай, біреуге орынсыз тіл тигізбейтін әдепті азамат бол, әсіресе қаріп-қасірлердің табиғи кемдігін (мұрны пұшық, көзі қисық, аяғы ақсақ, т.б.) бетіне баспа деп үйреткен. Сегізіншіден, ел қорғаған батыр бол, халық алдында қызмет ет, бар өнеріңді соған жұмса дегенді ерінбей – жалықпай айтып қана қоймай, жеке өнегелер арқылы көрсетіп отырған.

Халқымыздың өткен тарихы, ерлік рухы жырланатын батырлық жырлар арқылы «ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек» деген ұлы Абай айтқан үш қасиеттің сәулесі жас ұрпақ көңіліне ұялады.

«Бала болсаң, бағландай бол, ағайынға қорғандай бол». Мұны тар мағынада емес, кең мағынасында пайымдаған халқымыз әр ұланға азамат болып өсу – парызың, еліңе қорған болуды ойлап өс, жетіл, кемелден дегенді құлағына құйып өсті. Сондай-ақ «Жылуы болмаса, түбіт қасиетсіз, жігері болмаса, жігіт қасиетсіз», «Қайраты барың ғана қаһарман боласың», «Жасық ұлан жауынгер боп жарытпайды, жалпының абыройына көлеңке түсіреді, ұятқа қалдырады» деп үйретті.

Әкенің баланы Отанын сүйуге тәрбиелеудегі алғашқы ісі- 5-7 жасқа толған ұлына туған жерін таныстыру. Әке ұлын қасына ертіп алып туып-өскен жерін аралатқан. Ондағы жер-су атауларының шығу тарихын, жылдың әр мезгілінде елдің қайда, қалай көшетінін, ата-бабасының зираттарын көрсетіп, осы жерде өмір сүрген ата-бабаларының кейінгі үлгі-өнеге болар істерін, ерліктерін әңгімелеген. «Осы жердің болашақ иесі өзің, ата-бабаңнан қалған жеріңді қорғайтын да өзің», - деп жас ұрпақты өзінің халық алдындағы қасиетті борышын сезінуге үйретіп отырған.

Көшпелі ата-бабаларымыздың қазіргідей белгілі бір жүйеге келген тұрақты әскері, жоғары дәрежеде дамыған әскери құрал-жабдықтары, соғыс қаруларын жасайтын кәсіби орны болмағаны тарихтан белгілі. Демек, ата-бабамыздың өз алдына дербестігін, жерінің тұтастығын қорғап қалуы жас баладан қарт кісіге дейін ат құлағында ойнайтын, қанына сіңген жауынгерлік қасиетінен болған. Яғни, кезіндегі әскерлердің соғыс тәсілдері мен айналасы ат үстінде жүріп садақпен көздегенін мүлт жібермеуінде, сойылды дәлдеп соғуында болды деуге болады. Міне, осы деңгейге халқымыз баланы кішкене күнінен мергендікке, төзімділікке, ат құлағында ойнайтын етіп тәрбиелеу арқасында жеткен деуге болады. Қазақ баласының шабандоздығы, дене күшінің мығымдығы туралы қазақ жеріне келген көптеген шетел саяхатшыларының таңданыспен айтқан пікірлері тарихтан

көптеп кездесетінін білеміз. Бұл жолда халқымыздың көптеген ұлттық ойындарының орны ерекше болған.

Күн ұзаққа қозы соңында жүрген балаларды жинап, әр түрлі қимыл-қозғалыс ойындарын ойнатқан. Бұл ойындар мақсатына, міндетіне қарай екі бағытқа жүргізілген:

Бірінші: баланың денесін шынықтыру үшін ойналатын ойындар мен жаттығулар. Олар: иық қағыстыру, жұдырық сермесу, ауыр көтеру, күресу, еңбектетіп жарыстыру, жаяу көкпар тартқызу, маңдай сүзістіру, балтыр байқасу, білек күшін сынау, т.б.

Екінші: балалар ержүрек, мерген, жауынгер болып өсуі үшін ойналатын ойындар. Оған жататындар: тартыспақ (арқан тарту, көкпар тарту, садақ тарту, т.б.), шабыспақ (қылыштасу, семсер сайсу, т.б.), атыспақ (мылтық ату, найза тас ату, т.б.), шанышпақ (қанжар шаншу, сүңгі шаншу), тастамақ (арқан тастау, шалма түсіру, бұғақ салу), алыспақ (белдесу, күресу, т.б.).

Бұлардан өзге бала өмірінде ат спорты ойындарының алар орны ерекше (бәйге, аударыспақ, ат омырауластыру, күміс алу, қыз қуу, көкпар, т.б.).

Қазақтың ат үстіндегі ойындары келешек жауынгер, Отанды қорғайтын азамат дайындау мектебі болды. Бәйгеге шабатын атқа балалар мінеді. Балалар бәйгесіз де күнде жарысады. Ас, тойда жамбы ату, теңге алу, аударыспақ, сайыс дегендер жастардың ойыны болса, көкпар – бүкілхалықтық ойын.

Көкпарға білекті сыбанып, ат құйрығын түйіп, жігіт ағалары, қызғанда тіпті ақсақалдар да кірісіп кетеді. Жастайынан ат құлағында ойнап өскен қазаққа көкпарды бразилиялықтардың футболындай деуге болады. Ойын баланың өмірінде маңызды орын алады. Бірақ түрлі ойындардың арасынан шапшаң қимылды ойындарды айырықша бөліп айтуға болады, өйткені оларда барлық ойынға қатысушылар өте белсенді қимыл-қозғалыс әрекеттеріне қатыстырылады. Бұл әрекеттер ойынның ережелері мен ағымына байланысты және балалардың алдына үлкендер немесе олардың өзі қойған белгілі бір шартты мақсатқа жетуге бағытталған. Ауыл және қалада жастар арасында шап-шаң қимылды ойындар кең тараған. Ешбір халық мерекелері оларсыз өткен емес.

Халық арасына көп тараған шапшаң қимылды ойындар өздігінен еркін пайда болды, олардың ұзақтығы шектелмеді; ойынның қарапайым ережелері, қимылдарға қойылатын талаптар ойынға қатысушылардың жалпы келісімімен қалыптасты, ойнаушылар әрқашан қай жерде, қашан ойнауды, қайда қайтуға болатынын, жүргізушіге қанша адамды ұстап алу керектігін және т.с.с. өздері шешті. Педагогикалық ойдың дамуына байланысты халықтық ойындардың ішінен тәрбиелік маңызы өте жоғарылары біртіндеп таңдалады. Ұзақ тәжірибенің арқасында олардың мазмұны айқындалып, ережелері қалыптастырылды, арнайы тәрбиелік мақсаттарды көздеген жаңа ойындар жасалды. Мазмұны мен балаларды ұйымдастыруы жағынан ойындардың сан алуандығы олардың ішінен күн мезгіліне, өткізілу шарттарына сай, балалардың жасына қарай, олардың

дайындық деңгейін ескеріп, сондай-ақ педагогтың алдына қойған мақсаттарына тура келетіндей етіп таңдап атуға мүмкіндік береді.

Балалардың денін сауықтыру мен бекіту, қажетті қимылдарға бейімділігін қалыптастыру, балалардың көңіл-күйінің көтеріңкі болуына жағдай жасау; оларды тәртіппен достық қарым-қатынастар құрдастарының арасында іс-әрекет жасауға баулу, олардың сөз байлығы мен сөйлеу дағдыларын жетілдіру - міне, педагогтың сан алуан ойындық тапсырмалар арқылы іске асыра алатын тәрбиелік мақсаттары. Халық ойындарын іс-жүзінде өткізу оларды тереңірек зерттеп, іріктеуді қажет етеді. Халық ойындарына толыққанды сипаттаманы олардың пайда болуы мен дамуын, оларды этнографиялық зерттеуде, педагогикалық бақылау мен пікірлерге сүйене отырып зерделегенде ғана беруге болады.

Этнографиялық зерттеулер барысында қазақтың ұлттық ойындарының пайда болуы мен дамуына ерекше мән беріледі. Ойындардың мазмұны халықтың өмірі мен тұрмысының өзгеруіне сай ауысып отырды. Қазақтардың ойындарына өз кезінде Орта Азия халықтарының ойындары әсерін тигізіп отырды, сол сияқты керісінше, кейбір Орта Азия халықтары қазақтардың бірқатар қызықты ойындарын өздеріне бейімдеді. Сіздердің назарларыңызға ұсынылыл отырған қазақтардың ұлттық ойындары жоғары қызығушылыққа ие: бұл дене тәрбиесінің тамаша құралы; олал мазмұны мен сыртқы түрі жағынан да өте сан алуан. Қазақтың ұлттық ойындары командалық және командалық емес деп бөлінеді. Кейбір ойындар спорттың түрлеріне және жергілікті ойындарға дайындық ретінде қолданылуы мүмкін. Осы жұмыстың негізгі мақсаты - кейбір қазақтың ұлттық ойындарын мектеп оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламасында пайдалануға ұсыну.

Қазақтың ұлттық ойындарын оқушылармен жұмыста қолдану — бұл ойындар оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі мәселелерін табысты шешуге, олардың денсаулығын жақсартып, өмірлік маңызды қимылдық бейімділіктерін қалыптастыруға өте пайдалы. Олар оқушыларға белгілі бір тәрбиелік әсерін тигізеді: батырлық пен батылдыққа, табандылыққа, ұстамдылыққа, ұйымшылдыққа, жолдастық өзара көмекке, саналы тәртіпке үйретеді. Ұсынылған ойындар сауықтыру мәселелерін шешуге де өз үлесін қосады: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру икемділіктерін дамытады. Кейбір ойындар оқушыларға гимнастика, жеңіл атлетика және спорттық ойындарда алған біліктіліктерін жетілдіруге көмектеседі. Бұл ойындарды біз жеке спорт түрлеріне дайындық топтарына жіктедік.

Ұлттық ойындарда кейбір қиындықтар бар, оларды жеңу үшін оқушылар тиісті күш-жігер жұмсауы тиіс. Қазіргі заман педагогикасында білімдік және тәрбиелік мақсаттар өзара тығыз байланыста. Сондықтан, білімдік мәселелерді шеше отырып, тәрбиелік мақсаттарды орындаймыз, ойын барысында табандылық, ұстамдылық, сабырлылық, жеңіске деген құлшыныс сияқты көптеген тұлғалық қасиеттер қалыптасады. Қазақ ұлттық ойындарында ойыншылар арасында белгілі қарым-қатынастар орнататын ережелер бар. Әрбір ойында ойыншылар сол ережелерге сай әрекет етуі тиіс. Ақырында, сол ережелерге сай ойыншылар тиісті іс-әрекеттерді

### ***Библиографиялық тізім***

1. Атакаева А.Т. Қимылды ойындар.-Шымкент.-2018. Оқу құралы.-73бет
2. Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми зерттеу әдістері Байжанов Е., Алшынбаев К.И., Садыкова Д.Б. оқу құралы. Шымкент 2018
3. Төтенай.Б. Дене тәрбиесі. А.2017. Оқулық
4. Набидоллина.Ш. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың анатомиясы, физиологиясы және гигиенасы. 2018. Оқулық.
5. Шағын кешенді ауыл мектептерінде дене тәрбиесі сабағын жүргізу ерекшеліктері. Алшынбаев К.И., Утемисов Д., Пулатов А.Н. дәріс жинағы Шымкент 2018

## **ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІ СПОРТЫНЫҢ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ**

*Орынбасар Б.*

*Шымкент университеті*

*Ғылыми жетекшісі: Сихымбаев Қ.С.-магистр аға оқытушысы*

### ***Аннотация***

*Шығыс жекпе-жегінің кез-келгені түрі болмасын ерекше кереметтілігі бар қайталанбас мәдениет, көркем және әсем ырғақты дене қозғалысы әрекетін дәріптейтін қимыл-қозғалыс өнері.*

Осы аталған спортты тынғылықты, түбегейлі қуып, жарыстық бағытта айналысса да, денсаулығын нығайтып салауатты өмір салтын ұстанса да шығыстың бұл өнері әрқашан өз пайдасын тигізетіні белгілі. Қаратәдегі түрлі қимыл-қозғалыстарды меңгеру арқылы адам денесінің бүкіл бөлігі морфологиялық және функционалдық жүйеде жан-жақты үйлесімді дамып, дене сапалары (күштілік, жылдамдылық, иілгіштік, ептілік, шыдамдылық) бір қалыпты өсіп отырады. Дене мен рух үйлесімділігін меңгеріп, шеберлікке жеткен спортшы әлемнің ішкі және сыртқы көрінісін эстетикалық арнада тани бастайды: сыртқы жағынан тұлғаның физикалық және техникалық кемелді жетілгені, өнердің биік шыңға жеткені, эстетикалық әдемі қозғалысымен әр қимыл-әдістерінің жинақтылығы мен сол әдістері жекпе-жекте тиімді көрініс тауып жатса; ал ішкі жағынан қарағандағы тануы жалпы өмір салтын эстетикалық бағытта ұстануынан байқалады. Нағыз шебер шыншыл, адал (өз-өзіне және басқаға да), сенімді, батыл, өз ісіне толық сіңген айналасындағыларға әрқашан сыпайылық танытып мәдениетпен қарайды. Кез келген жекпе-жек өнері секілді қаратәде рухты биік тәрбиелеп, сенімділік сезімін қалыптастырып және эмоциясы мен жан еркінділігін, күшін жинақтай отырып бір қалыпты алға қойған мақсатқа жетуге бағыт береді. Қаратәдегі кез келген шеберлік сатысына жеткендерге

негізгі үш міндеттеме ұсынылады: Каратэнің негізгі бағдарламалық бағыты адам баласын бір-біріне сүйіспеншілікке, отансүйгіштікке тәрбиелеп, әлсіздерге қорғаныс, пана бола білумен қатар зорлық зомбылық пен жамандыққа қарсы күреске дәріптейді. Адамның рухани және физикалық ең қолайлы мүмкіншіліктерін туралап, дене сапаларын түрлі арнада жетілдіріп, икемділік қасиеттерін тәрбиелеу арқылы жеке тұлғаны белсенді негізде қалыптастырады. Біз қазақ халқы ата байырғы заманнан бері кез-келген жаңалық, білім, ғылым, өнер саласына болсын көңілді ерекше бөліп, және де сол көңіл бөлген нәрсенің түбіне жетуге ұмтылған ұлт екеніміз көпшілікке аян. Соның ішіндегі халқымыз тәрбие арнасына көбірек мән берген. Оған байланысты спорт әлемінің тәрбие саласына әсері де ерекше. Аталмыш тақырыбымыздағы каратэ спортының да тәрбиеге пайдасы мол, жауапкершілік, ұлтжандылық, отансүйгіштік қасиеттерімізді қалыптастыра дамытады.

Әлемдегі барша халықтардың әр мемлекеттің бір-біріне деген сөйлеуі, сәлем беруі, қол алысып амандасуы әр түрлі. Каратэдегі бірінші сабақ бас изеу, бас ию (бас иіп сәлем беру) мән мағынасын түсіндіріп үйретуден басталады. Оның маңыздылығы каратэні үйретуден де жоғары тұрады. Тек бас ию маңызын түсінгендер ғана жоғары шеберлікке жете алады.

Каратэ – бұл мүлтіксіздігінде шектеуі жоқ жекпе-жек өнері. Тек қана ауыр жаттығулармен қатаң тәртіппен біз бұл спортта діттеген межеге жетіп, жетістіктің жолына шыға аламыз. Ұлы шебер Гичин Фунакоши осы бас ию тағзымының маңызды екенін өз шәкірттеріне әрқашан естеріне толық қанды түсіріп отырған. Каратэнің жиырмадан бір қағидасының бірі бас изеумен басталып бас изеумен аяқталатыны болып табылады. Бас ию сәлемі қарым-қатынасты орнатуды білдіріп, шынайы сенімділіктің негізін қалап, адалтілектестігі мен құрметтеуге деген түсінігінің мол екенін көрсетеді. Әлеуметтік мағынада бас ию адамдардың қоғамындағы байланыс үшін үздік жаратылыс сиы, үйлесімді қарым-қатынасқа жол сілтер амал-әрекеті. Жалпы тәжірибеде «рей» (сәлем беру) екі адам бір-бірімен жолыққанда шынайы сенімділік пен құрметтеу белгісі ретінде қолданылады. Каратэ – дождода үйретіледі. Бұл орын, жай ғана спортзал немесе қызық көруге келетін клуб емес. Доджо бұл каратэ табынушыларын оқытатын, жаттықтыратын орын. Доджо қатысушы шәкірттің өмірге деген көзқарасын, дене жағдайы мен мінезін толық өзгертеді. Доджо әсіресе жас қатысушы балаларға өз-өзін бақылауды, тәрбиелеуге деген әсері тым бөлек. Оған бірден-бір себеп бала өз киімін өзі ауыстырып, каратэ киімін өзі киіп, белбеуін байлап үйренеді. Жаттығу соңында қайта шешіп өз бетінше ұқыпты жиналуын қалыптастырады. Белбеу оның дәрежелік дәлелі болғандықтан оған деген құрметі де басқаша. Каратэде белбеу алу үшін арнайы емтихан тапсырылады. Бұл емтихан спортшылардың дәрежесін, шеберліктерінің қай деңгейге жеткенін көрсетеді. Каратэде шеберлігі жетілген спортшылар деңгейімен алғашқы қоңыр түсті белбеуден басталып, қара белбеудің деп аталатын сандық (мысалы: 1-ші дан, 2-ші дан) көрсеткішпен көрсетілетін дәрежесімен аяқталады. Спортшы шеберлігі негізінен жарыста

анықталады. Татамидегі жекпе-жекте тек қана спортшының мінез-құлқы емес, оның ептілігі, зейіні, тік тұруы және өзінің қарсыласын ойындық айла, жылдамдық пен алысу әрекетінің орындалуының бірегейлі есебінен жеңіске жету үшін алысуды құрастыра білуі де көрінеді. Осы барлық іскерліктер, дағдылар, дене күшінің әрі психикалық сапалар жаттығу процесінде үлестіріледі және тәрбиеленеді.

Оқу-жаттығу процесінде жаттықтырушының ролі орасан зор. Оның еңбегі жауапкершілікті және көп еңбекті, оның білімі, іскер айласы, мақсаттылығы істің жетістігін шешеді. Ол өзінің педагогикалық еңбегін ұдайы арттырып және де барлық алдыңғы жетістіктерді бойына сіңіріп қана қоймай, сондай-ақ оларды іс жүзінде енгізуі қажет. Каратэнің жаттығуы жетілдіру процесі ретінде бір өлшемді даму мен түрлі бағыттылыққа ие екені белгіленген. Сонымен жоғарғы дәрежедегі каратэшілердің жаттығуы дайындық мерзімі мен кезеңіне байланысты, әрі енді үйренуші каратэшілердің ғана емес, сондай-ақ тәжірибелі каратэшілердің жаттығуларынан елеулі түрде ерекшеленеді. Каратэ-қимылдардың үйлесімділігіне, арнайы және жалпы даярлыққа, жай және ауыр реакцияларды жұмыс қабілеттіліне жоғары талап қоятын күрделі спорт түрі. Каратэ спортшының психикасына да жоғары талап қояды, секундтың оныншы үлесінде жағдай өзгерсе де, алысудың күрделі сәтінде есті түрде ойлануына міндеттейді. Спорттың бұл түрінің техникасы әр түрлі, ал тактикалық мүмкіндіктері шексіз. Каратэде шабуылдың, қорғаныстың “қарсы алысуы” ұдайы болып отырады және қорғаныс бірінші кезекте шабуылды тойтару үшін жасалады. Жекпе-жектің мәні тек қана соққыны дәл беруде емес, сондай-ақ қарсыласының соққысынан берік әрі дер кезінде қорғана білуінде, қорғанысты пайдаланып қарсы шабуыл жасауында. Каратэде қолмен, аяқпен және құлатып ұрумен есептелген көп соққылары бар, бұлардың әрқайсысынан бірнешедең типтік қорғаныс болады. Нәтижесінде жекпе-жектің тек қорғаныс вариантында каратэшінің алдында үнемі тиімді әрекеттің қисыны бар сансыз вариантынан біреуін таңдау мәселесі туындайды. Жаттықтырушы осы принциптерге сүйене отырып, каратэнің техникасы мен тактикасының тәсілдері спираль бойынша таралуы әрі бұрын үйретілген тәсілдер біраз уақыттан кейін енді аса күрделі формада қайталануы үшін оқу материалын жасау керек. Оқу-жаттығу материалының осылай жасалуы спортшыларды жеке элементтерге үйретуге, тәсілдерді тұтастай жетілдіруге ғана емес, сондай-ақ алдыңғы сабақтарда жіберілген қателіктерді түзетуге мүмкіндік береді. Жаңа қимылды орындауды каратэге жеңілдету үшін, ұқсастықтарына көңіл аударып, оның бұрын үйретілген материалмен байланысын көрсету қажет. Каратэ техникасын үйренуде қимылдың қиындық деңгейіне байланысты оқытудың тұтас, дараланған немесе кешенді әдістерін қолданған жөн. Кешенді және тұтас әдістер жиі қолданылады. Айналысушылар ең басынан тәсілдерді тұтас орындауы қажет. Егер бүкіл топ немесе көпшілік спортшылар үшін жалпы ортақ қате туындаса, онда сабақты тоқтатып, кемшіліктерді көрсеткен жөн. Сонымен бірге, қимылдың сол немесе басқа элементін қалай дұрыс

орындауды көрсету керек, кейінірек тәсілдің сәті шықпаған элементін, содан кейін бүкіл тәсілді толығымен дұрыс орындауды ұсынады. Егер де қателер тек кейбір каратэшілерде ғана кездесе, онда бүкіл топты жұмыстан тоқтатпай, оларға ғана ескерген жөн. Спортшылар каратэ техникасын үйрену мен оны жетілдіру кезінде тек сол немесе басқа қимылдарды дұрыс орындап қана қоймай, сондай-ақ өзінің серігіне де қарағаны өте маңызды. Үйретілген материалға мұндай белсенді, саналы араласу аса нәтижелі оқыту мен жетілдіруге мүмкіндік береді. Каратэ өзінің қарсыласы жіберген қатені байқап, енді оны өзі болдырмайды. Тәсілдің тұтас және дара элементтерін үйренуде айналысушылар бұл тәсілдің мәнін толығымен ұғып, оның мақсаты мен міндетін түсінуі, ең бастысы жекпе-жекте үйренген қимылдарын техникалық жағынан қалай қолдануды білуі керек. Қазіргі уақыт жас спортшылардың белсенділігін арттыруды, ерлік сабақтарында, арнайы сабақтарында жаңа әдістемелерді қолдану арқылы олардың танымын терендетуді және кеңейтуді, жаттығу барысында жасөспірімдерді тәрбиелеудің жолдарын құруды талап етіп отыр.

Патриоттық тәрбиенің түрлі нысандары мен әдістерін пайдалану барлық жұмысты мақсатты мазмұнға және мақсатты бағытқа біріктіруге мүмкіндік береді. Бұл біздің зерттеу жұмысымыздың басты ерекшелігі, - нақ осы жәйт қазіргі уақыттағы жүргізіліп жатқан зерттеу жұмыстарында назардан тыс қалып келеді. Мәселенің бұлай қойылуы бізге идеялық-саяси және моральді-еріктілік ыңғайында өзінің тиімділігімен ерекшеленген тәрбиенің белсенді нысандарын анықтауға мүмкіндік береді.

Бұл міндеттің шешімі жаттықтырушылардың кең көлемді оқу-тәрбие жұмысы құралдарына шығармашылық көзқарас тұрғысынан келуімен тығыз байланысты. Бұл жас спортшылардың тұлғалық ерекшеленуі мен мінез-құлқы белсенді түрде қалыптасатын оқу процесінің соңғы кезеңінде өте анық байқалады. Патриоттық тәрбие – еліміздің әлеуметтік-экономикалық, саяси дамуы жаңа сапаға ие болып, тәрбие процесіне жаңаша көзқарас қажет болып отырғандықтан, қазіргі кезеңнің күрделі шарттары аясында іске асырылуда. Мұның барлығы патриоттық тәрбиенің төмендегідей өзіндік ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді: Зерттеу жұмысында жас спортшыларға Қажымұқан мен Балуан Шолақ ерліктері мен өрліктері арқылы пайдаланылды. Сондықтан жас спортшылардың өзін-өзі тәрбиелеуін түзу ең басты күрделі міндет, бұл міндет жаттықтырушыға үйреншікті адамгершілік тәрбиесі процесін ұйымдастыруға қарағанда күрделірек.

Арнайы курс сабақтары, ерлік сабақтары өздерінің мақсатты бағыттағы мазмұнымен қатар Қажымұқан мен Балуан Шолақ ерлігі өзін ең жақсы, әрі биік дәрежеге көтеретін, жарыс барысында ішкі ресурстарды топтастыратын активті мотиві болатын психологиялық-педагогикалық мүмкіндіктерді жинақтайды. Алайда спорттық мектеп оқушылары бойында патриоттық мінез-құлық, іс-әрекеттің қалыптасқандығын осы жастағы балалардың психологиялық-педагогикалық ерекшеліктерін зерттемей және оны есепке алмай жүзеге асыруға болмайды. Сіздің күшті жақтарыңызды

пайдаланып және әлсіздерін қорғайтын, тактиканы жетілдіріңіз. Кез келген жағдайда қолдана алатын, өзіндік айлалармен және қулықпен қаруларыңыз. Егер бағыңызға орай, ерекше иілгіш болсаңыз, аяқпен ерекше соққы жасауға айна алдында жаттығу үшін кеткен сағаттарды аямаңыз. Жылдам қадамды иелене отырып, қарсыласқа дейін арақашықтықты қысқарту мен қарсы әрекеттерге және қорғануға мүмкіндік бермейтін соққыларды жаттықтырыңыз. Бұл қозғалыстарды шабуылға алдын-ала болжанған жауап емес, табиғи ұмтылыс ретінде қолданыңыз. Жаңашыл болыңыз. Әр бір кезде бірдей техниканы қолдана отырып жеңу мүмкін болмайтындықтан, қиыстырулар мен тәсілдерде өзгеріс жасаңыз.

Қарсыластар бір-бірлеріне ұқсамайды. Бірі ұзын бойлы, басқасы қысқа. Бірі ауыр, екіншісі жеңіл. Қарсыласқа жауап бере отырып, кез келген бағытта қозғалу қабілетін жаттықтыру керек. Қозғалыстар хронометражын, өзіңіз бен қарсылас арасындағы қашықтықты бақылау қабілетін қалыптастыру керек. Ойланбастан әсер ете алғаныңызша бұл тарауда сипаттаған, қиыстырулар мен қарсы шабуылдарды қайталаңыз. Әсер түйсіктік болу керек; лайықты жауап ойлап тапқаныңызша ол тиімсіз болып қалады.

#### **Әдебиеттер тізімі:**

- 1.Төтенай.Б.Дене тәрбиесі.А.2017.Оқулық
- 2.Физическая культура студента Астана – 2016 А.К. Кульназаров, В.И. Лях.Учебник
- 3.Физическая культура Алматы-2018 Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Мендыбаева
- 4.Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми зерттеу әдістері Байжанов Е., Алшынбаев К.И., Садыкова Д.Б. оқу құралы. Шымкент 2018
- 5.Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі Астана-2017 Ұ.Мұхаммеджанова.Оқу құралы
- 6.Алшынбаев К.И.,Балабаев Е.Ш. Мектепке дейінгі мекемелердегі дене тәрбиесі. Шымкент. 2012.  
Оңалбек Ж.К., Тайжанов С.,Қарақов А., Дене мәдениеті және салауаттылық.Шымкент. 2014.
7. Алшынбаев К.И.,Садыкова Д.Б.,Қол добы және қозғалыс ойындарын оқытудың әдістемелік негіздері.Шымкент.2015.
- 8.Беков А.А.,Тулеев Е.С.,Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі. Шымкент.2016.
- 9.Жакеев Ж.К., Практикалық жеңіл атлетика сабағын жүргізудің әдістемелік нұсқаулары. Шымкент.2012.
- 10.Ордабаев Н.О. Студенттердің кәсіби –қолданбалы дене дайындығы. Шымкент 2013.
11. Сихымбаев Қ.С.«Спорт күресі күресінің әдістемелік негіздері. Алматы. 2012
- 12.Желеубаева Б.С.,Дүйсебаев М.А. Волебол ойынындағы әдістік және тәсәлдік дайындықтар. 2015.



13.Беков А.А. Қыстаубаев Е.И. Дене тәрбиесі ғылымының даму ерекшеліктері.Монография

14.Беков А.А. Алшынбаев К.И. Төменгі мектеп жасындағы балалармен гимнастика сабағын өткізу әдістемесі. Шымкент.2016.

15. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Алматы 2012

## **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРИНЦИПТЕРІНІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

*Аға оқытушы Токтаргазин С.  
студент Тасболат Е.Ы.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Проблемы педагогических принципов физической культуры и спорта*

Қазіргі кезеңде әрбір азаматтың бойындағы дене қозғалыстарын, сапалық қасиеттері мен рухани күшін үлестіріп, олардың еңбек және оқу қабілеттерін арттыруға, белсенді өмірін ұзартуға бағытталған дене тәрбиесіне зор көңіл бөлініп отыр. Дене тәрбиесі бала-бақшадан бастап мектеп, орта және жоғары оқу орындарында және өндірістік ұжымдарда өткізіліп, оның тиісті бағасы берілуде. Принциптер – бұл түрлі міндеттерді шешу үшін басшылыққа алатын, адамдардың мінез-құлқы мен іс-әрекетін анықтайтын жалпылама бастапқы идеялық-теориялық ережелер. Ғылыми принциптер нысанды заңдылықтарға бағынады, сондықтан олар айқын дәйектердің қасиетін теориялық мағынада қарастырады.

Заңдылықтар-бұл табиғат пен қоғамның дамуын жүргізетін құбылыс. Заңдылықтарды зерттеу, тағайындау мүмкін, бірақ өзгерту мүмкін емес. Тек оларды белгілі бір процестерді атқарады. Нақты міндеттерді шешуде басшылыққа алуға болады. Заңдылықтар түрлі деңгейде бола алады.

Дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдары деп дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының құрылымын қалыптастыру, қимыл қабілетін дамыту, қимыл дағдыларын меңгеру заңдылықтарын бейнелейтін қысқа сипаттағы ғылыми әдістемелік ережелерді атаймыз.

Қойылған педагогикалық ұстанымдар негізінде әдістемелік ережелер айқындалады, жеке жағдайлардағы міндеттерді орындаудың нақты әдістер мен құралдары таңдалады.

Педагогикалық ұстанымдарды зерттеу оның дамуындағы негізгі үш бағытты анықтады. Бірінші бағыт дене шынықтыру мен спорт сабақтарына қатысты ұстанымдарға қарағанда айырмашылығы бар, яғни өз мақсаты ретінде спортшылардың жарыстарға қатысуын дайындауды көздемейтін, тек спорт жаттықтыруларында ғана қатыстырылатын ұстанымдарды тағайындауға құрылады.

Спорт жаттықтыруының ұстанымдарын ұсынған алғашқы ғалымдардың бірі В.В. Гориневский (1922) болды. Одан басқа спорт жаттықтыруын А.Дюпперон (1930), А.А. Тер-Ованесян (1947), Н.Г. Озолин (1948), А.Ц. Пуни (1949), Л.П. Матвеев (1959, 1964) және басқалар ұсынды.

Гигиеналық, білім беру, тәрбиелеу міндеттерін шешуге, бағытталған тек дене тәрбиесі мен спорт сабақтарына немесе тек спорт жаттықтыруына қатысты ұстанымдарды бөліп қарастыруға ұмтылу қате болып есептеледі. Спорт жаттықтыруының ұстанымдарын зерттеушілердің ұсынған түрлі кеңестерін мұқият қарастыра отырып, олардың педагогикалық қатынастар қатарына кіретіндерінің барлығы тек қана спорт жаттықтыруларында ғана емес, сол сияқты дене шынықтыру мен спорт сабақтары барысында да басшылыққа алынуы тиіс екені белгілі болды.

В.В. Гориневский жаттықтыру сабақтарында басшылыққа алуға тиісті ережелері ретінде мыналарды атап көрсетті: а) дайындық жаттығулары; б) ағзаны бірте-бірте жұмысқа бейімдеу; в) нысанды әдістерді бақылауды ұйымдастыру; г) жұмыс пен демалыс арасында дұрыс алмастыру; г) адам дамуының жан-жақтылығын қамтамасыз ету (дене және ақыл-ой) 1947ж А.А.Тер-Ованесян спорт жаттықтыруының он ұстанымын ұсынды, оның ішінде қолданған күшті шамалау психологиялық ықпалдар есебі, орталық жүйке жүйесінің дұрыс қозуы, жеке тұлғалық ерекшелік, т.б. бар. 1949ж А.Ц.Пуни қозғалыс дағдыларын саналы түрде игеру ұстанымын ұсынды. 1959ж Л.П.Матвеев спорт жаттықтыруының ұстанымы ретінде жалпы және арнайы дайындықтың бірлігі, жаттықтыру барысының үздіксіздігі, жаттықтыру жүктемелерін бірте-бірте және толқынды ұлғайту, жаттықтыру барысының айналымдылығы және т.б. ұсынды.

Спорт жаттықтыруының ұстанымы ретіндегі ұсынылған қарапайым ережелер тізімі олардың барлығы тек спорт жаттықтыруында ғана емес, сол сияқты дене шынықтыру мен спорт сабақтарының барлық түрлерінде де басшылыққа алынуы тиіс екенін көрсетеді.

Дене шынықтыру мен спорт ұстанымдары туралы түсініктерді дамытудың екінші бағыты ерекше физиологиялық ұстанымдарды тағайындауды көздейді (А.Н.Крестников, 1938; Б.С. Гиппенрейтер, 1940; В.С.Фарфель, 1949). Бұл қадамдарды ғылыми және іс-тәжірибе тұрғысынан толықпаған екенін мойындау қажет. Әрине, спорт жаттықтыруында физиологиялық заңдылықтар бар. Бірақ, одан басқа да психологиялық, биохимиялық және физикалық заңдылықтар да бар. Оқытушы мен дайындалушы бір жағдайда физиологиялық ұстаныммен, екінші жағдайда-психологиялық ұстаныммен, келесі бір жағдайда-психологиялық ұстаныммен жұмыс жасай алмайды. Спорт жаттықтыруына қатысты (және түгелдей дене шынықтыру мен спорт сабақтарында) заңдылықтар негізінде оқытушы мен дайындалушы үшін тек педагогикалық ұстанымдар ғана анықталуы тиіс.

Аталған дидактикалық ұстанымдар білім берудің, дамыту мен тәрбиелеудің бірнеше заңдылықтарын сипаттап, дене шынықтыру мен спорт сабақтарының міндеттерін орындауда басшылық ережелері ретінде

жүреді. Алайда, дидактикалық ұстанымдар негізіне жататын заңдылықтар бірнеше жағдайларда басқаша түрге ие болады, яғни дене шынықтыру мен спорт сабақтарында басшылыққа алынуы қажет дәл әрі анық берілетін жалпылама теориялық ережелер бола алады.

Демек, дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында, атап айтқанда спорт жаттықтыруларында көбінесе: алдын-ала қалыптасқан спорт жаттықтырулары ұстанымдары мен бірнеше жалпы педагогикалық (дидактикалық) ұстанымдар қолданылады. Бірақ барлық ұстанымдар анықталып қойған, ары қарайғы дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық негіздерінің бұндай көкейтесті мәселелерін зерттеуді мақсатсыздық деп есептеу дұрыс емес. Дене тәрбиесі туралы ғылымды дамыту жаңа заңдылықтардың ашылуына, оның ішінде жаңа ұстанымдарды жаңа жолға қою қажеттігін анықтауға жол ашады.

Дене тәрбиесі мен спорт туралы ғылымның қазіргі деңгейдегі дамуы дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдары ретінде, кей жағдайларда бұрынғы қабылданған педагогикалық ұстанымдарды басқаша қалыптастыруын қабылдауға негіздеме береді. Бұндай жаңадан қабылданып қалыптасқан дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдарына мыналар жатады: 1) оқыту мен дамытудың бірлігі; 2) сабақ құрылымы; 3) сабаққа қатысушылардың жағдайы мен ерекшелік есебі; 4) қозғалыстың анализі мен синтезі; 5) жаттығулар барысында саналылық және сезімталдық бақылау; 6) жүктемені бірте-бірте арттыру және оның белсенділігі; 7) сәйкес жағдайлардың есебі мен реттелуі.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Хмель Н.Д. Жалпы білім беретін мектептегі педагогикалық процесс. /Аударған Успанов К.С./.- Алматы: "Ғылым", 2002. - 170 бет.
2. Болдырев Н.И. Мектептегі тәрбие жұмысының методикасы. - Алматы, "Мектеп", 1987. - 207 бет.
3. Белорусова В.В. и др. Основы профессионально-педагогического мастерства преподавателя (тренера). - Л.: ГДОИФК, 1988.
4. Вайндорф-Сысоева М.Е., Крившенко Л.П. Педагогика: Пособие для сдачи экзамена. - М.: Юрайт-Издат., 2005. - 239 с.

## **СПОРТПЕН ШЫНЫҒУДЫҢ БАЛА ТӘРБИЕСІНДЕГІ ОРНЫ**

*Аға оқытушы Токтаргазин С.  
студент Жұмағалиұлы М.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

## *Аннотация*

### *Место занятий спортом в воспитании детей*

Дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдары деп дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының құрылымын қалыптастыру, қимыл қабілетін дамыту, қимыл дағдыларын меңгеру заңдылықтарын бейнелейтін қысқа сипаттағы ғылыми әдістемелік ережелерді атаймыз.

Қойылған педагогикалық ұстанымдар негізінде әдістемелік ережелер айқындалады, жеке жағдайлардағы міндеттерді орындаудың нақты әдістер мен құралдары таңдалады.

Педагогикалық ұстанымдарды зерттеу оның дамуындағы негізгі үш бағытты анықтады. Бірінші бағыт дене шынықтыру мен спорт сабақтарына қатысты ұстанымдарға қарағанда айырмашылығы бар, яғни өз мақсаты ретінде спортшылардың жарыстарға қатысуын дайындауды көздемейтін, тек спорт жаттықтыруларында ғана қатыстырылатын ұстанымдарды тағайындауға құрылады.

Спорт жаттықтыруының ұстанымдарын ұсынған алғашқы ғалымдардың бірі В.В. Гориневский (1922) болды. Одан басқа спорт жаттықтыруын А.Дюпперон (1930), А.А. Тер-Ованесян (1947), Н.Г. Озолин (1948), А.Ц. Пуни (1949), Л.П. Матвеев (1959, 1964) және басқалар ұсынды.

Гигиеналық, білім беру, тәрбиелеу міндеттерін шешуге, бағытталған тек дене тәрбиесі мен спорт сабақтарына немесе тек спорт жаттықтыруына қатысты ұстанымдарды бөліп қарастыруға ұмтылу қате болып есептеледі. Спорт жаттықтыруының ұстанымдарын зерттеушілердің ұсынған түрлі кеңестерін мұқият қарастыра отырып, олардың педагогикалық қатынастар қатарына кіретіндерінің барлығы тек қана спорт жаттықтыруларында ғана емес, сол сияқты дене шынықтыру мен спорт сабақтары барысында да басшылыққа алынуы тиіс екені белгілі болды.

Спорт жаттықтыруының ұстанымы ретіндегі ұсынылған қарапайым ережелер тізімі олардың барлығы тек спорт жаттықтыруында ғана емес, сол сияқты дене шынықтыру мен спорт сабақтарының барлық түрлерінде де басшылыққа алынуы тиіс екенін көрсетеді.

Аталған дидактикалық ұстанымдар білім берудің, дамыту мен тәрбиелеудің бірнеше заңдылықтарын сипаттап, дене шынықтыру мен спорт сабақтарының міндеттерін орындауда басшылық ережелері ретінде жүреді. Алайда, дидактикалық ұстанымдар негізіне жататын заңдылықтар бірнеше жағдайларда басқаша түрге ие болады, яғни дене шынықтыру мен спорт сабақтарында басшылыққа алынуы қажет дәл әрі анық берілетін жалпылама теориялық ережелер бола алады.

Демек, дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында, атап айтқанда спорт жаттықтыруларында көбінесе: алдын-ала қалыптасқан спорт жаттықтырулары ұстанымдары мен бірнеше жалпы педагогикалық (дидактикалық) ұстанымдар қолданылады. Бірақ барлық ұстанымдар анықталып қойған, ары қарайғы дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық негіздерінің бұндай көкейтесті мәселелерін зерттеуді мақсатсыздық деп

есептеу дұрыс емес. Дене тәрбиесі туралы ғылымды дамыту жаңа заңдылықтардың ашылуына, оның ішінде жаңа ұстанымдарды жаңа жолға қою қажеттігін анықтауға жол ашады.

Дене тәрбиесі мен спорт туралы ғылымның қазіргі деңгейдегі дамуы дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдары ретінде, кей жағдайларда бұрынғы қабылданған педагогикалық ұстанымдарды басқаша қалыптастыруын қабылдауға негіздеме береді. Бұндай жаңадан қабылданып қалыптасқан дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдарына мыналар жатады: 1) оқыту мен дамытудың бірлігі; 2) сабақ құрылымы; 3) сабаққа қатысушылардың жағдайы мен ерекшелік есебі; 4) қозғалыстың анализі мен синтезі; 5) жаттығулар барысында саналылық және сезімталдық бақылау; 6) жүктемені бірте-бірте арттыру және оның белсенділігі; 7) сәйкес жағдайлардың есебі мен реттелуі.

Оқыту мен дамытудың бірлігі ұстанымы заттар мен құбылыстардың пішіні мен мазмұнының өзара байланысы мен өзара бағыныштылығына негізделген. Адамның қимыл-әрекетінде бұл заңдылық тірек-қимыл аппаратының жағдайы мен дамуының, ағзаның вегетативтік қызметі мен қимыл сапасының қимыл дағдыларымен өзара байланыста көрінеді. Мысалы, қимыл сапасының деңгейі жоғары болған сайын, спорт жаттығуы тәсілдерін жетілдіруге арналған мүмкіндіктер де көп туындайды және керісінше, спорт жаттығулары тәсілдері жетілдірілген сайын адамның қимыл сапасы да жақсара түседі. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы оқыту мен дамытудың бірлігі ұстанымы оқу пәнінің талаптарына сәйкес қимыл сапаларын дамыту мен дене дайындығын қамтамасыз етуді өзара байланыста оқыту керектігіне міндеттейді. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы бұл ұстаным бірінші кезеңге сәйкес жағдайларды жеңілдетіп, сосын бірте-бірте күрделендіріп, меңгерту қажеттігін анықтайды.

Дене тәрбиесі мен спорттың педагогикалық ұстанымдары ретінде қабылданған ережелердің барлығы бірлікте және өзара тығыз байланыста болды. Мүмкін оқытушы мен оқушының орындайтын кез-келген қызметіне қатысты. Сәйкес дидактикалық ойлау бойынша бұл ұстанымдарды төрт топқа бөлуге болады: оқыту, дамытуды басқару, тәрбиелеу және сабақты құру. Дене тәрбиесі ақыл-ой, адамгершілік эстетикалық және еңбек тәрбиесімен біріге отырып, адамның жан-жақты дамуына жағдай жасайды.

Дене тәрбиесі міндеттері педагогикалық процесстерді ұйымдастырудың негізгі екі түрі – дене мәдениеті сабақтары мен спорт сабақтарының бірігуімен шешіледі. Спортшы мен спорт командасының тактикалық дайындығы деңгейі туралы олардың жарыс жағдайы мен спорт жекпе-жегінде туындаған жағдайға қарай өз мінез-құлқын, қимылы мен әрекетін өзгерту қабілеті бойынша сараптауға болады.

Бұл тараудағы айтылғандарды қорыта келе мынадай тұжырым жасауға болады. Сабақтардағы дене жаттығуларына оқытуды ондағы пайда болатын қимыл сапасының дамуын бір мезгілде, ал спорт машықтануын да таңдаған спорт түрінің тактикасын меңгерумен бір мезгілде жүргізеді.

Дене жаттығуларын дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында оқыту тыныс алуды орындалатын қимылмен үйлестіру қажеттігін көрсетеді. Дене жаттығуларын жетілдіре орындау орындалатын қимыл міндеттері мен туындаған жағдайларға олардың құрылымын сәйкесдендіре қадағалап, оған саналы және сезімдік бақылау жолымен түзету ендіруге үйренумен жетуге болады.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер**

5. Назарбаев Н.Ә. "Қазақстан-2030" Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы. Алматы, 1998, 240 бет.
6. Қазақстан Республикасының Дене мәдениеті және спорт туралы Заңы. 1999 ж. 2 желтоқсан. №490-13 ҚР// Sport, 2000, №1, 4-11 қаңтар.
7. Қазақстан Республикасы Президентінің Жарлығы. Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спортты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы. №571, //Астана, 2001 ж.

### **ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҚ ҚОҒАМДЫҚ МАҢЫЗЫ**

*Аға оқытушы Тулеев Е.И.*

*студент Мамедәлі А.Е.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

#### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается общественное значение физической культуры и спорта в формировании личности*

Дене тәрбиесімен және спортпен жүйелі шұғылдану ағзаның барлық мүшелері мен жүйелеріне жан-жақты әсер етеді. Олар тірек-қимыл аппаратын нығайтып, дамытуға көмектеседі: қуыс сүйектер диафазасының көлденең мөлшері ұлғаяды; олардың қыртыс қабаты қалыңдайды, т.б. Бұл өзгеріс қаңқаны нығайтып, жұмысшы гипертрофиясының сипаты болады.

Бұндай өзгерістер үлкен жүктеме арқалайтын сүйек – буын аппараттары тобында көрінеді. Мысалы, теннисшілерде, лақтырушылар мен семесерлесушілерде қол сүйегі үлкен жүктемеге лайық болса, ал секірушілердің аяғы жүктеме есебінен ұлғаяды. А.И.Кураченовтың айтуынша, лақтырушы-спортшыларда бір жыл ішінде жаттығатын аяқ қыртыс қабаттың 1,5-2 мм, ал үш жыл тәжірибесі болса-2,5-3мм, он жыл жүйелі жаттығу онда иық сүйегінің диафазасының көлденең өлшемі 8 мм-ге ұлғаяды. Жаттығулар бой ұзындығына, иық ендігіне және денені түгелдей атлетикалық жаққа өзгертеді. Олар буын мен омыртқа қозғалмалылығын арттырып, дәнекердің сырғымалылығын жақсартады.

Жүйелі сабақтар нәтижесінде дененің бұлшықет көлемі 10%-ға дейін артып май көлемі азаяды.

Машықтану сабақтары тыныс алу жүйесіне де жақсы әсер етеді: өкпе сиымдылығы, диафрагманың қозғалмалығы ұлғайып, тыныс алу сирек әрі терең болады. Егер машықтандаған адамдарда тыныс алу жиілігі минутына 16-20 рет болса, ал машықтанған спортшыларда минутына 7-8 рет тыныс алады. Әрине бұндай сирек тыныс алуда спортшының әрбір тынысты ішке тартуындағы тыныс алу тереңдігінің маңызы жоғары: ішке тартқан ауа көлемі 1л-ге жетеді немесе одан да көп болады. Тыныштықтағы тыныс алу қимылдарының жиырылу саны денсаулықты жақсартудың, жақсы дене жағдайының белгілерінің бірі болып табылады.

Жүйелі дене жаттығулары жүрек қан жүйесіне жақсы әсер етеді. Жаттығудың сипаты, оларды қайталау ұзақтығы мен қарқыны, сол сияқты оны тежеу қалпы мен жазтығына қарай ағзадағы түгелдей қан айналымды және оның жеке бөліктерін белсендіруге ықпал етеді, яғни ағзадағы қанды дұрыс тасымалдауға жәрдемдеседі. Дене жаттығулары бұлшықет пен тері капиллярларының кеңеюіне қоюлану құбылысты жоюына, қан құйылуын бөгетсіздігін, айналымдағы қан көлемінің ұлғаюына көмектеседі. Олар ішкі органдарға массаж тәрізді әсер етеді. Қан тамырлары кеңейеді, сол арқылы жұмысшы мүшелер қанмен қамтылады (бұлшықет, жүрек және басқа ішкі мүшелер).

Көп жұмысты орындап, жүрек соған үйренеді, шығарылатын қан көлемі мен жиырылу күші ұлғаяды. Дене тәрбиесі және спортпен айналысатын адамдардағы жүрек көлемінің ұлғаюы ең алдымен оның жұмысшы гипертониясына, яғни жүрек қабырғасының қалындауынан болады.

Барлық мамандықтағы машықталған спортшылар үшін баяу ырғақтық пульс-минутына 42-66 соққы болып табылады. Барынша баяу пульс төзімділікті талап ететін спорт түрлерінде машықтанатын спортшыларда жиі кездеседі. Жүктемеге қарай пульстің жиілеуі дене жаттығуларымен шұғылданбайтын спортшыларға қарағанда дене тәрбиесі және спортпен үнемі шұғылданатын спортшыларда күрт болады.

Қарқынды жаттығулардың соңында тіркелетін физиологиялық өзгерістермен бірге машықтанған адамдарда ол азаймайды, керісінше өседі. Мысалы, ескек есу, шаңғымен жүру, орта қашықтыққа жүгіруден тығыз сабақтар барысында машықтанбаған адамдардағы жүрек жиырылуының жиілігі минутына 150-170 соққы, ал жаттыққандарда минутына 180-200 соққы береді. Сонымен, машықтану сабақтары ағза мүмкіндіктерін арттырып, ұзақ және қарқынды жұмыс кезінде туындайтын талаптарға бейімделе білуді дамытады.

Дене жаттығулары қан құрамын, түрінің сипаты мен санына қарай, сол сияқты химиялық құрамына қарай өзгертеді. Қандағы гемоглобин құрамы мен эритроциттер саны артады. Бұл ұлпаларға көп мөлшерде оттегі келуіне, адамның қуатын арттыратын қышқылдану процесін жақсартуына көмектеседі.

Дене жаттығулары ас қорыту және бөліп шығару жүйесіне, сол сияқты бірнеше ішкі бездердің жұмыстарына жақсы әсер етіп, сол арқылы ағзаның түрлі мүшелері мен жүйелерінің жұмыстарын күрделі қайта құрып, олардың қызметін үйлестіре реттейді. Жүйелі жаттығудың адамға түгелдей ықпал ету сипаты оның дене дамуы мен дене дайындығынан көрінеді.

Дене дамуы (адамның белгілі бір жағдайы) ағзаның вегетативтік қызметінің, қимыл сапасы мен дене пішінінің даму деңгейімен сипатталады.

Дене дайындығы ағзаның вегетативтік қызметі жағдайымен, қимыл сапасының және дене пішінінің даму деңгейімен, сол сияқты адамның меңгерген қимыл дағдыларының көптүрлілігімен сипатталады.

Келтірілген анықтамалардан көргеніміздей «дене дамуы» мен «дене дайындығы» өзара туыс, сонда да өзгешелеу ұғымдар. «Дене дайындығы» ұғымы кең қолданылады. Дене дамуын сипаттайтынан басқа оның көрсеткіштері адам меңгерген қимыл дағдыларының көптүрлілігімен сипатталады.

Дене дайындығын жақсартуға бағытталған жұмыс дене даярлығы деп аталып. Дене даярлығы денсаулықты нығайтуға, қимыл сапасы мен дене пішінін дамытуға, сол сияқты адамның қимыл ұғымын кеңейтуге бағытталған.

Дене даярлығын жалпы (ЖДД) және арнайы (АДД) деп екіге бөледі.

Жалпы дене дайындығы түрлі жұмысты табысты орындаудың алғы-шарты болып табылатын ағзаның қимыл сапасы мен вегетативтік қызметін, тұлға пішінін дамытуға, қимыл дағдыларын меңгеруге бағытталған.

Арнайы дене дайындығы нақты жұмысты табысты орындауды алғы шарты болып табылатын қимыл дағдыларын меңгеру мен ағзаның вегетативтік қызметін, дене пішіні мен қимыл сапасын дамытуға бағытталған.

«Жалпы» және «арнайы» дене даярлығы ұғымдары спортшының жекелеген спорт түрлерінен дене жағдайын сипаттауға да пайдаланылады. Мысалы, жүзгіштің, желаяқтың ЖДД мен АДД бөліп қарастыру. Спортшының жалпы және арнайы дене дайындығы өзара байланыста болады. Жекелеген спорт түрлері бойынша арнайы және жалпы спорт түрлеріндегі ЖДД мен АДД-нің бірлігі қандай да бір спорт түрлерінен жақсы нәтижеге жету үшін машықтану сабақтарына оның басқа түрлерін де ендіруді білдіреді.

Жалпы дене дайындығының маңызды шарты жақсы денсаулық болып саналады. Кішігірім сырқат, жарақат, тыныс алу жолдарының қанағаттандырмайтын жағдайы, ауыз қуысының ауруы және т.б. қимыл мүмкіндіктері мен адамның дене жағдайына түгелдей әсер етеді. Негізінен денсаулығы мықты адамдардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған шамалар өмір салтының тиімділігін табиғаттың табиғи күштерін пайдалану және дене жаттығуларымен жүйелі айналысу болып табылады.

Дене тәрбиесі мен спорттың барлық қимыл құралдарының (адамның денсаулығына әсеріне қарай) төмен қарқынмен және жаттығу қарқынын



бірте-бірте ұлғайтып орындалатын айналымдық спорт жаттығуларына тән болуы тиіс. Көп машықтанатын спортшылардың денсаулығын нығайту үшін сабақ мазмұнына спорт мамандығы пәнінің құрылымы, талабы (ағзаға қойылатын) бойынша сай келмейтін ойындарды кезекпен ендіру қажет.

Адамның дене дайындығын қамтамасыз етудің негізгі жолы-бұл оның қимыл сапаларын дамыту болып табылады.

Өз дамуы мен пайда болу барысында қимыл сапалары бір-біріне жақсы ықпал етеді. Бұл құбылыс қимыл сапасын ауыстыру ретінде анықталады. Оның негізгі екі түрі бар. Оның бірі қандайда бір дене жаттығуымен бірге дамыған жаттығуда көрінетін қимыл сапасы басқа да дене жаттығуларын, еңбек және тұрмыс әрекеттерін орындауға ауысады. Мысалы, ауыр атлетикамен шұғылдану нәтижесінде дамыған күш балға лақтыруда жоғары нәтижеге жетуге көмектеседі, онда ол өте қажет; алысқа жүгіруде дамыған төзімділік шаңғымен сырғанауда жоғарғы нәтижеге жетуге көмектеседі. Қимыл сапасын ауыстырудың екінші туындауы екі немесе одан да көп қимыл сапасын бір-біріне оң немесе кері әсер етуінен құралады. Мысалы, шапшаңдықты дамытуда күш ұлғаюы мүмкін немесе керісінше күшті дамыту төзімділікке күш әсер етуі мүмкін (кері ауыстыру).

Қимыл сапасы қимыл дағдылары тәрізді қиылысу ауыспалы да бола алады, яғни күш және басқа қимыл әрекетінен туындайтын қимыл сапалары жаттығуды дамыту жолымен дененің бір бөлігінен екіншісіне ауысады.

Қимыл сапасының ауысуы дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының барлық кезеңдерінде біркелкі бола бермейді. Жаңадан бастағандарда төзімділікті дамыту үшін ағзаны жалпы нығайтуға және оның күш мүмкіндіктерін көтеруге көмектеседі. Алайда, бұдан кейін бұл жаттығулар күшті дамыту ықпалдарына кері әсерін тигізуді мүмкін. Зерттеушілер (В.В.Кузнецов, Ю.В.Верхошанский т.б.). жаңадан бастаған спортшыларда қимыл сапасын дамыту (нақты спорт түрінің талаптарына қатысты емес) белгілі бір спорт нәтижесіне жетудің жолы болып табылады. Спорттың бір түрінен жақсы нәтижеге жеткен спортшылардың басқа да спорт түрлерінен жақсы нәтиже көрсетуі арнайы машықтану кезінде жеткен дене дайындығы кең ауқымда болғанын көрсетеді. Ол еңбек барысында, тұрмыста кездесетін қимыл міндеттерін шешуде жақсы нәтижелерге жетуге мүмкіндік береді. Бұған қоса жақсы маманданған спортшылардағы жалпы дене дайындығы мен қол жеткен спорт нәтижелер арасындағы байланыс та шынайы.

«Қимыл сапасының ауыспалылығы» ұғымы көп жағдайда олардың басқарушылық және мамандану түсініктерімен үйлеседі. Басқарушылық қандай да бір дене жаттығуымен айналысу нәтижесінде дамыған қайсыбір қимыл сапасы басқа да дене жаттығулары сабақтарында немесе еңбек пен тұрмыс әрекеттерін орындауда жақсы нәтижеге жетуде көрінеді.

Қимыл сапасының мамандылығы бір дене жаттығуымен шұғылдануда дамыған қимыл сапасы негізінен сол қимылдың өзінде көрінетінімен сипатталады. Мысалы, баскетбол сабағында дамыған ептілік пен шапшаңдық тек баскетболдың ғана қимыл міндеттерін шешуге мүмкіндік береді.

Жекелеген қимыл сапалары мен оларды дамыту әдістемесінің сипаттамасын қарастырамыз.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И., Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимханов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **ЖАЛПЫ ОРТА МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНСАУЛЫҚ АПТАЛЫҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ**

*студент Әуесбек Е.Б.*

*Аға оқытушы Түлеев Е.И.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается воспитательное значение организации Недели здоровья в общеобразовательных школах*

Жалпы орта мектеп дене тәрбиесі мәні туралы ғылыми – педагогикалық көзқарастар. Денсаулық, спорт, тәрбие, білім егіз ұғымдар. Олай болса, қоғамымызды өркендететін бүгінгі ұрпақтың денсаулығы мықты болу үшін спорт қажет, спорт арқылы тәрбие қалыптасса, бұлар жинақталып білімді азамат шығарады деп ойлаймын. Яғни, спорт жас ұрпақтың бойында күш, ептілік, төзімділік, мықтылық, сергектік секілді моральдік ерік сапаларын қалыптастырады. Біздің Елбасымыз Н.А. Назарбаев «Қазақстан - 2030» халыққа Жолдауында: «Біздің болашақ ұрпағымыздың өсіп жетілуіне әлеуметтік жағдайларын дұрыс қалыптастырып, балалардың білімді, дені сау, епті, күшті, сымбатты болып өсуіне көңіл бөлу қажет» - деген. Жеке тұлғаның дамуына биологиялық,

экономикалық, әлеуметтік жағдайлар қатты әсер етуде. Қазіргі уақытта оқушылардың енжарлығын, қажығандығын, әлсіреп, шаршап тұратындығынан спорттық ойындарға қатысқысы келмейтіндігі байқалады. Сондықтан оқу процесінде, оқу бағдарламасында өзгерістер енгізіліп, жаңа технологиялық әдіс-тәсілдер қолданылуда. Осыған орай мектеп бағдарламасы бойынша ұйымдастырылған дене тәрбиесі оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеретін, дене тәрбиесін организмге сай жетілуіне бағытты түрде әсер ететіндей құрастырылады. Онда жаңа әдіспен технологияны қолдану арқылы іс-қимыл жаттығуларын одан әрі шындайды. Дене қуаты қабілетін жетілдіріп, өз бетімен оқу, еңбек іс-әрекетінің артуына, жеке мәндік қасиеттердің қалыптасуына әсер етеді. Адамның дене тәрбиесі – аса бағалы қазына. Дені сау, жан-жақты шыныққан адам елдің шын мәніндегі байлығы. Денсаулықты нығайтудың негізгі құралы ретінде дене тәрбиесі мен спорт олардың қалыптасуына берік дағдылардың дәнін егеді. Жалпы білім беретін орта мектептерде оқушылар дене тәрбиесі сабақтары арқылы дене жаттығулары мен дене бітімі жетілдіру тетіктерімен бастапқы танысуын және дене тәрбиесі бойынша сауаттылығын жүзеге асыра алады. Ал, болашақ қоғам мүшесінде дене тәрбиесін қалыптастыру үшін, ең алдымен дене тәрбиесі саласының барлық мұғалімдері мен жаттықтырушылар дене тәрбиесі жүйесі туралы білімді жетік меңгеруі тиіс. Жалпы орта мектептерде оқушыларды салауатты өмір салтына, денені шынықтырумен және спортпен шұғылдануға баулу әртүрлі мемлекеттік бағдарламалар аясында жүзеге асырылады. Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастырудың белсенді түрінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі сабағында жетілдіру мәселесіне А.К.Атаев, Ю.С.Жилко, Д.В. Биданов, Ж.Егізбаев, С.Тайжанов және т.б. еңбектерін арнаған.

Дене тәрбиесі және спортты насихаттау әрбір орта мектеп оқушысына бағытталған, дене тәрбиесінің басымдығын дәлелдей көрсетуге, сондай-ақ жастар арасында нашакорлық, темекі шегушілік, ішімдікті пайдалану және басқа да жат құбылыстардың таралуына қарсы күреске бағытталуда. Оқушылармен дене тәрбиесі жөнінде жұмыс жүргізу, олардың ортасында қазақстандық спортшылардың спорттағы жетістіктерін, бұқаралық спортты танымал ету, олардың санасында “тәні саудың – жаны сау” деген қағидатты орнықтыру үшін бұқаралық көпшілік мәдени, спорттық-сауықтыру іс-шаралар ұйымдастырылуда. Бұл орайда бұқаралық ақпарат құралдарының міндеттері: азаматтардың спортқа, табиғи дене бітімін жетілдіруге деген қызығушылығын арттыру, жалпы орта мектеп оқушыларының спортпен өз бетінше шұғылдануын белсенді түрде таныту, денені шынықтырумен және спортпен шұғылдану қажеттігін көпшіліктің санасына сіңіру және оны насихаттау болып табылады. Дене тәрбиесі және спортты насихаттау мектеп оқушыларының жан-жақты спорттық және дене тәрбиесі даярлығын арттыруға ықпал етуге негізделуде. Дене тәрбиесі және спортты дамытудағы басты бағыттардың бірі – олардың ізгілікті жағын күшейту.

Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру төмендегі Қазақстандық ғалымдардың зерттеу проблемаларына негізделеді: біртұтас педагогикалық үдеріс (Хмель Н.Д. және т.б.), дене мәдениеті (Қасымбекова С., Оңалбек Ж.К., Қарақов А.Қ., Мухамеджанов Б.Қ. және т.б.). Жалпы орта білім беретін мектептің басты мақсаты- алдыңғы қатарлы жасөспірімдерді тәрбиелеу, адамзаттың мәдени және өнегелілік деңгейі мен оның ой-өрісін арттыру, оқушыларға дене тәрбиесін оқытып, үйрету мен Отанды қорғауға дайындау. Білім саясатының өзекті мәселелері – жалпы орта мектеп қабырғасында кәсіптік бағдар негізінде болашақ мамандығын таңдауға даярлаудың сапасын жақсарту, біліммен қамтамасыз етудің ғылыми-әдістемелік жүйесін түбегейлі жаңарту, оқытып үйретудің әдістері мен ұйымдастыру түрлерін өзгерту, педагогикалық оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруды қайта құру, ондағы алдыңғы қатарлы оқу-тәрбие тәжірибелері мен қазіргі қоғамның сұраныстарының алшақтығын жою, білімдегі жаңашылдықты саралау, білімді жетілдіру үдерісіндегі үздіксіздікті қамтамасыз етуде оның рөлін арттыру.

Жалпы орта мектептердегі білім берудің көп нұсқалы құрылымы және жалпы орта мектептің халықаралық білім беру жүйесіне жоспарлы интеграциялануы, жалпы орта мектептерді қазіргі заманның талаптарына сай басқару мәселелері жаңа тәсілдерді талап етеді. Мектеп оқушыларының шығармашылық мүмкіндіктерінің дамуына, оларға білім беруде заманауи жүйені енгізу жағдайларында хабардарлығының бейімделуі жалпы орта мектептерде оқу үдерістерін ұйымдастыруда сапалы өзгерістердің қажеттілігін көрсетеді. Қазіргі жалпы орта мектептерде оқушылардың білімінің дамуының, дене тәрбиесі білімінің маңыздылығымен анықталатын, мектептегі оқу-тәрбие үрдісіндегі үлесін, білім беру философиясының шеңберіндегі денені шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының жаңа мақсаттарын және оны меңгеруде қалыптасқан жүйенің жоқтығын ескере отырып, дене тәрбиесі құралдары арқылы оқушыларды тәрбиелеуді жеке мәселе ретінде тек практикалық қана емес, теориялық тұрғыдан да айырып көрсету керек. Жалпы орта мектепте білім мазмұнын, оқыту үдерісін, оқу бағдарламалары мен жоспарларын және оқу құрылымын ықшамдап тиімділеу республика бойынша жалпы орта мектептерде дене тәрбиесі сабағы бойынша білім жаңаша көзқарасқа ие болды.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесі - оқушылардың денсаулығын жақсартуға, қозғалыс жүйелерінің жан-жақты жетілуіне, өзі таңдаған спорт түрімен айналысуға, дене мәдениетін қалыптастыруға, белгілі жетістіктерге жетуге, еңбек пен әскери міндетті атқаруға дайындалуына бағытталған арнаулы тәрбиелік үдеріс.

Жалпы орта мектептердегі дене тәрбиесінің мақсаты – оқушыларды жан-жақты қалыптастыруға бағыт беру, әсер ету. Мектеп оқушыларында дене мәдениетін қалыптастыру оқушылардың дене тәрбиесінің негіздерін меңгеруін көздейді.

Жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру үшін мынадай іс-әрекеттер атқарылады:

- денсаулықты нығайту, қалыпты денені шынықтыруды дамыту;
- өмірлік мәнді қозғалыс қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру;
- қозғалыс қабілеттерін дамыту және үйлестіру;
- дене мәдениеті және спорт саласында қажетті білімдерді игеру;
- денені шынықтыру жаттығуларымен өз бетінше шұғылдануға қажетті қабілетті үйрету, тәрбиелеу, денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттерін арттыру;

-адамгершілік және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеу, психикалық үдерістер мен жеке тұлғаның қасиеттерін дамыту.

Көптеген ғалым-педагогтар, атап айтқанда М.В.Антропов «Оқушылардың жұмыс қабілеті және олардың оқу мен еңбек үдерісі кезіндегі қозғалмалылығы»; [54]. А.Г.Сухарев «Оқушылардың қозғалыс белсенділігінің гигиеналық үдерісін ұйымдастыру» [55] еңбектерінде оқушылардың жұмыс қабілетін қалпына келтіру және күшейту мақсатында тиімді демалыс ретінде дене жаттығу сабақтарын жүргізудің нақты практикалық мысалдарын ұсынады. Бұл практикалық ұсыныстар бойынша ғалым-педагог Ә.Ж.Тастанов өз ғылыми зертеу жұмысында төмендегідей қорытынды жасаған:

1.Қозғалу белсенділігінің тәуелділік көлемі ағзаның қозғалыс үстіндегі биологиялық қажеттілігіне сай болуы қажет.

2.Дене тәрбиесінің қалыптасқан жүйесі тұрмыста жетіспейтін қозғалыстың орнын толтыру қажет.

3.Балалардың қозғалу белсенділігін бір күн ішінде олардың ағзасының жұмыс қабілетіндегі өзгерістерді есепке ала отырып білу тиіс.

4.Дене тәрбиесінің түрлері мен құралдары әр түрлі болуы тиіс.

5.Дене жаттығулары сабақтарының ұзақтығы мен жылдамдығы өсіп келе жатқан ағзаның жас ерекшелігіне сай болуы тиіс.

Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді. Алайда, бұлардың бәрінде мектеп оқушыларының қайда оқитындығы ескерілмейді, олардың меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен қабілеттер, оқу нормасын тапсыруға арналған шарттар көрсетілген. Денені шынықтыру жаттығуларының орындалуы қозғалыс дайындығының деңгейі туралы мәлімет береді. Дегенмен, бұл бағдарламалар базалық, үлгілік сипатқа ие, сондықтан оларды әрбір педагог жергілікті жағдай мен салт-дәстүрлерге орай өзгертулер мен толықтырулар енгізіп, өзгерте алады.

Бағдарлама - оқушылардың дене дайындығы мен дене бітімі туралы білім деңгейіне, дене тәрбиесін ұйымдастыру және оның мазмұнына қойылатын нормативтік талаптар жүйесін ұсынатын мемлекеттік құжат. Онда түсінік хат талаптарында жеке оқу-танымдық және қозғалыс қызметінің тиімділігін қалыптастыратындай біліммен оқушыларды қаруландыру қарастырылған (өзінің дене қабілеттерін жетілдіру, дене жаттығулары әдіс-тәсілдері негіздерін, төрешілік ету әдістері негізін меңгеру). Алайда мұндай оқу материалының мәтіні жоқ. Дидактикалық

міндеттерді және оқушылардың жас ерекшелігі топтарына сәйкес танымдық мүмкіндіктерді есептей отырып, мұны мұғалімнің өзі анықтайды.

Практикалық материал «дағдылар, біліктілік, қозғалыс қабілеттерін дамыту» деген жалпы тақырыппен әр сыныптың бағдарламасында баяндалған. Онда спорттың нақты түрінің белгілері бойынша енетін дене жаттығуларының қатыстылығына сәйкес әрқайсысының атауы бөлініп қарастырылған.

Жылдық оқыту уақытының 102 сағаты міндетті тараулар есебінде гимнастикаға, қозғалыстың және спорт ойындарына, шаңғы дайындығы, суда жүзуге, жеңіл атлетикаға бөлінген. 5-сыныптан бастап «Спорттық ойындар» тарауы енгізіледі, бұл жағдайда оған «Қимылдық ойындар» қосымша сабақ есебінде сақталып қалдырылады. Мектептің материалдық базасы, ішкі мүмкіндіктеріне орай «Өзгермелі» бөлімде қосылады (Қосымша А).

«Дене тәрбиесі» сабағы. «Дене тәрбиесі сабағы туралы жалпы ережеге сүйене отырып, мектеп сабағы әр түрлі сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне, оқу бағдарламасының мазмұнына, педагогикалық міндеттерді шешудің тұтастығына, оқу күнінің режиміне және сабақ кестесіндегі өзге де жалпы білім беретін пәндердің қатарында өзіндік ерекшеліктерге ие болады. Мұның барлығы сабақ әдістерінде кейбір талаптарды сақтауды қажет етеді.

Дене тәрбиесін ұйымдастырудың түрлері.

Оқушылар дене тәрбиесінің жан-жақтылығын қамтамасыз етудің табыстылығы мектеп педагогикалық ұжымының, мектептен тыс мекемелер мен ата-аналардың күш-жігерін жұмылдыруға байланысты. Сонда ғана дене тәрбиесін толық ұйымдастыруға қол жеткізуге болады.

Бұл жүйенің әрбір буыны бір мақсатты бағыттылыққа ие. Мектеп оқушыларының дене тәрбиесін ұйымдастыру жүйесінің бөліктері мынадай:

- әр сыныпта жетісіне 3 рет өткізілетін дене тәрбиесі сабағы түріндегі сыныптық-сабақтық жаттығу жүйесі;

- оқу күні режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру шаралары (сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік минуттары, денені шынықтыру үзілістері, ұзартылған үзілістегі дене жаттығулары);

- ұзартылған күн тобындағы күн сайынғы дене жаттығулары;

- спорт-сауықтыру үйірмелеріндегі, жалпы дене дайындығы топтарындағы, спорт түрлері бойынша секцияларда, спорттық жарыстарда, саяхат жорықтары мен слеттердегі жаттығуларды қосқандағы сыныптан тыс жұмыстар.

Бұл жүйе мектептен тыс мекемелердегі дене тәрбиесін ұйымдастырудың түрлерімен толықтырылады:

-балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде, тұрғылықты жерлерде, жазғы лагерьлердің әр түрлі типтеріндегі спорт секцияларында өткізілетін спорттық жарыстар мен жүйелі жүргізілетін оқу-жаттығу сабақтары;

- балалардың жазғы және қысқы лагерьлерінде ұйымдастырылатын көпшілік дене шынықтыру-сауықтыру шаралары (таңертеңгілік бой жазу жаттығулары, күн сайын суға түсу, даладағы ойындар, туристік саяхаттар, т.б.);

-спорттық, туристік базаларда, мәдениет және демалыс бақтарында балалар секторлары ұйымдастыратын экскурсиялар мен жорықтар, конкурстар, көпшілік ойындар.

Соңғы жылдарда барлық жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабақтары бойынша көптеген оқу бағдарламалары енгізілгені белгілі. Жаңа оқу бағдарламалары оқушылардың ақыл-ой қызметін жеделдетуге педагог-ғалым Ә.Ж.Тастановтың ғылыми-зерттеу еңбегінде көмектеседі деп көрсетілген [56. 44 -б]. Осыған байланысты оқушының күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру және жүйелі спорт түрлерінің секцияларына қатыстырып қозғалу белсенділігін тиімді етіп арттыру міндеті тұр. Жалпы орта мектеп оқушыларының негізгі бөлігін бос уақыттарында жүйелі түрде спорт түрлері бойынша секцияларға қатыстыру, спорт түрлеріне қызықтыру арқылы дене бітімін, дене сапаларының дайындығын және оны жетілдіру кезінде бұл секциялардың оқушы іс-әрекетінің басқа түрлеріне ең алдымен оқу үдерісіне қалай әсер ететінін міндетті түрде ескеру қажет делінген.

Бүкіл әлемдік Денсаулық сақтау ұйымы денсаулықты және дене ақауының болмауы ғана емес, дененің рухани және әлеуметтік аман-саулықтың, дене мәдениетінің бүтіндей жағдайы ретінде дәлелдейді.

Шын мәнінде жалпы орта мектептерде оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру бұл оқушылармен педагогикалық-тәжірибелік жұмыс жүргізуде ұмтылыс жасайтын мақсатты мұратымыз деп есептейміз.

Демек, оқу-тәрбиелеу үдерісінде дене мәдениеті және спорт түрлеріне баулу және қызықтыру, оқушылардың денсаулығын жақсартып, оқуға деген қабілетін жоғарылата отырып сапалы білім беру – жалпы халықтық міндет деп санаймыз.

Адамның денсаулығының жақсы болып, үйлесімді дамуында дене мәдениетінің рөлі орасан зор екені баршаға мәлім, яғни оқушыларға әрбір күнін денені шынықтырумен бастау дағдысын қалыптастыруды неғұрлым ерте бастасақ, солғұрлым оның денсаулығы нығаяды, дене мәдениеті туралы білім алу қалыптасады, оқуға, білім алуға деген құлшыныс пайда болады. Ата-аналардың таңертеңгілік гигиеналық гимнастикамен тұрақты шұғылдануы мектеп оқушылары үшін өнегелі іс. Өкінішке орай, статистика мекемелерінің мәліметі бойынша Оңтүстік Қазақстан өңірі тұрғындарының 6%-ы ғана күнделікті таңертеңгілік денені шынықтыру гигиеналық жаттығуларымен шұғылданады. Салыстырмалы түрде алғанда көрсеткіш өркениетті елдерде, мысалы АҚШ-та - 78%, Жапонияда - 75%, Германияда - 68% және т.с.с.

Білім беру жүйесін жаңғырту барысында келесі іс-шараларды жүзеге асырудың маңызы зор.

Біріншіден, оқыту үдерісіне қазіргі заманғы әдістемелер мен технологияларды енгізу.

Екіншіден, педагогтар құрамының сапасын арттырудың маңызы зор. Арқаулық педагогтік білім берудің үлгі-қалыптарын, мектептер мен жобалар оқытушыларының біліктілігін арттыруға талаптарды күшейту қажет. Үшіншіден, оқу жастарға тек білім беріп қана қоймай, сонымен бірге оларды әлеуметтік бейімделу үдерісінде пайдалана білуге де үйретуі тиіс. Үкіметке мектеп оқушыларының функциялық сауаттылығын дамыту жөнінен бесжылдық Ұлттық іс-қимылдар жоспарын қабылдауды тапсырды.

Төртіншіден, оқыту үдерісінің тәрбиелік құрамдасын күшейту қажет. Олар – патриотизм, мораль мен парасаттылық нормалары, ұлтаралық келісім мен толеранттылық, тәннің де, жанның да дамуы, заңға мойынұсынушылық.

Бұл құндылықтар, меншіктің қандай түріне жататынына қарамастан, барлық оқу орындарында да сіңірілуге тиіс деп жолдайды.

Сондықтан жалпы орта мектеп оқушыларының қозғалу белсендігін дамыту, көпшіліктің шұғылдануы үшін спорттық секциялар құру, әсіресе, адамның қозғалу белсендігі техникалық ілгерілеу, ақпараттық және телекоммуникациялық технологиялардың даму мен білім беру жүйесі салдарынан әлсірегендігі қазіргі таңда өзекті мәселе. Гиподинамияның қарқынды өсуі мен дене дамуы кезеңінде, яғни балалық және жасөспірімдік шақта адам денсаулығына айқын кері әсер етеді. Ағзаның тіршілікті қамтамасыз ету жүйесінің, жүйке жүйесінің, тірек-қозғалу аппаратының және т.б. қалыптасуы мен дамуы үдерісінде жинақталған кері құбылыстар мен бұзылулар гиподинамияның әсерінен болашақ ұрпақтың, яғни тұқым қуалауда көрініс тауып, адамның барлық кейінгі ғұмырында денсаулықтың нашарлауына жол береді [57. 84-89 -б].

Қазақстан Республикасы оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің қазіргі кезеңінде, оның мақсаты мен міндеттері Үкіметтің түрлі құжаттарында, «Дене шынықтыру» пәні бойынша мемлекеттік стандартта белгіленген. Яғни, «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты 2007-2011 жылдар аралығында дамытудың мемлекеттік бағдарламасында» оқу- жатығу процесін тереңдетіп және спорт түрлері бойынша күн ұзағына оқып- үйренетін мамандандырылған сыныптарды ашуды жалпы білім беретін мектептерге ұсыну, жасөспірімдер клубтарын ашу арқылы жалпы білім беретін мектеп дене тәрбиесі сабақтарының құрылымы мен мазмұнын толықтыратын дене шынықтырудың мектептен тыс түрлерін ұйымдастыруды жетілдіру» көзделген. «Дене шынықтыру» пәні бойынша мемлекеттік стандарт осы пәннің мақсаты есебінде «денсаулықты нығайту, білімді, өмірлік маңызды қозғалыс іскерліктері мен дағдыларын, адамгершілік, еңбек және эстетикалық тәрбиенің міндеттеріне сәйкес жеке адамды үйлесімді дамытуды» белгілеп отыр. Қазіргі мектеп оқушылары дене тәрбиесінің мақсаты бұл дене жатығулары және спортпен үздіксіз шұғылдану арқылы салауатты өмір салтының бір бөлшегі есебінде оқушының жеке, дербес дене тәрбиесінің жоғарғы деңгейін қалыптастыру.



Спортталған дене тәрбиесін енгізу мәселелері бойынша қазіргі бар зерттеулерді талдау оны құрайтын төмендегілердің бар екенін дәлелдеп отыр:

дененің жетілу белгілерінің даму деңгейін зерттеу; дене тәрбиесінің қосымша жаттығу сабақтары; балалардың спортқа бағыт ұстануының педагогикалық технологиясы; балалардың дене белсенділігін жетілдірудің әлеуметтік және технологиялық аспектілері; оқушылардың дене тәрбиесі бойынша оқу барысын бағдарламалық- әдістемелік жағынан қамту; жеке адамға бағытталған дене тәрбиесі; адам құндылығының басымдылығын мойындау; дене тәрбиесінің дамуының әлемдік тәжірибесінің қазіргі жағдайы тұрғысындағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттері мен мақсаттарын нақтылау; оқушылар дене тәрбиесін ұйымдастырушылардың әр түрін оңтайлы үйлестіру; дене дайындығын бақылау; аймақтық жағдайларды ескере отырып оқушылар дене тәрбиесін жетілдіру; дене тәрбиесімен шұғылданудың себептері; дене жаттығуларымен оқушылардың дербес шұғылдануы; дене шынықтыру бағдарламаларын талдау; дене қасиеттерін дамыту мен қозғалыс әрекеттерін игеруді оңтайландыру; оқушылардың дене тәрбиесі жөніндегі оқу жұмысын жоспарлау .

Жоғарыда айтылғандарды ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамту мамандарының зертеулерінде негізделгенмен де, біздің көзқарасымыз бойынша, қазіргі кезеңде төмендегідей мәселелері алдағы кезде де өзін зерттеуді талап етеді:

- а) оқушылар дене тәрбиесін жүйесінің бағдарламалық нормативтік негіздерінің дамуын зерделеу;
- ә) оқушылар денесінің жетілдіру бағыттары және оларды анықтайтын себептерді (факторларды) зерттеу;
- б) оқушылар дене тәрбиесі жетілдіруді қазіргі тұжырымдамалар тұрғысын анықтау;
- в) жалпы білім беретін мектептердің жоғары сыныптарындағы дене тәрбиесі бойынша бағдарламалардың негізгі және өзгермелері бөлімдерінің жүзеге асу шартын анықтау;
- г) дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға жоғарғы сынып оқушыларының ынталану себептерін зерттеу;
- д) жалпы білім беретін мектептерде спортталған дене тәрбиесін енгізу технологиясын дайындау.

Біздің зерттеу пәніміздегі байқалған жоғарыда айтылғандарға көңіл аудару дене тәрбиесі мен спорттың жетекші мамандарының алдыңғы қатарлы тәжірибесі, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортты дамытудың Атырау аймақтық орталығының басшысы есебіндегі өзімнің тәжірибемді жинақтаумен байланысты болып отыр. Қазақстан Республикасының тәуелсіздікті қабылдауымен және дене тәрбиесі жөніндегі Республикалық типтік бағдарламаға көшумен байланысты Атырау облысының жалпы білім беретін мектептерінде оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіруге бағытталған, бағдарламалық материалдың өзгермелі бөлігінің мазмұнын

толықтырудың әр түрлі жолдарын дене шынықтыру мамандары ұсынды. Мысалы,

Т.А. Ботағариев дене шынықтыру қызметіне барлық қатысушылардың (дене тәрбиесі мұғалімдері, студенттер, оқушылар, жалпы білім беретін мектептердің директорлары, біліктілікті көтеру институттары дене тәрбиесінің әдіскерлері) бірлесе жұмыс жасауына негізделген, оқушылар денесін жетілдірудің аймақтық кешенді бағдарламасын дайындап, тәжірибеге енгізді. Оқушылар дене тәрбиесі процесінің қазіргі даму сатысында шығыс жекпе-жектерін және спорттың өзге де түрлерін бағдарламаның өзгермелі бөліміне кеңінен енгізу құбылысы байқалады. Біздің көзқарасымыз бойынша «Дене шынықтыру» пәні жөніндегі мемлекеттік стандарт қойып отырған талаптар шеңберінде спорттың осы түрлерін оқу-тәрбие процесінің өзге де бөліктерімен өзара байланысуын қолайлы түрде, ғылыми тұрғыдан негіздеп барып қосу қажет секілді [58].

В.К. Бальсевич атап көрсеткендей, мектептің сабақ кестесі аясындағы дәстүрлі дене тәрбиесі сабағы оқушының дене қасиеттерін оңтайлы дамытуға мүмкіндік туғызатындай жаттығу тиімділігіне қол жеткізе бермейді.

Жоғарыда айтылғандарға байланысты оқушылардың дене дамуын, дене дайындығын, функционалдық деңгейін, сабақтың сауықтыру әсерін арттыру міндеттерін шешуді қамтамасыз ететін инновациялық технологияны ұйымдастыру мен іске асыруды оңтайландыруға ғылыми ізденісті тұрғыдан келу қажет.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И.,Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫЛАРДЫҢ ЖЕКЕ ТҰЛҒАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ

*Д.М. Темірхан*

*Ғылыми жетекшісі: Тұрмаханбет Г.Қ. – магистр, оқытушысы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары адамның ақыл – ой, ерік және көңіл-күй аясын, оның эстетикалық ұғымдары мен қажеттіліктерін қалыптастыруға әсер етеді. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының ақыл – ойға нысандық әсер ету жақтары, оның ақыл – ой және дене еңбегі бір-бірімен бірлікте және өзара байланыста болады.*

Бізді қоршаған ортада және біздің ағзамызда болып жатқан көптеген құбылыстар тек қимыл әрекетінің нәтижесінде танылуы мүмкін. Бұл ең алдымен қимылдың кинематикалық, динамикалық және ырғақтық сипаттарына қатысты болып табылады, яғни уақыт, кеңістік, қимыл ұзақтығы, жылдамдық, ырғақ, сол сияқты дененің беткі қабаты мен салмағы және оның өзіндік мүмкіндіктері туралы ұғымға қатысты болады.

Адамның дене және психикалық бірлігі идеясына сүйене отырып және қимыл әрекетін тұлғаны дамыту ықпалы ретінде қарастыра келе, ол тәрбиедегі жақсы нәтижелерге қол жеткізу үшін (немесе оның өзі айтқандай жеке тұлғаны қалыптастыруда) сондай дене жаттығуларын пайдаланып, сабақты да соған сәйкес ұйымдастыру керек деп көрсетті.

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары ақыл – ойдың мынадай жақтарын дамытуға ықпал етеді: зейін (күрделі дәлдіктегі дене жаттығуларын меңгеру оның орындалатын жаттығуларға, туындаған қимыл сезімдері мен жағдайларына, сәйкес қимылдарға шоғырлануын талап етеді), байқампаздық (сезім мүшелерінің даму әсері), тапқырлық пен ойлау шапшаңдығы (өзгермелі жағдайда қимылдың шапшаң әрі адекваттық бағдарлау қабілетіне жоғары талаптар қойылады) және ойлау (табысты немесе сәтті емес қимылдардың себебін тауып, оның мақсатын, құрылымы мен нәтижесін, т.б. ой елегінен өткізу). Қимыл және ақыл – ой дарындылығы арасында байланыс орнаған. Белсенді қимыл тәртібіндегі балалар әдетте жоғары және тұрақты ақыл – ой үлгерімінде болады. Ақыл – ойы кеш дамыған балалар нашар біліктеледі және қимыл дағдыларын үлкен қиындықпен меңгереді. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары ақыл – ой жұмыс қабілетін жақсартуға жәрдемдеседі. Дене жаттығуларымен айналысу әсерінен ақыл – ой жұмыс қабілетін жақсарту іс-әрекет сипатын кезектестіру, ақыл – ой мен дене жұмысын ауыстыру, сол сияқты әдеттегіден тыс болса да психикалық процестің жүруіне жақсы әсер ететін қысқа мерзімді дене жүктемелерін қолданудың жақсы әсерлері нәтижесінде жүргізіледі. Қимыл әрекетін шектеу, керісінше, ақыл-ой қабілетін төмендетуге әкеледі. Одан бөлек спортпен шұғылданатын оқушылардың үлгерімін жақсартуға дұрыс ықпал

ету күн тәртібін дәл сақтауға әсер етеді. Спортпен шұғылдану аталған спорт түрінің тәсілі мен әдістемесі мәселелері бойынша, спорт педагогикасы, спорт физиологиясы, жеке гигиена бойынша білімді меңгеруді реттейді.

Спортшылардың басқа елдерге, қалаларға жарысқа баруы, барлық саяхаттар тәрізді білім беру міндеттерін орындауға көмектеседі.

Алайда, дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының ақыл – ойға кері әсер етуі де мүмкін. Спортпен айналысатын оқушылар мен студенттердің нашар үлгерімі жайлы мәліметтер де жетерлік. Бұл негізінен спортпен бір жақты қатты қызығуға (оқудағы басқа пәндерге зиян) немесе үлкен жүктемесі бар машықтану сабақтарының салдарынан шаршауға байланысты. Спортшы ақыл – ойын басуға әсер ету ықпалы аталған спортшының әдеттегі ақыл – ой және дене еңбегінен тыс ұзақ оқу- машықтану жиынының да салдары болуы мүмкін.

*Дене тәрбиесі мен спорт сабақтары және мінез-құлықтың ерік-күшін дамыту.* Ерік-жігер күші мен жүйке-бұлшықет қысымының деңгейі арасында тікелей байланыс бар. Қимыл әрекетіне туындайтын күш, шапшаңдық, төзімділік және басқа сапалардың көрінуі жоғары болған сайын ерік қысымы да соған лайық болуы тиіс. Сонымен, дене тәрбиесі мен спорт сабақтарының мінез-құлықтың ерік-күшін дамытуға оң әсер ету жақтары олардың ерік-күшін тудыру қажеттігімен байланысынан құралады. Ерік-күш бұлшықет тәрізді қимыл барысы мен нәтижесінде, нысанды және субъективті қиындықтарды бағындыруда дамиды.

Мінездің ерік-жігерін дамытуға көмектесетін спорттағы қиындықтар спорт жаттығуларының күрделі тәсілін меңгеру, ерік күшін тудыру, шаршау мен ауруды бағындыру, өзін-өзі басқаруды сақтау, көңіл күй жағдайын реттеу, қоршаған ортаның қолайсыз жағдайдағы жұмыс қабілетін сақтау және орнатылған күн тәртібін сақтау қажеттігіне құрылған. Көп жағдайда бұл қиындықтардың барлығы спорт жарыстарында байқалады. Олар спортшының ерік сапасын негізгі дамыту құралдарының бірі болып табылады.

Оқу-машықтану сабақтары кезінде мінездің ерік сипатын қалыптастырудың басты құралы жүктеме болып табылады. Жаттығуды аталған спорт түрінен тәсіл мен тактиканы жетілдіруге бағытталған әдіс ретінде қарамай дене дайындығын қамтамасыз ететін және ерікті дамытатын әдіс ретінде қарау керек.

Ерік сапасы адамның басқа да психикалық және қимыл туындысы сияқты арнайы және басқарушы сипатқа ие болады. Ерік сапасының арнайылығы оны дамытатын әрекет түрінде үлкен көлемде көрінеді. Жеңіске жету үшін, мысалы, бокста, семсерлесу де, балға лақтыруда, конькимен жүгіруде түрлі қимыл сапаларын дамыту қажет, яғни спорттың алуан түрі спортшыдан даму түрі мен ерікті тудыру түрлерін талап етеді. Ұзақ және орта қашықтыққа жүгіретін, жүзу, шаңғымен жүру, ескек есу, коньки тебу және велосипед спортында маманданатын спортшылар машықтану сабақтары мен жарыстарда машықтанбаған адамдардан да көп

шаршайды, себебі машықтанбаған адамдар өзінің шамасы келетін қарқынмен жаттығуды орындайды. Жоғары нәтижеге жетпес бұрын, соған жету үшін спортшылар көптеген айлар шаршауға мойымай, онымен күресті. Спорттың басқа түрлерінде ерік дамыту басқа бағыт алады. Ауыр атлеттер, лақтырушылар, секірушілер мен қысқа қашықтыққа жүгіретін желаяқтар ерік пен зейінді қысқа мерзімді әрі қысым күші жоғары жаттығуларды орындауға жұмылдырады. Жекпе-жек пен спорт ойындарында, боксшылар, палуандар мен хоккейшілер өз еркін шаршаумен күресу үшін және бірқалыптылығын сақтау үшін, туындаған жағдайды мезетте бағалап, адекватты әрекеттерді таразылау қабілетін машықтандырады.

Ерікті басқару спорт сабақтарында дамыған, ол өмірдің басқа да жағдайларында, яғни еңбекке, оқуда т.б. көрінуден тұрады.

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында басқа да өмірдегі жағдайларындағыдай ерік сапалары өзара қарама-қарсы оң және теріс құбылыстар түрінде бейнеленеді: батылдық пен қорқақтық, еріктің табандылығы мен әлсіздігі сенім мен күдік, шешімталдық пен шешімге келе алмау, ұстамдылық пен асығыстық, т.б. шұғылданушылардың жеке тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып, мінездің күшті жақтарын туындатып, бекітеді. Олай болмаған жағдайда дене тәрбиесі мен спорт еріктің әлсіз жақтарын анықтап, бекіту құралы болады, сол арқылы мінез-құлықтың ерік сипатын қалыптастыруға кері әсер ететін ықпал болуы мүмкін.

*Көңіл-күй аясына ықпал ететін құрал ретіндегі дене тәрбиесі мен спортпен шұғылдану.*

Дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану оқушылардың көтеріңкі көңіл-күйінің қалыптасуына әсер етеді. Бұл құбылыстың себептері мыналар: белгілі бір қарқындылық шегінде болған бұлшықет қысымы дені сау адамдарда жақсы сезімдердің туындауымен байланысты. Бұны бір таңертең ұйқыдан тұрып керілген кездегі бұлшықеттің бірінші қысымынан рахаттанғанда білеміз. И.П.Павлов «Дене еңбегінен сезген қанағатпен ақыл-ой еңбегінен алған қанағатты салыстыруға келмейді деді», бірақ біз ақыл-ой еңбегімен өмір сүреміз.

Қойылған мақсатқа жету тіпті оған санамен жақындаудың өзі адамның өз әрекетіне қанағаттанатынын білдіретін басты ықпал болып табылады. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында – бұл кемшілік спорт жаттығуларының тәсілін меңгерудегі ілгерілеушілікті тану салдарынан, қимыл және психикалық сапалар дамуымен, спорт дәрежесін және атағын алу, жарыстағы жеңіс салдарынан болады.

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында адам өзін бұрын таныс емес, жаңа жағынан танып, өзін өзінің санасында бекітеді. Спорт адамға қоршаған адамдар мен айналасының зейін қоятын нысанға айналуына мүмкіндік береді. Ірі халықаралық жарыстарда жеңіске, жоғары нәтижеге қол жеткізген спортшылардың танымалдығы оқымыстылардың, актерлар мен сазгерлердің танымалдығынан кем емес.

Спортта адам сабақ пәнін таңдауға, ауыстыруға еркін болады. Көп жағдайларда ол туындаған қимыл міндеттерін шешу үшін қимыл мен әрекет түрлерін таңдауға да ерікті болады. Спортшы неғұрлым жоғары дәрежелі болған сайын, онда көптеген спорт әрекетінде қимыл еркіндігін сезіну пайда болады. Таңдау еркіндігі мен қимыл еркіндігін тану дұрыс көңіл күй тудырады. Қандай жағдайда да спорт кәдімгі әрекеттер мен қызығушылық шеңберінен шығуға мүмкіндік береді. Бұл спорт сабақтары мен спорт жарыстарына тән жоғары қысым мен драмалық жағдайларда қол жеткізіледі. Қимыл сипатының ауысуы, оның ырғағы, жаңа қоздырғыштардың пайда болуы, олардың күнделіктілігі көтеріңкі күй береді.

Белсенді қимыл әрекеттері аралық жүйке жүйесінің қоздыру және тежеу қызметін реттейді. Жаттықтыру сабақтары, спорт ойындары мен спорт жарыстарына қатысу ағзаға барынша жоғары талаптар қойып, бұның алдында туындаған кері әсерлі көңіл-күй жағдайын төмендетіп, кейде жойып жібереді.

Алайда, спортпен шұғылдану көтеріңкі көңіл күйге кепіл болатын ықпал. Олар өткір кері әсерлердің қайнар көздері болуы мүмкін. Спортпен шұғылданғанда адам өз күшінің әлсіздігін көруі мүмкін. Ол талап етілгенді дереу орындауға, жоспарланған қимыл түріне жетуге, қалаған спорт нәтижесіне жетуге үнемі қабілетті бола бермейді. Көңіл-күй аясына спорт жарыстарында нашар өнер көрсету кері әсер етеді. Спортшы өзінің азған жолдастарын көріп, өзінің қойылған талапқа сай емес екенін туралы ой қорытады. Спортшының дәрежесі жоғарылаған сайын команда алдындағы оның жауапкершілігі артқан сайын, ол өз сәтсіздігіне қатты қайғырады. Бұндай спортшы өзін ұжымда өзінен үміт күткен адамдардың сенімін ақтамаған адам деп сезінеді. Кері көңіл-күй жарақаттың ұзақ және қысымды дайындық жүргізілген спорт сабақтарында, жарыстарына қатыса алмаудан туындайды. Нәтижесі ойша бейнелермен негізделіп, бағаланатын спорт түрлерінде немесе спорт жекпе-жегінің нәтижелерінің көрсеткіштерін жасанды жолмен орнатуда (спорт ойындары, күрес) спортшы санасында кейде толық нысанды емес сараптау кері әсер етуі мүмкін.

*Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы жеке тұлғаның оң мінез-құлқын қалыптастыру.*

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы жеке тұлғаны қалыптастыруда жететін нәтижелер бірнеше шарттарды сақтауға тәуелді болады. Олардың бірі жанұяда, оқу орындарында, жұмыста, ұжымдарда, өнер, баспасөз, радио теледидар және т.б.-да іске асырылатын, яғни адам тәрбиесіне бағытталған басқа да әрекет түрлеріне спорт сабақтарының үйлесуі болып табылады.

Спорт сабақтарын еңбектен, оқудан, қоғамдық-саяси жұмыстардан бөліп тастасаң, олар кері тәрбие ықпалын беруі мүмкін.

Екінші маңызды шарт мінез-құлықтың айқын рухани-эстетикалық негіздерін үнемі басшылыққа алу болып табылады. Мұнда үш жақын, бірақ бір-біріне ұқсамайтын көзқарастар бар: а) белгілі бір әлеуметтік-

эстетикалық жағдайларда тұратын адамдарға арналған рухани-эстетикалық ережелер; ә) спортпен шұғылдануға итермелейтін жағдайлар; б) спортшы мінез-құлқының этикалық негіздері.

Спортпен шұғылдану барысында және оның нәтижесінде тұлғаны қалыптастыруға арналған сарынның мәні адамды орнықтыру, оның әрекетінің мақсаты, ол оны қалай түсінеді. Мінез құрылады, көбіне спортпен шұғылданудың тәрбиелік әсерін анықтайды. Адам денсаулықты нығайтуға, дене дамуы мен дене дайындығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, белгілі бір қимыл әрекеттерін меңгеруге тырысып, спортпен шұғылдануы мүмкін. Өзін-өзі жетілдіру, өзінің қимыл мүмкіндіктерін басқа адамдардың мүмкіндіктерімен салыстырып қарау мұқтажы түрткі болуы мүмкін. Жас адамды спорт сабақтарына тартуға болады. Спорт жекпе-жегінің өзі романтика, оны қимыл әсемдігі, спортшының ержүректілігі мен тартымдылығы, өз қабілетін көрсету мүмкіндігі т.б. қызықтыруы мүмкін. Оқытушының міндеті спорт сабақтарына қызығушылық себептерін орнатуға және педагогикалық сенімді сарынды қалыптастыруға ықпал етуден тұрады.

Мінез-құлқтың рухани-этикалық мөлшерін белгілі бір қоғамдық қалыптасуды түгелдей ғана емес, сол сияқты кәсіби, оқу және басқа да қызығушылықтарымен біріккен адамдардың мінез-құлқын орнатады. Спортшы – бұл спортпен жүйелі айналысатын және салауатты өмір салтын сақтауға өзінің дене және психикалық қабілеттерін дамытуға тырысатын адам, ол спорт мінез-құлқы – адамдары сыпайы, құрметпен қарауға, өзінің спорттағы қарсыластарын құрметтеуге синоним екені біледі. Спортшы кез-келген қимындықты жеңеді және қаншалықты үлкен болса да ол өзінің жетістіктеріне бір қалыпты қарайды. Ол шешімтал, қандай да болмасын өзін-өзі игеруін жоғалтпайды, өзінің алдына қойылған міндеттерге жетуде табандылық пен ерікті көрсетіп, өз мінезінде шектен аспайды. Бұның барлығы спортшы атағын алғысы келгендердің барлығы тек спорт тәсілін, тактикасын, арнайы білімді меңгеріп, қажетті дене дайындығы деңгейін қамтамасыз етіп, спорт нәтижелеріне жетіп қана қоймай, сондай-ақ мінез-құлқтың өзіндегі дұрыс сипаттарын қалыптастырып, өзін сабақ, жарыс, еңбек ұжымында спорттың әдептік негізгі талаптарына сәйкес ұстауы керектігін білдіреді.

Аталған шарттардан басқалардың барлығын дене тәрбиесі және спортпен шұғылданушылардың жеке тұлғасын қалыптастырудың оң нәтижеге жетуі оқытушының жеке тұлғасының шешуші мәніне, оның әрекетінің бағыттығына, сол сияқты спортшының тұратын, еңбек ететін, спортпен айналысатын қоғамдық орта мен басшылық жасайтын ақыл-ой райын көрсету қажет.

Тәрбиелік жұмыс педагог қызметінің маңызды бөлігі болып табылады. Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында ол үлкен маңызға ие болады. Бұл бірінші кезекте танымал спортшылар, балалар, жасөспірімдер мен бозбалалар үшін еліктеу бейнесі болып табылады. Жастар тек олардың спорт тәсілін ғана салып қоймай, сондай-ақ олардың мінез-құлқы, мәнері, кейде олардың дүниетанымы мен көзқарастарына да еліктейді. Әрбір

тәрбиесіз адам қоғам үшін де, ондағы адамдар үшін де ұнамсыз жағдай. Бірақ тәрбиесіз спортшы одан бөлек еліктеуде кері әсер қалдырады. Біздің елімізден тыс шет елдерде Қазақстан Республикасының спортшысы Қазақстанның өкілі ретінде қатысады. Жарыс кезінде ол туралы белгілі қимыл міндеттерін шешетін спортшы дейді. Ол әрдайым спорт жекпе-жегі кезінде де және одан тыс өзінің мінез-құлқын қадағалап, қазақ азаматына лайық сапасын көрсетуі қажет. Тең жағдайларда машықтану сабақтары мен спорт жарыстарындағы жетістік көбіне спортшының ақыл-ойының дамуына, оның ерік күші мен көңіл-күйіне байланысты болады.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И., Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **ДЕНЕ ҚАБІЛЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ**

*Төлеген Е.Б.*

*Аға оқытушы Укшебаев Қ.Т*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*Средства и методы воспитания физических способностей*

Дене дайындығы бойынша сабақтарды ұйымдастыру белгілі бір уақытқа жаттықтыру ықпалдары жоспарын мұқият әзірлеуді талап етеді. Мысалы, бір сабаққа, аптаға, айға, жарты жылға, т.б. бұл жоспардың мазмұны, ең алдымен мәніне қарай жаттықтырудан кейінгі жағдайын қарастыратын жаттықтыру жүктеме шамасы тәрізді белгілерін қамтуы тиіс.



Өскелең ағзаның қызметтік мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемесі денсаулықты нығайтуға, дене дайындығын артыруға көмектесіп, ал шектен тыс жүктеме бүкіл ағзаға кері әсер етеді.

Сонымен, жаттықтыру ықпалының негізгі құрамдас бөліктерінің бірі жаттықтыру жүктемесінің шамасы болып табылады, ал таңдалынып алынуы, яғни белгіленген дене қабілеттеріне және барлық таңдалған жүктемеге жалпы ықпалды ұсынатын жалпы қабілеттерді тәрбиелеуге бағытталған болуы мүмкін.

Дене жаттығуларын орындау арасындағы демалыс жаттықтыру ықпалының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Жаттықтыру жүктемесі мен демалысты кезектестіру – сабақты дене дайындығы бойынша жүргізудің басты шарттарының бірі. Алайда мұнда да өзіне тән ережелер мен заңдылықтар бар. Дене қабілеттерін таңдап тәрбиелеуде демалысқа жұмсалатын уақытты біліп, жүректің жиырылу жиілігі көрсеткіші бойынша анықталады және демалыс ағзаны және олардың жүйелерін қалпына келтіру үшін қажет.

Жаттықтыру сабақтары жалпы дене дайындығына бағытталып кешенді өткізіледі. Сосын арнайы дайындыққа уақыт беріледі, онда барлық құралдар мен әдістер таңдаулы сипатта болады. Бұл жағдайда дене қабілеттеріне тәрбиелеуді бір жаттықтыру сабағы бойында және барлық көпжылдық жұмыс бойынша бірізділігі мен кезеңдестіруді сақтау қажет.

Осы құрамдас бөліктердің барлығы дене дайындығы әдістерінің негізін құрап, балалар мен жасөспірімдердің дамуының жас ерекшеліктері заңдылықтарына келуі тиіс.

Бірлікте және өзара байланыста болып, олар балалар мен жасөспірімдердің және жастардың дене дайындығы жүйесінің негізін анықтайды.

Дене жүктемесі шамасы. Сабақ барысында көлемді арттыру арқылы немесе абсолюттік және қатыстық қарқындылықты арттыру жолымен шектік жүктемелерге жетуі мүмкін. Сол арқылы шешілуі тиіс бірінші мәселе – бұл жаттықтыру жүктемелерінің ұзақтығы мен дене жаттығуларының орындалу ұзақтығы.

Бір кездері жастардың дене және спорттық дайындығы ілімінде жақсы денсаулық пен жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін жаттықтыру жүктемелерін көбейту арқылы жетуге болады деген пікір қалыптасты. Ауыр атлетикадан, жүзуден, гимнастика мен велосипед спортында сабақтар саны артып, жүктеме көлемі көбейді. Алайда, бұл күткен нәтижелерді көрсетпеді. Мүмкіндігінше, екінші шама яғни мәні жағынан оттегі қажеттілігін арттыратын қарқындылық ұмыт қалды. Аэробтық мүмкіндіктерді дамытудағы бірқалыпты ұзақ жұмыс қарқыны емес, қысқа уақыттық қайталулар түрін де орындалған, шағын демалыс аралықтарына бөлінген анаэробтық, жұмыстар тиімді ықпал ететін ілім мен іс – тәжірибеде анықталады.

Егер дене дайындығы ілімі мен іс-тәжірибесін талдауға келетін болсақ, көптеген дене қабілеттерін тәрбиелеу жаттығуларды шектік, үлкен

қарқынмен орындауды талап ететініне көз жеткіземіз. Бірақ мұнда жаттықтыру жүктемесі көлемі шағын. Біз қандай дене қабілетін тәрбиелейтінімізге байланысты.

Мысалы, шапшаңдық пен оның барлық пайда болу түрлерін тәрбиелеуде өте жоғары жылдамдықпен орындалатын жаттығулар пайдаланылады.

Жылдамдық жаттығулары шектік қуат жұмыстарына жатады, олардың ұзақтығы дәрежелі спортшыларда 20 – 22с, ал төмен дайындалғандарда бұл уақыт бұдан да аз болады. Жас спортшылардағы шапшаңдықты тәрбиелеу 5 – 6с. Қысқа мерзімдік жүктемелерде тиімді жүргізіледі. Жүктемелер сияқты демалыс үзілістері де тұрақты емес, ағзаның біркелкі, қайталану жұмыстарына бейімделуіне байланысты шапшаңдықты дамыту деңгейін тұрақтандырмас үшін өзгертіп отыру қажет.

Күшті тәрбиелеуге бағытталған жаттығулар шамамен 20 – 60 % шектік күшпен аз және орташа серпінмен тез, орташа және бірқалыпты ырғақта орындалуы мүмкін. Жаттығулар көптүрлі болып, бұлшық ет топтары жұмыс істеуі тиіс.

Балалар мен жасөспірімдердегі күшті тәрбиелеудің негізгі әдісі – қайталау, оның негізгі құралдары сыртқы қарсылықпен және серпіліп орындалатын жаттығулар, олар мынаған тең: 8 – 9 жастағы балалар үшін - өзіндік дене салмағының,  $\frac{1}{2}$  -і, 12 – 13 жас үшін  $\frac{2}{3}$  – і, 14, 15 жас үшін –  $\frac{3}{4}$  – і. Тек 15-16 жастан кейін ғана жасөспірімдер өзіндік салмағына тең серпілуді пайдаланады.

Төзімділікті тәрбиелеуде түрлі қарқынмен 200 – 300м – ден 3000 м қашықтықтағы жаттығулар қолданылады. Қолайлы жас ерекшеліктері кезеңіндегі қысқа демалыс аралықтары бар шектік қарқында орындалатын жаттығулар басым болуы мүмкін.

Ептілік пен үйлесімділікке арналған жаттығулар ағза шаршамай тұрып, мынадай бірізділікте алғашқылардың бірі болып орындалады. Қимыл қызметінің алғашқы дамуы, қызмет даму барысында күш алып, шарықтау шегіне жетеді, ептіліктің даму ырғағы өте жоғары болғанда шарықтау шегі болады.

Иілгіштікті тәрбиелеудегі жаттығуларды орындау ұзақтығы қандай буындарға күш түсетініне байланысты болады. Сонымен, иілгіштік қайталауды былай мөлшерлеуде жасөспірімдік кезеңде тиімді дамиды. Иық буыны 25 – 30 – 40; сан-жамбас буыны 25-35-45; омыртқа буыны 30-40-50. қарқындылық өлшемі қимыл құлашы болады.

Дене жаттығуларының орындалу қарқындылығы жаттықтыру жүктемесінің бағытына байланысты болады және ЖЖЖ бойынша бағаланады.

Дене дайындығы мектеп жасына дейін жүргізілетіні белгілі, қозғалыс ойындары оның құралы болып табылады. Бағыты бойынша қозғалыс ойындарын жан-жақтлау мақсатына қарай жапон профессоры Кацубэ 3 – 5 жастағы балалар үшін ЖЖЖ көрсеткіштері бойынша қарқындылықтың төмендегіше классификациясын ұсынды (соққы мин<sup>-1</sup>).

Жоғары – 160 тан аса,  
Орташа – 159-130 шамасында.  
Кіші – 129 дан аз.

Әрине, ЖЖЖ (соққы мин<sup>-1</sup>) көрсеткіштері бойынша жүктеме көлемі реттеліп, бақыланатын жас спортшылардың дене дайындығы бойынша жаттықтыру сабақтары оқушылардан ЖЖЖ бойынша жүктемеге ағзаның жауап беруін дербес анықтау дағдысын талап етеді.

Жүктеме мен демалысты кезектестіру. Жаттығуды орындау арасындағы демалыстың аралық ұзақтығы жаттықтыру ықпалдарының маңызды құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады. Демалыстың ұзақтығы мен сипаты дене қабілетін таңдап дамытуды анықтайды.

Қазіргі кезде жылдамдық – күш және жылдамдық қабілеттерін, төзімділікті, иілгіштікті, ептілікті дамытудағы дене жаттығулары арасындағы демалыстық аралықтарын дәл анықтауға мүмкіндік беретін мәліметтер бар. Бұл мәліметтер жасы мен жынысына қарамастан жалпы мәліметтер береді.

Осыған байланысты түрлі жастағы және жынысы әр түрлі балалар мен жасөспірімдердің шектік қарқындылықтағы жүктемеден кейінгі ЖЖЖ – ін қалпына келтіру өзгерісін зерттеу бойынша зерттеулер жүргізілді. Алынған мәліметтер қыздар мен ұлдарда ЖЖЖ (соққы мин<sup>-1</sup>) көрсеткіштерін алғашқы минутта қалпына келтіруді орташа қарқындылық аймағында белгіленетінін, ал екінші минутта кіші қарқындылық аймағына жететінін көрсетті.

ЖЖЖ қалпына келтіруде жас және жыныстық айырмашылықтар өте айқын байқалатынын айта кеткен жөн. Әдетте, қыздардың ЖЖЖ қалпына келтірудің түрлі минуттарын да ұлдар мен жасөспірімдерге қарағанда шамасы үлкен болады.

Сонымен арнайы әдебиеттерде келтірілген жалпылау ұсыныстары мен алынған мәліметтер түрлі бағыттағы дене жаттығуларын орындау аралығындағы демалысты анықтауға мүмкіндік береді.

Демек, жоғары қарқындағы жылдамдық пен жылдамдық – күш ерекшеліктерін және ептілікті дамытуда үлкен демалыс аралығы 150-180с, ал төзімділік пен иілгіштікті дамытуға – қысқартылған 60-90с аралығы қолданылады.

Жоғары қарқындағы жүктемелерге қолданылатын үлкен аралықтар тек ептілікті тәрбиелеуде ғана сақталады. (150-180с.), жылдамдық – күш қабілеттерін тәрбиелеуде қысқарған аралықтар, ал төзімділік пен иілгіштікті тәрбиелеуде 30-60с-қа тең кіші аралықтар пайдаланылады.

Орта қарқындылықты жаттығуларды орындауда аз демалыс аралықтары, ал төзімділікті, иілгіштік пен ептілікті тәрбиелеуде – қысқарған аралықтарды талап етеді.

Дене жаттығуларын орындау қарқынына қарай үш түрлі демалыс аралығы ұсынылады.

- үлкен, ол жұмыс қабілетін қалпына келтіретін дене жаттықтыруларын кезекті қайталауға мүмкіндік береді.

- қысқарған, келесі жаттығуларды орындау бастапқы деңгейге сай келсе онда жұмыс қабілеті әлі қалпына келтірілмеген;
- кіші дене жаттығуларын орындауды жұмыс қабілеті біршама төмендеген жағдайда жүргізілгенде.

Демалыс аралықтарын бағалау өлшемдері біздің зерттеулеріміз бен түрлі аймақтарда орындалған зерттеулерде алынған жас спортшылардың ЖЖЖ-ін қалпына келтірудің аталған өзгерістері болуы мүмкін.

Сабақ барысында белсенді немесе пассивті демалыс қолданылады, ол жаттығуларды орындау қарқыны мен ұзақтығына байланысты. Әрине, демалыстың кіші аралықтары пассив қимылдармен, ал үлкен аралықтары – белсенді сипаттағы жаттығулармен ауысады.

Кешенділік пен бірізділік. Қорытылған жан-жақты мәліметтер мен жүргізілген іс-тәжірибелер жаттықтыру ықпалдарының құрамдас бөліктерін де, олардың жас спортшыларды денелік дайындау барысындағы дене қабілетіне тәрбиелеудің кешенділігі мен бірізділігін де анықтайды.

3 – 6 жастағы мектепке дейінгі кезең барлық дене қабілеттерін тәрбиелеу үшін қолайлы кезең болып саналады. Егер осы жаста қамтылмай қалған қабілет болса онда болашақта дене қабілеттері тәрбиеге келмейді немесе тәрбиеге көнуі қиын болады.

Жалпы дене дайындығы үшін тән кешенді дене қабілетін тәрбиелеу оқушылардың денсаулығына, жұмыс қабілетіне, ақыл-ой дамуына дұрыс ықпал етеді. Дене қабілеті жақсы дамыған оқушылар қимыл әдістерін тез меңгереді. Әрине олардың спорттағы табысы, бірінші кезекте өзіндік дене қабілетіне және олардың қалай дамығанына байланысты болады.

Дене қабілеттерін кешенді тәрбиелеу барысында сабақтарда төзімділікті, шапшаңдықты, иілгіштікті, ептілік пен күшті дамытуға бағытталған жаттығулар пайдаланылады. Бірақ, бұл таңдаулы бағыттағы жаттығулар тең болып, кез-келген бірізділікте жүргізіле береді дегенді білдірмейді. Жүктеменің таңдаулы көлемі қандай қабілеттің белсенді дамығанына қарай анықталады, ал жаттығуды орындау бірізділігі ағзаның физиологиялық заңдылықтарына байланысты болады. Мысалы, төзімділікке арналған жаттығулардан кейін қимыл әдістері нашар меңгеріледі, ал күшті тәрбиелеуден соң жылдамдық қабілеті нашар дамиды. Бұл табиғи жайт. Күш пен төзімділікке арналған жаттығуларды ұзақ орындауға байланысты шаршаған соң, әрине, келесі жаттығуларды бақылауы қиындап, үйлесімділік және кеңістік бағдары бұзылып, соның нәтижесінде қимыл әдістері нашар орындалады.

Сабақты иілгіштік және ептілік (қимыл әдісі) шапшаңдық, күш, төзімділік тәрізді дене қабілеттерін тәрбиелеу бірізділігін сақтап жалпыға ортақ сызба бойынша құруға болады.

Балалар мен жасөспірімдердің түрлі жас кезеңдеріндегі дене қабілеттерін таңдаулы тәрбиелеу бірізділігін анықтауда сәл өзгеше амал қолданылады.

Мұндағы дене қабілеттерін табиғи дамытудың белсенділігі мен ырғағын сипаттайтын көрсеткіштер дене қабілетін тәрбиелеу бірізділігін

таңдау үшін негіз болады. Өте белсенді кезеңдері (сенситивтік) дене қабілетіне жаттықтыру үшін сезімтал және оларды тәрбиелеуде тиімді болып табылады. Дене қабілетін дамытудағы кезеңдік пен гетерохрондық олардың жасына қарай тәрбиелеу бірізділігін де бейнелейді.

Мысалы, төменгі сынып оқушыларындағы дамудың жоғары ырғағы жылдамдық-күш қабілеттерін сипаттайтын көрсеткіштерде байқалады. Демек, үш жыл ішінде бұл қабілет ұлдарға 44 % - ға, ал қыздарда 34 %- ға артады.

Осыны жас ерекшеліктері тұрғысынан қарағанда ұлдардағы 8 – 9 жастағы ырғақ 22 % - ды, 9 – 10 жаста 4 % -ды, 10-11 жаста – 18 % - ды, ал қыздарда 11,5 және 18 %- ды құрайды.

Сонымен, төменгі сыныптардағы жылдамдық-күш жаттығулары басты орындарда тұрады. Орта және жоғарғы мектеп жасында басқа дене сапаларын тәрбиелеуде өзгеше кезеңдестіру қолданылады. Балалар мен жасөспірімдердің көпжылдық спорттық дайындық сатыларын таңдауы тәрбиелеудің барлық ағымын дәл анықтап, жоспарлауға мүмкіндік беретін көптеген ғылыми мәліметтер де осыны анықтайды.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И.,Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

### **ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ОҚЫТУ- ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ШЫҢДАУ**

*Абдразаков Ж.Д.  
Аға оқытушы Укшебаев Қ.Т.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

#### **Аннотация**

*Обучение футболистов - закаливание в тренировочном процессе*

Футбол - спорт ойындарына жатады, себебі бұл ойынның өзіне тән заңдары мен ойын ережесі бар және нақты ұйымдастыру жүйесі бар. Демек, ойналған ойынды талқылаған кезде, біз оның негізгі қорытындысын айта отырып, футбол ойынының жүйесін белгілейміз. Мұның бәрі футбол ойынының негізгі заңдары мен принциптеріне жатады және футбол ойынының үйренуіне талаптар қояды. Футбол ойынының негізгі заңдары мен принциптері.

Ойында екі қарсылас команда болғаннан кейін әрқайсысы жеңу үшін жанын салып, соған жетуге тиімді жолдар іздеп, негізгі принциптерді қолдана білу керек, демек, жеңіске жету, бір жағынан допқа ке болып қарсылас қақпаға енгізу, екінші жағынан осыны қарсылас командаға орындатпау. Ойын барысында шабуыл мен қорғану екі командаға тән. Шабуыл мен қорғануды ойын фазасы деп айтады. Бұл екі фазаның екеуі де ойынның негізі. Бір ойында әр команда орта есеппен алғанда допқа 120-150 рет ие болады, демек, бір команда осынаша рет шабуылға немесе қорғануға мүмкіншілігі бар.

Ілімдік және тәсілдемелік зерттеу үшін өткен ойынды талқылау әр команда алдына қойылатын талап, ал ойын жүргізу әдістерін жаңарту немесе арттыру үшін керек. Сондықтан ойын фазалары /шабуыл-қорғану/ кіші бөлшектерге бөлініп - ойын кесінділері деп аталады. Ойын барысында командаларға қысқа уақыттың ішінде бірнеше ойын жүргізу әдістерін пайдалануға талап қойылады. Оған: ұйымдастыру, жүргізу және шабуыл; аяқтау, шабуылдан қорғануға өту, қақпаны қорғау жатады.

Фазалар мен ойын бөлшектері бірнеше ойын көріністерінен тұрады.

Ойын көрінісі - бірнеше нақты ойын қимылдарынан тұрады. Қысқа уақыттың ішінде футболшы алдына қойылған талаптарды орындау керек.

Ойын заңы бойынша көріністер бірнеше рет қайталана береді. Сондықтан жаттығу жүргізген кезде осы ойын жүргізу әдістеріне үйреткенде әр фазалар қанша бөлшектерден немесе көріністерден тұратынын белгілеп алып, жаттығуларды сол ойын көріністеріне жақындатқан дұрыс.

Төреші ойынды тоқтатқан кездегі тағы бір көрініс - стандартты ойын қозғалысы деп аталады, /допты қойып қақпаға тебу, лақтыру, айып добын ойынға қосу/. Бұл көрініс қимылдары ойын тәртібінде белгіленген. Ойын фазалары, бөлшектері, көріністерінің белгі-категориясын жасай отырып, ойынның бар заңдарын көрсетеді.

Ойын көріністерін футболшылар жекелей немесе ұжыммен орындайды. Ол көріністер бірнеше қимылдардан тұрады. Негізгі фазаларға сәйкес, футболшы шабуыл немесе қорғану қимылдарын орындайды.

Ойын қимылдарының физиологиялық негізі - қалыптасқан динамикадан, ал динамикалық қалыптасу әр түрлі факторлардан тұрады. Олар ойынның аландағы жағдайында және ойыншының организмнің ішкі процестерін және бар жинақталған қарым-қатынастарды көрсетеді. Әр футболшының ойын қимылдарын, ойын тәсілдерін шебер орындауы және

оны дер кезінде сыртқы күштерді және отырып, ойын көріністерінде орындай білуі. Ойын жүргізу әдістерінің жағынан қарағанда, футболшы ойын қимылдарын, психологиялық процестері және мидың жұмысына қарай ойын көріністерінде неғұрлым дұрыс жолдарын шеше білу.

Бұл ойынның негізгі екі компоненті, әр ойыншының шеберлігін және айқындығын көрсетеді.

Футболшының аландағы ойынының қимылдары екі бөлімнен тұрады: аландағы ойыншылардың шабуыл және қорғану қимылдары.

Футболды оқыту - жаттығу процессіндегі процесінде шеберлік пен дағды тәрбиеленеді. Шеберлік пен дағдының ең биік шыңына жету үшін жаттығуларды бірнеше рет қайталау керек, сонда ғана тек шеберлік пен дағдыны тәрбиелеп қоймай, сонымен қатар барлық мүшелердің дамуына мүмкіндік туғызады. Спорттық дайындық дегеніміз көптеген факторларға, оның ішінде күралдарға, әдістерге және жағдайға байланысты процесс.

Демек, футболшының дайындығын дамытуды оқыту, /үйрену/ және жаттығу түрінде қарастырған жөн.

Оқыту дегеніміз көбінесе бастапқы кезеңде футболшыларға ойын тәсілдерін үйрету және шеберлік пен дағдыны, бір жүйеге келтіру процесі. Ал оқытудың негізгі мазмұны ойын тәсілдерін: қарапайым өзіндік, топтық және командалық ойын жүргізу әдістері мен қозғалыс мүмкіншіліктерін үйрету болып табылады.

Жаттығу дегеніміз - дайындық процесінің жалғасы, оның негізгі мақсаты - үйреткен тәсілдерін, шынықтырудың түрлерін арттыру және оны баянды ету. Ал спорттық жаттығу дегеніміз бір жүйемен тәсілдемелердің түрлерін басқарып, дайындық жұмысын жүргізу.

Оқыту және жаттығуды көп жылдық арнайы ұйымдастырылған педагогикалық процесс деп білу керек. Бұл екі процестің арасында еш белінбейтін біртұтас педагогикалық негіз бар. Себебі оқыта, үйрете отырып біз бір кезеңде жаттықтырамыз, ал жаттықтыра отырып, үйретіп оқытамыз.

Оқыту және жаттықтыру процесі спортшыны тәрбиелеу негізінен тұрады. Себебі оқыта және жаттықтыра отырып, футболды оқыту - жаттығу процессіндегі мінез күлқын, психологиялық негізін, ерекшеліктерін тәрбиелейміз.

Сонымен қатар оқыту-жаттығу процесі әрине бапкерге /жаттықтырушыға да/ байланысты. Бұл педагогикалық процесте жаттықтырушы негізгі орталық фигура болып саналады. Сондықтан жаттықтырушы әр өтетін сабаққа мұқият дайындалу керек және өзінің, білімін күнделікті көтере, арнайы кәсіпқойлық жаңалықтарды біле отырып, тәжірибе жүзінде пайдалана білуі тиіс. Оқыту және жаттығу жұмысының міндеттері

Футбол жаттығу сабақтарына қойылатын міндеттер дене шынықтыру процесінің негізінен туған. Сабақтың мазмұны негізінен гармоникалық жан-жақты адамды дамыту және ішкі, сыртқы денешынықтыру мүмкіндігін арттыру, шаруашылық жұмыс пен Отанды қорғауға жастарды дайындау болып табылады.

Кейбір жаттықтырушылар тек жоғарғы нәтижеге жетуді ғана мақсат тұтып футболды оқыту - жаттығу процессіндегі денсаулығының жақсаруына және дене пішінінің дұрыс қалыптасу жағынан жеткіліксіз назар аударады. Сондықтан біржақты жаттығу жұмыстары нәтижесінде қолайсыз жағдай туғызуы әбден мүмкін.

Футболшының шеберлік шыңына жетуі үшін ең алдымен денсаулығы, дене шынықтыру мүмкіншілігі, тәртібі моральдық жағынан жоғары болуы шарт.

Футболшыларды оқыту және жаттықтыру процесінде мынандай міндеттер қойылады:

- а) Қозғалыс және дағды мүмкіншілігін арттыру жолдары;
- б) Ағзаның функционалдық /қызметтік/ мүмкіншілігін арттыру /дем алу, жүрек, ішкі құрылыс жүйелері/;
- в) Спортшының жұмыскерлік қабілетін сақтау және арттыру;
- г) Спорттағы арнайы білімін арттыру гигиеналық және өзіндік бақылау тәсілдемелерін үйрету;
- д) Футболшыны жұмыс қабілетіне, сана сезімге, белсенділікке және тәртіптілікке тәрбиелеу.

Осы айтылған міндеттерді жаттығу процесінде біртіндеп шешсе, адам ағзасында үлкен мүмкіндіктің ашылуына ықпал етеді. Футболды оқыту - жаттығу процессіндегі шеберлігін жылдан-жылға арттыру үшін ең алдымен ғылыми-педагогикалық принциптерді сақтау керек, оның негізгі заңдарын және осы принциптерді іс жүзінде қалай пайдаланудың жолдарын білген дұрыс.

Жалпы жаттығулардың көлемін көбейтіп орындағанда көптеген мақсаттарды шешуге болады.

Сонымен қатар табиғаттың сыртқы күштері мен гигиеналық факторлар футболшылар ағзасының функцияларын жақсартуға мүмкіндік туғызады және дене шынықтыру ауыртпашылығы мен демалыс, тамақтану, ұйқы, жұмыс және тұрмыс гигиеналық талаптарды пайдалану, ұйқы режимін дұрыс сақтауға көмектеседі.

Оқыту және жаттықтыру арнайы ұйымдастырылған процесс болғаннан кейін ол негізгі дидактикалық принциптерге сәйкес болуы және негізгі оқыту процесінің заңдарына бағалануы керек.

Оқыту және жаттығу процестеріне негізінен тәрбиелеу, сапалық, белсенділік, көрнектілік жүйелік қолайлы принциптерден тұрады. Бұл принциптер бір-біріне тығыз байланысты.

Жоғарыда айтылған принциптердің ішіндегі оқыту мен жаттығу процесінде басты принциптердің бірі - тәрбиелеу принциптері екені мәлім. Себебі футболшыларды ойын тәсілдеріне, ойын жүргізу әдістеріне денешынықтыру арқылы дайындау, ең алдымен жастардың мінез-құлқын, сана-сезімдерін тәрбиелеуіміз қажет. Демек, жаттықтырушы адам арнайы оқыту және жаттықтыру процесінде тек үйретіп, ойыншылардың шеберлігін арттырып қана қоймай, сонымен қатар нақтылы қойылған тәрбиелеу жұмысының мақсаттарында орындауға тиіс. Бұл арада жаттықтырушының



өз жұмысына қалайша көңіл аударып, жаттығу сабақтарын нақтылы белгіленген уақыттан кешікпей уақытында өткізуіне, өз ісін сүюіне, жоғарғы мәдениеттілікпен өзіне қатаң талап қоюына педагогикалық әдептілікті сақтауы ерекше көңіл бөлінуі аса қажет.

Оқыту және жаттығу процесінде жаттықтырушы дұрыс тәрбиелік принциптерді сақтап, сабақ жүргізген бетте ғана оқшылардың өз күштеріне сенімділігі артып, спорттық шеберлігі әрі қарай арттыруына жағдай туғызады.

Дене шынықтыру асықпай, біртіндеп, жақсы педагогикалық және дәрігерлік бақылауды ұйымдастыратын болса, сонда ғана футболды оқыту - жаттығу процессіндегі үлкен жетістіктерге жетуіне мүмкіндік туады.

Ойын тәсілдері дегеніміз нақты мақсаттарды табысты орындауға мүмкіншілік жасайтын ойын тәсілдері түрлерінің жиынтығы.

Тәсілдердің түрлерін ойын жүргізу құралы деп білу керек, себебі футболшы ойын тәсілдерінің түрлерін неғұрлым көп біліп, оны әртүрлі жағдайда қолдана білсе, қарсылас команданы жеңуге көп үлес қоса алады және ойын тәсілдерін шебер қолдана білген ойыншылар футболшының жан-жақты дайындығын арттыруға көмектеседі.

Ойын тәсілдері футболдың жүз жылдан астам уақыт ішінде дамуына байланысты көптеген өзгерістерден өтті. Оның эволюциялық дамуының, негізінен, алғанда мынандай ерекшеліктері бар: ойында аз пайдаланатын тәсілдердің түрлері, мүлдем азайтылды, оның ішінде допты табанымен тоқтату, желкемен ұру орнына шебер ойыншылар, көбінесе допты аяқтың сыртқы жағымен тебу, кеудемен және санмен тоқтату, допты қолмен лақтыру /қақпашының ойын тәсілдері/, қарсылас ойыншыны алдап өту секілді қимылдарды көбейтті.

Бүгінгі заманда футбол ойынының тәсілдері көптеген қозғалыстардың биомеханикалық жүйелерінен тұрады және ойын үстінде жұмыс істеп шығарған қуатты тиімді пайдалануға мүмкіншілік туғызады. Жылдамдық пен сенімділік, қарапайым және пайдалы ойын тәсілдері - бүгінгі футболға қойылатын талаптардың негізі.

Ойын тәсілдерін топтастыру

Ойын тәсілдерін топтастыру дегеніміз - тәсіл түрлері мен топтарын жалпы немесе соған жақын және арнайы ұқсастырып біріктіру.

Ойынның маңызына байланысты, тәсілдер екі үлкен бөлімнен тұрады: аландағы ойыншының және қақпашының ойын тәсілдерді. Әр бөлім екі бөлімшеден тұрады, олар: жылжу, /аланда жүгіру, жүгіру және секіру, тоқтату, бұрылу/, доппен ойнау тәсілдері. Бөлімшелер нақты ойын тәсілдерінің түрлерінен және әдістерінен тұрады. Жылжу тәсілдерінің түрлерін аландағы ойыншылар да, қақпашы да пайдаланады. Жеке тәсілде әдістер өзіндік ерекшеліктерден тұрады. Жалпы қозғалу тетіктерін сақтай отырып, тәсіл түрлерімен олардың ерекшеліктерінің бір-бірінен аз болса да айырмашылықтар бар екенін ескерген жөн. Тәсіл түрлерін әртүрлі жағдайда орындау футбол ойынының оданда әрі қарай үлкен негізі бар екенін көрсетеді. Футбол ойынының тәсілдерін бір қалыпқа бір жөнге келтіріп

топтастыратын материалды тез еске сақтап, олардың түрлерін оқыту және дамыту барысына көмектеседі.

Ойын тәсілдері  
Алаңдағы ойыншылар  
өлімдер Бөлімшелер  
Допқа ие болу тәсілдері  
Тебу  
Жүгіру  
Тоқтату  
Секіру  
Алып жүру  
Тоқтату  
Алдау тәсілдері  
Айналу  
Тартып алу  
Әдістер  
Қақпашы  
Жылжу тәсілдері  
Допқа ие болу тәсілдері  
Үстап алу  
Қағып алу  
Допқа қарай  
ұмтылу  
Допты ауыстыру  
Алаңдағы ойыншы -лардың тәсілдері  
Әдістердің түрлері  
Қолданылған жағдайлар

Ойын жүргізу кезінде қозғалу тәсілдері әртүрлі жағдайда, түрлерде қолданылады. Мысалы, ойын үстінде футболшы қозғалу жылдамдығын ауыстырып отырады, ол жәй жүрістен бастап, ең үлкен жылдамдыққа дейінгі аралықты қамтуы тиіс. Сонымен қатар футболшының қозғалу тәсілдері секіруден, аялдамадан және айналудан ауысып келіп отырады. Қозғалу тәсілдерінің түрлері доппен шебер ойнауға да байланысты. Қозғалу тәсілдерінің жинағын дұрыс пайдалана білсе, футболшы ойын жүргізу әдістерін де оның ішінде допқа ие болу үшін дұрыс орын таңдап алу және қарсылас команданың ойыншысын дер кезінде табуды шебер түрде орындай алады.

Жүгіру - қозғалу тәсілінің негізгі әдісі. Жүгіру арқылы ойыншы алаң үстінде әртүрлі қимылдар жасайды. Бұған допсыз және допты алып жүріп жүгіру де жатады.

Футбол ойынында жүгірудің мынадай тәсілдері қолданылады: жәй жүгіру, артымен, алға қарай жүгіру, аяқты қиыстырып және бір-біріне қосып жүгіру.

Жәй жүгіруді - ойыншылар тік бағытпен қозғалған кезінде және қарсылас ойыншыдан босанып ойынды әрі қарай жүргізу пайдаланады. Жәй

жүгіріс деп аталған себебі қозғалу жүйесі- фазасы ұшу және тірелуден тұрады, демек оның негізгі түрі жеңіл атлетиканың жүгіру түрінен өзгеше.

Егер жақын қашықтыққа /спринт/ жүгіретін спортшы адымының ұзындығы 2-2,5 м болса, ересек футболды оқыту - жаттығу процессіндегі орта есеппен алғандағы адым ұзындығы 1,3-1,5 м дейін жақын қашықтыққа жүгіретін спортшы адымының қайталау тездігі секундына 4-4,5 болса, футболды оқыту - жаттығу процессіндегі қайталау тездігі секундына 5,1-5,5 адым мөлшерінде.

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

- 1 Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, -Б.-71-76.
- 2 Тайжанов.С., Қошаев М.Н., Адамбеков М.И.,Мухтаров С.М. Баларда қозғалыс функциясын қалыптастыру // Дене тәрбиесінің жаршысы журналы., - 2004. – № 1. - 79-84 б.б.
- 3 Танекеев М.Т. Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
- 4 Уанбаев Е. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы, 2001.
- 5 Сапарбаев М.Б. Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдеріне үздіксіз педагогикалық білім беру жүйесінің теориясы мен практикасы. п.ғ.д. дисс. авторефераты. Алматы, 1993, 318 б.
- 6 33. Гейнца К.А. Қазақстандағы жалпы білім беретін мектептердегі 1-9 сынып оқушыларының нұсқалық бөлімдерін жете зерттеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты. М., 1995, 22 б.
- 7 34. Жұманова А.С. «7-9» жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу. п.ғ.к. дисс. авторефераты Алматы,-1997.
- 8 35. Алимхананов Б.У. Дене мәдениеті бойынша оқу бағдарламасының нұсқалары. п.ғ.к. дисс. авторефераты. Санкт-Петербург. 1994, 22 б.

## **АРНАУЛЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАРДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*Турсынмаханбетұлы А.  
аға оқытушы Ундемесов О.С.  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описываются особенности развития физических качеств учащейся молодежи через оздоровительную работу*

Дене дайындығы – спортшының ағзалық қызмет мүмкіндіктерін арттыру жолдары. Спорттық машықтану ілімі мен тәжірибесінде дене дайындығын жан-жақтышыңдау, дененің қимыл қабілеттерін тәрбиелеу мен анықталады.

Жоғары оқу орындары бағдарламасына дене тәрбиесінен арнаулы медициналық топтар сабағының кіруі жеткіншек ұрпақтың денсаулығын нығайтуға және оларды болашақ еңбек шеберлігіне баулуға атсалысу керек.

Дене тәрбиесінен арнаулы медициналық топтардағы оқытушылардың алдындағы негізгі тапсырма: жаттығушы ағзаны жеткілікті пайдалы дене қимылы жаттығуларымен қамтамасыз ету, денсаулықты қалпына келтіруге ат салысу және жетік маман иесі болумен қорытылады.

Тәлімгерде дене қимылы жаттығулары дәрісінің әдістемелік (маңыздылығы) ерекшелігі студенттер арасында жиі кездесетін ауру түрлерінде айқындала түседі.

Дене тәрбиесі оқытушыларына және де сонымен қатар студенттердің өз беттерінше жаттығулары үшін ұсынылады.

Жүктемені мөлшерлеп бөлу (дозировка) - бұл оның көлемін және қарқынын бағытғы реттеу деген ұғым. Мөлшерлеп бөлу мәселесі дене жаттығуларындағы жүктемені белгілеу бойынша ұсыныстармен шектелмейді. Шұғылданушыларға әсер ету күші тек жаттығулардың сипатына ғана емес, сонымен бірге оқу жұмысының мына элементтерімен де байланысты: түсіндіру, жаттығуларды көрсету, оқушыларды ұйымдастыру және т.б.

Әрбір нақтылы жағдайда оқытушы сабақта жүктеменің мүмкін болған үлкен көлемін қамтамасыз етуге ұмтылады (оның педагогикалық ақталғандығы жағдайы ескеріліп). Жүктеменің көлемінің көбеюі сабақтың барынша ұтымды жалпы тығыздығы нәтижесінде іске асады.

Жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінен денсаулықты нығайту үшін дене шынықтырудың бар мүмкіндіктерін қолдану талабы алға қойылды.

Жаттығулар сондай созылмалы ауруларға байланысты дене тәрбиесі бағдарламасын толық дәрежеде қолдана алмайтын қатысушылар үшін зор маңызға ие.

Арнаулы медициналық топтар қатысушылары алдында тұрған тапсырмалар мыналар:

- денсаулықты нығайту, гармондық дене дамуының бір қалыптылығы мен ағзаны шынықтыру;
- ақыл-ес және дене еңбегінде қабілеттілікті арттыру;
- бүкіл өмірі барысында дене шынықтырумен айналысу талаптары тәрбиесі;
- негізгі қозғаушы күштер мен дағдыларды жүйеге келтіру.

Денетәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының біртармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамдық қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке даярлауға қызмет етеді.

Оқытушының шұғылданушыларды оқу-тәрбие міндеттерін өздігінен іске асыра білуге үйретуі ерекше назар аударуға тұрарлық мақтаныш. Мұнда әр түрлі қызмет түрлері пайдаланылады: әңгіме, кеңес өткізу, тапқырлықты,

ептілікті, қиын жағдайда жөнін таба білу талап етілетін шұғылданушылардың алдына міндет қою.

Түсіндіру және көрсету кезінде шұғылданушылардың назарын өзіне аударуы, олардың белсенділігін тәрбиелеуі оқытушының басты міндеттерінің бірін құрайды. Оқушылардың жұмысы неғұрлым қарқынды болған сайын, жаттығу нәтижесін солғұрлым табыс күтуге болады.

Дене жаттығуларының қарқындылығын мөлшерлеп белгілеу шұғылданушыларға тікелей және жанама әсер ету арқылы әдістемелік тәсілдердің қатарымен іске асады.

Шұғылданушыларға тікелей әсер ету әдістеріне жаттығудың қайталану саны, жылдамдығы, күші, қолданылатын сыртқы ауырлық жүктеме шамасы туралы сөзбен нұсқау беру және т.б. жатады. Тікелей әсер ету әдістерін пайдаланып, егер оқушылар мұғалімнің тапсырмасын дұрыс орындаса, онда барынша кең ауқымда жаттығудың қарқындылығын қарқындылығын дәл мөлшерлеп, бөлімдермен орындатуға болады.

Шұғылданушыларға жанама әсер ету әдістеріне қатаң уақытпен белгіленген жаттығулармен орындалатын ойындық және жарыстық әдістерінің кезектесуімен жүргізілуі жатады.

Мысалы, әдеттегі тапсырмамен орындауға қарағанда спорттық сайыс кезіндегі жаттығуды орындау жағдайындағы үлкен қарқындылығымен айырмаланады. Селқос, бейқамдықты жеңу үшін осыны пайдалануға болады. Бүтіндей алғанда жаттығулардың орындау қарқындылығын жанама әдіспен мөлшерлеп, бөлу тікелей әдіске қарағанда дәлдігі азырақ болса да оны қолдану қажет. Осы бейнеде сабақтағы жүктемені ең қолайлы мөлшерлеп, бөлу жоғары қарқындылығын, шұғылданушылардың ақыл-ой, сонымен бірге дене жұмыстары ретінде сабақтың 100 пайыздық жалпы тығыздығын қамтамасыз етуді талап етеді. Жүктемені мөлшерлеп бөлудің жоғарыда сипатталған әдістері оқушыларды дұрыс ұйымдастыра білуге және оларға жаттығудың ететін әсерінің дәрежесін бақылауға тәуелді.

Қатысушылар топтарға сырқат түрлеріне байланысты біріктіріледі:

1. Ішкі ағза ауруларымен ауыратындар: жүрек қан тамырлары, тыныс алу және асқорыту жүйесі;

2. Көру қабілеті нашарлау және жүйке жүйесінің қызметі бұзылғандар (бұл топтағылардың саны аз болған жағдайда бірінші топпен біріктіріледі).

3. Тірек-қозғалыс аппараттарының қызметі бұзылғандар: омыртқа және бел аурулары (скалиоз), буын аурулары, тірек-қозғалыс аппараттарының тума кемістігі.

Сондай арнаулы медициналық топтардағы сырқаты түріне байланысты дене қимылына ауырлық салуға шамасы жетпегендер емдік дене шынықтыру емханасына жіберіледі.

Арнаулы медициналық топтарды сабақты аралас түрде өткізу ұсынылады. Негедегенде әртүрлілік жаттығуға деген қызығушылықты

арттырады, эмоциялық рең береді және шаршаңқылық байқалуынан сақтандырады.

Сабақ құрлысының жалпы қабылданғаннан ешқандай айырмасы жоқ. Ол үш бөліктен тұрады: кіріспе, негізгі және қорытынды, бағзы бір ерекшеліктері бар жинақтамалар.

Кіріспе бөлімі 20 минутқа дейін созылып, орта және баяу темпте орындалатын жалпы дамытушы жаттығулардан тұрады.

Негізгі бөлімде қимылдың бір түрі ғана үйретімді, әрекетті ойындар мен спорттық ойындардың элементтері кеңінен қолданылады.

Қорытынды бөлім 5-7 минут шамасында болып баяу жүріске, омыртқа жотасының дұрыс ұсталуына, бұлшық еттерді босаңсыту мен зейінге тәрбиелейтін жаттығулар.

Арнаулы медициналық топтарға тиісті қатысушылар ағзаның жүйелі шынығуын ерекше қажет етеді. Егер дене қимылы жаттығуларын шынығумен біріктірсек олардың сауықтыру әсері жандана артады. Жаттығуды жылдың суық мезгілдерінде таза ауада, ашық күнді тамаша табиғат аясында өткізу өте пайдалы.

Қалыпты эмоцияларға керек болған қайырлы әсерлерді бере отырып, эмоцияның шамадан тыс серпілуі денсаулықтың нашарлауына апарып соғатынын ескерген жөн. (Бұл жағдай спорттық ойындарда аз кездеспейді).

Төмендегі бірнеше үлгіде жаттығу қиындығының қалай өсетінін көрсетеміз. (1-ші көрініс).

Бір жаққа қарай иілу (1) қолдар жоғарлаған сайын (белге, иыққа, басқа, жоғарыға) жаттығу ауырлай түседі. Серпілмелі иілуді орындауда энергия аз жұмсалады. Етбеттеп қолды тірей ию (2) қол тірелетін нәрсе қанша биік болған сайын жаттығудың орындалуы жеңілдей түседі. Жылдам темп те жаттығуды жеңілдетеді. Отыру (3) орындықта отырып қолдың көмегімен орындау. Тік тұрып орындаудан әлде қайда жеңіл соғады. Баяу темпте орындау жүрек қан тамырларымен жүйке жүйесіне өте күшті әсер етеді.

Арнаулы медициналық топтарда дәріс негізгі оқу күнтізбесінен тыс 45 минуттан 4-рет немесе 60 минуттан 3-рет жүргізіледі.

Сабақтың кіріспе бөлімінде қатысушылардың өздерін сезінулері анықталады, тамыр соғуына бақылау жасалады, бағдарламалардың теориялық бөлшектерінің бірі бойынша әңгімелесу өткізіледі; алдағы сабақ материалдарына түсінік беріледі.

Арнаулы медициналық топтар бағдарламасында негізгі топтардың оқу материалдары кеңінен қолданылады, бірақ та жылдамдық, күш жұмсау, шыдамдылық жаттығулары шектеледі, жүру мен жүгіруде арақашықтық едәуір қысқарады. Қосымша тыныстау жаттығулары бөлімі кіргізіледі. Омыртқа жотасының дұрыс ұсталуын, серпінді бұлшық еттер мен белді тәрбиелеуге, шынықтыруға баса назар аударылады.

Дәріс жоспарын кұруда мына шрсшерді еекеру керек:

- диагноз, ауру дәрежесі;
- дененің дайындық деңгейі;

- қарсы көрсеткіш.

Жаттығу барысында ағза жүйесінің жақсаруының жалпы мәселері шешіледі, сонымен қатар әрбір ауруға қатысты жеке мәселер (мысалы: шалмалы демікпе (бронхлы астма) кезінде бронхы спазмаларын азайтуға қол жеткізу және т. б.

Дәрігерлік педагогикалық бақылау денсаулықты артырып және организмді шынықтырушыдағы артықшылықтың басты критеріі болып табылады. Олар өзін өзі бақылау күнделігінде жүйеленеді.

Көңіл күй, ұйқы, тәбет, ауруды сезіну бақыланады. Жүректің соғу жиілігінің азайуы негізгі көрсеткіш. Функциональды жағдайда тамыр соғуының қалыптасуы басты табыс болады. Кесел өршімеген кезде гимнастикамен шұғылдануға болады.

Жүрекше ауырлық түсіруді қалыптастыруға арналған функциональді үлгі жүргізу:

а) 5 мин еркін отыру, онан соң 15 секундтағы жүрек соғуын санау, оны 4-ке көбейтеді (Бір минуттағы жиілік) 30 сек. ішінде 20 рет терең отырып-тұру. (қиын болса қолдың көмегі орындайды) "Жақсы" бағамен б.қ.-2-3 мин келеді.

б) Екі рет тереңірек тыныс алып, шығарады. Үшінші рет тыныс алғанда тынысты ұстап тұрады. Шыңдалмаған ерлердің нормасы 50-60 сек. әйелдерде 30-40 сек.

Өкпенің күшін, өмірлік тынысын зерттейді. Егер бұл көрсеткіш ұлғаю шағында болса, онда сабақтың артықшылығын көрсетеді.

Жүрек жүйесі ауыратын студенттер кардиограммамен артериальді қысым жүйелерін тексерту қажет. Жылына 2 рет дәрігерлік бақылаудан өткен жөн.

Керісінше, өзгерістер болмаса оның себебін іздеп, тауып емдік жаттығуларға өзгерістер кіргізеді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

- 1 Абалаков В.А. Приборы для динамометрических и динамографических исследований. - Матер. Всесоюз. конференции по изобретательству и применению различной аппаратуры в области спорта,- М.: Физкультура и спорт, 1966, - С, 31
- 2 Айринянц А.М. Волейбол. - М., Физкультура и спорт, 1976. - 230 с.
- 3 Александрова Н.Е. Соматотологические характеристики волейболистов на этапе спортивного совершенствования. // XXI научная конференция студентов и молодых ученых, Мосспортакадемия: тезисы докладов. - Малаховка, 1997, - С. 97-98.
- 4 Александрова Н.Е. Тенденции развития волейбола и морфо-функциональные показатели волейболистов. // XXII научная конференция студентов и молодых ученых. Мосспортакадемия: тезисы докладов. - Малаховка, 1998. – С. 48 -50.
- 5 Александрова Н.Е. Критерии спортивного отбора волейболистов на

основе их соматотипологических характеристик. Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - Малаховка, 1999. - 23 с.

6 Лесгафт Л.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Сиб. 1912. 59 с.

7 Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания /Под ред. - М.:ИП, 1990. – 287с

## **МЕКТЕПТЕРДЕ БАСКЕТБОЛДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ МЕХАНИЗМДЕРІ**

*аға оқытушы Ундемесов О.С.  
студент Өтеміс Айдос Ауезханұлы  
Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описываются особенности развития физических качеств учащейся молодежи через оздоровительную работу*

Ел Президентінің «Қазақстан – 2050» стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты халқына жолдауында «Ұлт денсаулығы – біздің табысты болашағымыздың негізі» желісінде денешынықтыру – сауықтыру нысандары көбейтіліп, нақ сол салауатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады» - деп басымдылық айтылған [1].

Бүгінгі заман талабына қарай оқыту мен тәрбие беру үрдісін, тиімді жаңашыл әдіс-тәсілдермен және салауаттану бағытында ұлттық салт-дәстүрімізді насихаттай отырып, оқушы бойына сіңетіндей етіп ұйымдастырған абзал. Өйткені, қоғамымыздың дамуының барлық сатыларында өскелең ұрпақты тәрбиелеу мен оларға білім беруге салмақты үлес қосып, елін әлемге танытып келе жатқан ұрпақ тәрбиелеу. Халықтың ұлттық мәдени тарихы мен рухани – адамгершілігі дамуының негізінде дене тәрбиесін және спортты сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене тәрбиесін қалыптастырудың өзектілігі артуда. Бұл мәселе ел Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан - 2050» бағдарламасында [2], ҚР «Білім туралы» Заңында [3], «Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында» [4], «2007-2011 жылдарға арналған «Қазақстан балалары» бағдарламасы» [5], «Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің 2009-2011 жылдарға арналған стратегиялық жоспарында» [6], «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2009-2011 жылдарға арналған стратегиялық жоспарында» [7] білім беру жүйесінің басты міндеттерінің бірі ретінде көрініс тапқан.

Денсаулық, спорт, тәрбие, білім егіз ұғымдар. Олай болса, қоғамымызды өркендететін бүгінгі ұрпақтың денсаулығы мықты болу үшін спорт қажет, спорт арқылы тәрбие қалыптасса, бұлар жинақталып білімді



азамат шығарады деп ойлаймын. Яғни, спорт жас ұрпақтың бойында күш, ептілік, төзімділік, мықтылық, сергектік секілді моральдік ерік сапаларын қалыптастырады. Біздің Елбасымыз Н.А. Назарбаев «Қазақстан - 2050» халыққа Жолдауында: «Біздің болашақ ұрпағымыздың өсіп жетілуіне әлеуметтік жағдайларын дұрыс қалыптастырып, балалардың білімді, дені сау, епті, күшті, сымбатты болып өсуіне көңіл бөлу қажет» - деген.

Жеке тұлғаның дамуына биологиялық, экономикалық, әлеуметтік жағдайлар қатты әсер етуде. Қазіргі уақытта оқушылардың енжарлығын, қажығандығын, әлсіреп, шаршап тұратындығынан спорттық ойындарға қатысқысы келмейтіндігі байқалады. Сондықтан оқу процесінде, оқу бағдарламасында өзгерістер енгізіліп, жаңа технологиялық әдіс-тәсілдер қолданылуда. Осыған орай мектеп бағдарламасы бойынша ұйымдастырылған дене тәрбиесі оқушылардың жас ерекшеліктерін ескеретін, дене тәрбиесін организмге сай жетілуіне бағытты түрде әсер ететіндей құрастырылады. Онда жаңа әдіспен технологияны қолдану арқылы іс-қимыл жаттығуларын одан әрі шыңдайды. Дене қуаты қабілетін жетілдіріп, өз бетімен оқу, еңбек іс-әрекетінің артуына, жеке мәндік қасиеттердің қалыптасуына әсер етеді.

Адамның дене тәрбиесі – аса бағалы қазына. Дені сау, жан-жақты шыныққан адам елдің шын мәніндегі байлығы. Денсаулықты нығайтудың негізгі құралы ретінде дене тәрбиесі мен спорт олардың қалыптасуына берік дағдылардың дәнін егеді.

Жалпы білім беретін орта мектептерде оқушылар дене тәрбиесі сабақтары арқылы дене жаттығулары мен дене бітімі жетілдіру тетіктерімен бастапқы танысуын және дене тәрбиесі бойынша сауаттылығын жүзеге асыра алады. Ал, болашақ қоғам мүшесінде дене тәрбиесін қалыптастыру үшін, ең алдымен дене тәрбиесі саласының барлық мұғалімдері мен жаттықтырушылар дене тәрбиесі жүйесі туралы білімді жетік меңгеруі тиіс.

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

1. Педагогикалық қызметтің көптеген түрлерінің ішінде тек дене тәрбиесінде ғана жаттығушының денені жетілдіруге және сол қимылды игеру үшін орындауға бағытталған оқытып үйрету жүйесін анықтауға болады.

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

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

И.М.Сеченовтың сөзінде анық көрсетілген: "Ми қызметінен тысқары пайда болғандардың бәрі бұлшық ет қозғалысына келіп тірелуі мүмкін".

Дене жаттығулары дене тәрбиесі саласындағы ғылыми және тәжірибелік табыстарды, қоғамдық-тарихи тәжірибені берудің бірден-бір әдісі.

Дене жаттығулары адамның қозғалысы кезінде табиғи қимыл қажеттілігін толығынан қанағаттандыруы мүмкін.

Орындалуы бірдей бірнеше дене жаттығулары адам денесіне әр түрлі әсер етуі және керісінше әр түрлі дене жаттығулары бірдей нәтиже беруі мүмкін, Демек, қайсы бір дене жаттығулары болмасын, бұл олардың тұрақты қасиеттерді иеленбегендігінің айғағы. Нәтижесінде дене жаттығулары әсерінің тиімділігін анықтайтын қозғаушы күштерді білу педагогикалық жұмысты тиімді басқаруға мүмкіншілік туғызады [60].

Қозғаушы күштердің көп жақтылығы төмендегідей топтарға бөлінуі мүмкін:

Мұғалім мен оқушылардың жеке тұлға есебіндегі сипаттамасы маңызды қозғаушы күш болады. Оқытып үйрету екі жақты-мұғалім үйретеді, оқушы үйренеді, оқиды. Сондықтан дене жаттығуларының әсері кімнің оқытқанына және оқушыларының ынталарына тікелей байланысты. Дене жаттығуларының тиімді әсері үйретуші мен үйренушінің адамгершілік қасиеттері мен интеллектілеріне, білім деңгейіне, дененің дамуы мен дағдыларға, қызығушылығы мен белсенділігіне тәуелді.

Ғылыми қозғаушы күштер адамның дене тәрбиесі заңдылықтарын тану өлшемін сипаттайды. Дене жаттығуларының педагогикалық, психологиялық, физиологиялық ерекшеліктері неғұрлым терең зерттелген сайын, соғұрлым алға қойған педагогикалық міндеттерді шешу жолын да тиімді пайдалану мүмкіншіліктері молаяды.

Тәсілдік қозғаушы күштер дене жаттығуларын пайдалану кезінде жүзеге асырылуға тиісті талаптардың кең көлемдегі тобын біріктіреді.

Дене жаттығуларын үйрете отырып немесе басқа да педагогикалық міндеттерді шешу үшін оны қолдана отырып, (мысалы, дене қабілеттілігін дамыту үшін) мынаны ескерген жөн, біріншіден, пайдаланып отырған жаттығудан мүмкін болатын тиімділік немесе осы жаттығулар арқылы қандай міндеттерді шеше алатындығымызды (білімділік, тәрбиелілік, сауықтыру) білу; екіншіден, оның құрылымы (статистикалық па немесе динамикалық па, циклді ме әлде ациклді ме т.б.), үшіншіден, дене жаттығуларын бірнеше рет қайталаған жағдайда жаңа әдістерді қарастыру (жаттығуды тұтас немесе бөлек-бөлек жасау немесе қайталау аралығында белсенді немесе жәй демалыс беру). Дене жаттығуларының осы сипаттамасы қойылған педагогикалық міндеттерді шешу үшін дене тәрбиесі сабағы кезіндегі пайдаланатын құрал-жабдықтарды және пайдаланатын әдістерін іріктеуді міндеттейді [61].

Дене жаттығуларының пайдалы әсері жүктеменің қайталануы тиімді болғанда ғана дұрыс болады. Қайталануы қимылдың ұзақтығына, оның жиілігіне және қайталау арасындағы демалыс сипатына, бастапқы қалпына

тәуелді. Қайталауды реттегенде айтылған барлық кезендердің өзара іс-қимылын есептеу қажет. Мысалы, жаттығудың ұзақтығын арттыру оның жиілігін азайтумен қоса жүргізіледі.

Дене жаттығуларының нәтижелілігі оның орындалу әдісіне тәуелді. Мысалы, арқанға үш әдіспен өрмелеу, еркін әдіспен өрмелеуден гөрі тиімді, сондықтан да мұнда жоғары нәтижеге жетуге мүмкіншілік мол.

Дене жаттығуларын орындау белгілі бір мезгілге дейін сақталатын адам тұлғасына тән өзгерістер әкеледі. Соның нәтижесінде келесі жаттығулардың әсері тиімділік жағынан өзгеріске ұшырауы мүмкін. Алдыңғы және келесі жаттығулардың қасиетін арттыруға арналған жаттығулар күрделі қимылдарды игеруге қолайлы жағдайларды туғызады немесе төмендеуі мүмкін (мысалы, алға қарай аунап түсуден кейін тепе-теңдік жағдайында қимыл жасауға үйретуде қиыншылықтарға әкеп тірейтін жағдайлар туындайды). Бұндай әсерлердің қаншалықты ұзаққа баруы оқушылардың дайындық деңгейіне тікелей байланысты. Жаттығулардың тиімділігін есепке алып отыру кейінгі жаттығулар жиынтығының кешенін (комплексін) жасауда шешуші талаптарды құрайды.

Гигиеналық талаптар дене тәрбиесі жүйесінің сауықтыру бағыты бар қағидаларын жүзеге асыруда шешуші қозғаушы күш болып табылады. Оның ең басты мақсаты - дене жаттығуларын адамның өмір қызметінің құрамдас бөлігі ету. Екінші жағынан, дене жаттығуларының тиімділігі тек қана гигиеналық талаптарды сақтаған жағдайда ғана жоғары болмақ. Дене тәрбиесінің арнаулы құралы болмаса да, гигиеналық талаптар дене тәрбиесі міндеттерін толық өз дәрежесінде шешуде үлкен маңызға ие болады. Қаншалықты педагогикалық жүйе жақсы ұйымдастырылғанымен, тамақтану тәртібі (режимі) бұзылып жатса, керекті мөлшерде ұйықтамаса, жаттығулар тазалық жағдайы жоқ жерде өткізілсе, онда педагогикалық жұмыс барысы ешқашан да күткендегідей нәтиже бермейді. Сондықтан да дене тәрбиесі бойынша мектеп бағдарламасында оқушылардың гигиеналық талабының көлемін анықтайтын ілімдік материалдар көрсетілген.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан-2050» стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. Қазақстан халқына жолдауы. 14.12.2012
2. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан 2030. – Алматы: Білім, 1997. – 257б.
3. Қазақстан Республикасындағы білім туралы заңнама. Заң актілерінің жиынтығы. – Алматы: Юрист, 2008. - 216 б.
4. «Қазақстан Республикасында 2005–2010 жылдарға арналған білімді дамыту мемлекеттік бағдарламасы туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің 2004 жылғы 11 қазандағы № 1459 Жарлығы.
5. «2007 – 2011 жылдарға арналған «Қазақстан балалары» бағдарламасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының Үкіметінің 2007 жылғы 21 желтоқсандағы № 1245 қаулысы.

6. «Қазақстан Республикасы Туризм соған қоса айтып өтсек спорт министрлігінің 2009–2011 жылдарға арналған стратегиялық жоспары»  
<http://www.mts.gov.kz>

## **БАСТАУЫШ СЫНЫП БАЛАЛАРЫМЕН ГИМНАСТИКА БОЙЫНША САБАҚ ӨТКІЗУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*Аға оқытушы Шыныбек Н.Н.  
студент Тіленші М.Х.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### ***Аннотация***

*В данной научной статье описывается- особенности проведения занятий по гимнастике с детьми начальных классов*

Оқытудың тиімділігі көп жағдайда сабақ формасында (оқу, жаттығу және оқу-жаттығу), бақылау жаттығуларында, жарыстар мен өз бетімен жұмыстарда білім беруді ұйымдастыруына байланысты. Сабақтың мағыналылығы сабақтың көп мөлшердегі продуктивтілігін қамтамасыз ететін мұғалімнің оқу процесін басқаруынан тұрады. Сабақ барысында білімділік, тәрбиелік және сауықтыру міндеттері шешіледі.

Дене тәрбиесінде кондиционды (күш, жылдамдық, жылдамдық-күш қабілеттіліктері, ептілік, икемділік) және координациялық (қатарға тұру шапшаңдығы және ұозғалыс қимылдарының келісімділігі, ерікті түрде бұлшыетті босату, вестибулярлы тұрақтылық) қабілеттіліктері бойынша жан-жақты дамуға арналған жаттығуға бағытталған сабақтарға аса көңіл бөліну керек.

Сонымен бірге қозғалыс дағдыларына байланысты бекітіліп, жетілдіріледі (техника мен тактика): қимылдау тәжірибелерін одан әрі толықтыруды жалғастыру, күрделі қозғалыс қимылдарында жаңаша меңгеру жолында координациялық базисті көтеру және әртүрлі жағдайдың күрделілігі бойынша қолдану біліктілігі қалыптасады.

Әртүрлі материалдарды меңгеру процесінде спорттық жаттығулар, қимылдау белсенділіктері, болашақ еңбек іскерлігі үшін дене тәрбиесі сабақтарының мәнділігі, әскерде борышын өтеу, ана, әке атану қызметін орындау заңдылықтары туралы білімдері тереңдетіледі; дене шынықтыруды дамыту және жеке ерекшеліктері негізінде қимылдау дайындықтары туралы өз бетімен жұмыс сабақтары туралы түсініктері кенейеді.

Барлық сабақтарда денсаулықты нығайту үшін дене тәрбиесі құралдарын біліктілікпен қолдануды жетілдіру, стресске қарсы тұру, демалыс пен бос уақытты өткізу жұмысы жалғастырылады. Сауықтыру міндеттерінің ішінде денсаулықтың жоғары деңгейінің көрнектілігі және жан-жақты дене шынықтыру дайындығы туралы түсініктерді бала бойында қалыптастыру, сонымен қатар дене шынықтыру дайындығының үйлесіміне ықпал ету.

Мектеп оқушыларының дене шынықтыру жаттығуларын үнемі сабақтарда және таңдаған спорт түрінде қажеттіліктерін бекітіп, жүзеге асыру қажет, олардың бойында адекватты өзін-өзі бағалауды қалыптастыру, жеке тұлғаның адамгершілік және жігерлілік қасиеттеріне тәрбиелеп, өзін-өзі игеру негіздеріне үйрету.

«Балалардың жастарына қарай ерекшеліктерінде өздерінің саласында ұйымдастыру мен дене тәрбиесі бойынша жұмыстың әдістемесіне күш салады. Бірақ, өзін-өзі тануға тырысу тәрбиесі, өзін-өзі анықтау мен өзіндік қалыптасу, дене жаттығулары сабақтарына деген таным қызығушылықтарын дамытуға ықпал ету жалпы мақсат болып табылады».

Осының барлығы дене тәрбиесінің үзіліссіз процеске айналуына, күнделікті өмірде дене тәрбиесі мен спорт сабақтарына енгізуіне көмектеседі.

Қимылдау қозғалыстарында әсіресе күрделі координациялық байланыста сәйкес жаттығулар түрлері жеткілікті деңгейде қарастырылып, жетілдірілгенде ғана оқытуға ұсыныс береді. Бұл спорт ойындарындағы тактикалық негіздегі тапсырмалардағыдай гимнастикалық жаттығулар техникаларының элементтеріне де қатысты болмақ. Қозғалыс дағдыларының (техникаларының) және координациялық, кондициондық қабілеттерінің дамуында бірнеше рет арнайы-дайындық жаттығуларын қайталауды қарастырудың біруақытта бекітілуі мен жетілдірілуі үшін жаттығуларды орындау жағдайларын мақсатты түрде және қозғалыстың жеке параметрлерін үнемі өзгертіп немесе оларды біріктіруде ақырындап қимылдау жүктемесінің көлемін көтеру.

Осы мақсатта ойын және жарыстың ауыстыру жаттығуларына қатысты әртүрлі әдістемелік тәсілдерді қолдануды ұсынады. Осындай жолдар арқылы әртүрлі қимылдау қабілеттіліктерін дамыту жан-жақты жетіліп және оқушылардың дене тәрбиесі ерекшеліктерінің бастысы болып табылатын тереңдетілген техникалық, тактикалық жетілдіру байланыстарымен қамтамасыз етіледі.

Сауықтыру міндеттерінің нәтижелі шешіміне таза ауада сабақ өткізу, жаттығулар көлемін көтеру, шынықтыру процедураларын, психикалық және қимылдау жағдайындағы игеру тәсілдері мен өзіндік игеруді қосуға ықпал етеді.

Әртүрлі іс-шараларға бөлінген дұрыс жоспарлау мен уақытты дұрыс бөлуді анықтауда барлық үрдістің сапасына байланысты.

Дене тәрбиесі сабақтарын жоспарлаудың негізі кондициондық, координациялық ерекшеліктеріне сәйкес және қимылдау біліктілігі мен дағдыларын меңгеруді дамыту туралы материал болып табылады. Іс-шараларды жоспарлауда тұрығылықты аймақтағы климаттық-географиялық ерекшеліктерін, мектептің материалдық-техникалық базасын, тапсырманы нәтижелі меңгеру уақытын ескеруді қажет етеді.

Қимылдау ерекшеліктерін дамыту бойынша материалдарды жоспарлауда үзіліссіз байланыста жүктеменің барлық жинақтарын жоспарлауды қажет:

- жұмыс көлемі;
- қарқындылық;
- демалыс түрі мен ұзақтылығы;
- жаттығуларды кайталау саны.

Жүктемені ақырындап, және еріті түрде көтеріп отыру керек.

Объективті түрдегі бағалары болуы үшін және координациялық, кондициондық сапаларын дамытуда берілген кезеңде өткен өзгерістерді көруде қыркүйек пен мамыр айларының ортасында оқушылардың дене шынықтыру дайындықтарының деңгейін анықтауда тестілеуді жүргізуді ұсыныады. Оқушының жетістігін бағалауда нақты бір қабілетінің дамуында жеке екпінінің нәтижесін ескеру қажет.

Арнайы спорттық жаттығулар үрдісі арқылы жететін сауықтыру ұтымдылықтарына тоқталу аса қажеттілік тудырады.

Қандайда да бір спорт түрінде алдымен жоғары спорттық нәтижелерге жетуді көздеген спортқа бағытталған жүктемелер міндетті түрде қозғалыс мүмкіншіліктерінің деңгейін көтеруге мүмкіндік туғызарды. «Бірақ бұл жүктемелер профессор Я.С. Вайнбаумның ойынша денсаулыққа жеткілікті деңгейде мәнділігі аз екендігін айтады. Сонымен бірге, дұрыс ұйымдастырылмаған спорттық жүктемелер организмнің немесе басқа жеке бөліктерінің артық күш жұмсауына әкеліп соғып, сонымен қатар денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін». Дене шынықтырудың өз бетімен жұмыс кезіндегі сабақтарын ұйымдастыру мен өткізу үрдісінде қысқа мерзімде үлкен нәтижелерге жетуге құлшынуудың қажеті жоқ.

Балалардың дене шынықтыру жаттығулары мен спорттаға жүйелілігі мен үнемі сабаққа қатысқаны үшін, өз бетімен жаттығу біліктілігі, салауатты өмір салтын сақтауы, дене тәрбиесі және денсаулықты нығайту мәселелеріндегі танымдық белсенділіктері үшін үнемі марапаттап отыру керек.

Спорттық жаттығуларды орындау кезіндегі оқыту жетістігі мен шеберлік деңгейі көбінесе тиісті спорт түрі техникасының биомеханика негізіндегі білім арқылы анықталады. Спорттық техника негізінен қозғалыс қимылдарын орындауда жоғары нәтижеге жетуге бағытталған тәсілдер барысында қарастырылады. Жақсы техника энергетикалық күш-жігерін үнемдеу негізінде жаттығуларды орындаудың жоғары сапасын қамтамасыз етеді. Үнемділік гимнастика сабақтарында өзінің дене шынықтыру және техникалық мүмкіншіліктерін жақсы көріністе көрсете алатын қимылдардың ұтымдылығы, қимылдау заңдылықтарын қолдану арқылы іске асыруға мүмкіндік туғызарды. Одан басқа, әсіресе күрделі жағдайларда орындалған техника жаттығуды орындаудың жоғары сенімділігін тудырады.

Барлық гимнастикалық жаттығулар екі топқа бөлініп, жеке орындалады, жұппен және топпен. Бірінші – балансы қалыптасқан топ. Осы топтың жаттығуды орындау негізінде екі жақты салмақты ұстауда дененің қалыпты жағдайын сақтау болып табылады. Оларға тұрысы, салмағын меңгеру, тартылу, майысу, шпагатқа тұру, өзін-өзі ұстауы, пирамида жатады.

Екінші топ – айналу тобы. Ол әртүрлі денені айналдыруға байланысты барлық гимнастикалық жаттығуларды біріктіреді. Айналу айналымның түрі мен бағыты бойынша, айналым дәрежесі (толық емес, толық, қысқа), санына немесе дене осі бойынша айналу бұрылыстарының болмауы арқылы анықталады.

Айналу құрастыру тәсіліне байланысты айналым топтарынан екі түрлі жаттығуды бөліп алып қарауға болады:

1. Қорғаныстан шықпай орындалатын айналымға байланысты жаттығулар (бұрылыстар, сырғанаулар, айналулар, секіру, кері айналу және т.б.).

2. Айналу мен ұшуға байланысты жаттығулар (ұшу, жартылай кері айналулар мен сальто, соның ішінде өз осінен бұрылып айналу).

Қозғалыстың ішінде әрбір түрі айналу бағытымен (алдыға, артқа, екі жаққа) және орындау позасымен (топтың ішінде, жарты топ ішінде, еңкейіп, шалқайып, түзу қалпында) ерекшеленеді.

Дене тәрбиесі сабақтарының ұтымдылығын акробатиканы қоса отырып, оқу үрдісінің тиімді жолдары арқылы көтеруге болады. Сабақ ұтымдылығы төмендігінің бірі оқушылардың өз бетімен жұмыс істеу белсенділігін ұйымдастыру мәселесін ескермеу болып табылады.

Оқу барысын ұйымдастырудың 3 әдістемесі бар:

- фронтальді, яғни топқа барлығына бір тапсырма беру;

- топтық – топты бірнеше бөліктерге бөліп, әрқайсысына тапсырмалар беру;

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Шыршықбаев С.А., Алайдаров И.Қ., Тулеев Е.И., Казмамбетова А.А. Гимнастиканы оқыту әдістемесі: Оқу құралы Шымкент 2019ж
2. Таңдап алынған спорт түрінен спорттық-педагогикалық шеберлік негіздері: Дене шынықтыру және спорт мамандығы студенттеріне арналған оқу құралы. Ордабаев Н.О., Укшебаев Қ., Садықова Д.Б., Қосақов М. Шымкент 2019
3. Дене шынықтыру. Алшынбаев К.И. Оқу құралы. Шымкент 2018
4. Гимнастиканы оқыту әдістемесі Шымкент-2018 Төлеев.Е.И, Садықова Д.Б. Беков А.А оқу құралы 30
- 5 Абдрахманов.З.Жеңіл атлетика.2017.Оқу -әдістемелік құрал
- 6 Хамзин.Е.Дене дайындығының негіздері.2018.Оқу әдістемелік негіздері.
7. Батибаева С.Г.Физическая культура.-Алматы.-2014.-Метод.пособие
8. Дене мәдениеті және спорт педагогика. Алматы. 2016. Оқулық
9. Қуанышев С.Базалық спорт түрлерін оқытудың ілімі мен әдістемесі.- Шымкент.-2019.-Оқу құралы.35бет
10. Атакаева А.Т.Қимылды ойындар.-Шымкент.-2018.Оқу құралы.-73бет

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

*Аға оқытушы Шыныбек Н.Н.*

*студент Төлен Г. Қ.*

*Шымкент университеті, Шымкент қаласы*

### **Аннотация**

*В данной научной статье описывается обеспечение физической подготовленности на уроках физической культуры и спорта*

Дене тәрбиесімен және спортпен жүйелі шұғылдану ағзаның барлық мүшелері мен жүйелеріне жан-жақты әсер етеді. Олар тірек-қимыл аппаратын нығайтып, дамытуға көмектеседі: қуыс сүйектер диафазасының көлденең мөлшері ұлғаяды; олардың қыртыс қабаты қалыңдайды, т.б. Бұл өзгеріс қаңқаны нығайтып, жұмысшы гипертрофиясының сипаты болады.

Бұндай өзгерістер үлкен жүктеме арқалайтын сүйек – буын аппараттары тобында көрінеді. Мысалы, теннисшілерде, лақтырушылар мен семесерлесушілерде қол сүйегі үлкен жүктемеге лайық болса, ал секірушілердің аяғы жүктеме есебінен ұлғаяды. А.И.Кураченовтың айтуынша, лақтырушы-спортшыларда бір жыл ішінде жаттығатын аяқ қыртыс қабаттың 1,5-2 мм, ал үш жыл тәжірибесі болса-2,5-3мм, он жыл жүйелі жаттықу онда иық сүйегінің диафазасының көлденең өлшемі 8 мм-ге ұлғаяды. Жаттығулар бой ұзындығына, иық ендігіне және денені түгелдей атлетикалық жаққа өзгертеді. Олар буын мен омыртқа қозғалмалылығын арттырып, дәнекердің сырғымалылығын жақсартады.

Жүйелі сабақтар нәтижесінде дененің бұлшықет көлемі 10%-ға дейін артып май көлемі азаяды.

Машықтану сабақтары тыныс алу жүйесіне де жақсы әсер етеді: өкпе сиымдылығы, диафрагманың қозғалмалығы ұлғайып, тыныс алу сирек әрі терең болады. Егер машықтандаған адамдарда тыныс алу жиілігі минутына 16-20 рет болса, ал машықтанған спортшыларда минутына 7-8 рет тыныс алады. Әрине бұндай сирек тыныс алуда спортшының әрбір тынысты ішке тартуындағы тыныс алу тереңдігінің маңызы жоғары: ішке тартқан ауа көлемі 1л-ге жетеді немесе одан да көп болады. Тыныштықтағы тыныс алу қимылдарының жиырылу саны денсаулықты жақсартудың, жақсы дене жағдайының белгілерінің бірі болып табылады.

Жүйелі дене жаттығулары жүрек қан жүйесіне жақсы әсер етеді. Жаттығудың сипаты, оларды қайталау ұзақтығы мен қарқыны, сол сияқты оны тежеу қалпы мен жазтығына қарай ағзадағы түгелдей қан айналымды және оның жеке бөліктерін белсендіруге ықпал етеді, яғни ағзадағы қанды дұрыс тасымалдауға жәрдемдеседі. Дене жаттығулары бұлшықет пен тері капиллярларының кеңеюіне қоюлану құбылысты жоюына, қан құйылуын бөгетсіздігін, айналымдағы қан көлемінің ұлғаюына көмектеседі. Олар ішкі органдарға массаж тәрізді әсер етеді. Қан тамырлары кеңейеді, сол арқылы



жұмысшы мүшелер қанмен қамтылады (бұлшықет, жүрек және басқа ішкі мүшелер).

Көп жұмысты орындап, жүрек соған үйренеді, шығарылатын қан көлемі мен жиырылу күші ұлғаяды. Дене тәрбиесі және спортпен айналысатын адамдардағы жүрек көлемінің ұлғаюы ең алдымен оның жұмысшы гипертониясына, яғни жүрек қабырғасының қалындауынан болады.

Барлық мамандықтағы машықталған спортшылар үшін баяу ырғақтық пульс-минутына 42-66 соққы болып табылады. Барынша баяу пульс төзімділікті талап ететін спорт түрлерінде машықтанатын спортшыларда жиі кездеседі. Жүктемеге қарай пульстің жиілеуі дене жаттығуларымен шұғылданбайтын спортшыларға қарағанда дене тәрбиесі және спортпен үнемі шұғылданатын спортшыларда күрт болады.

Қарқынды жаттығулардың соңында тіркелетін физиологиялық өзгерістермен бірге машықтанған адамдарда ол азаймайды, керісінше өседі. Мысалы, ескек есу, шаңғымен жүру, орта қашықтыққа жүгіруден тығыз сабақтар барысында машықтанбаған адамдардағы жүрек жиырылуының жиілігі минутына 150-170 соққы, ал жаттыққандарда минутына 180-200 соққы береді. Сонымен, машықтану сабақтары ағза мүмкіндіктерін арттырып, ұзақ және қарқынды жұмыс кезінде туындайтын талаптарға бейімделе білуді дамытады.

Дене жаттығулары қан құрамын, түрінің сипаты мен санына қарай, сол сияқты химиялық құрамына қарай өзгертеді. Қандағы гемоглобин құрамы мен эритроциттер саны артады. Бұл ұлпаларға көп мөлшерде оттегі келуіне, адамның қуатын арттыратын қышқылдану процесін жақсартуына көмектеседі.

Дене жаттығулары ас қорыту және бөліп шығару жүйесіне, сол сияқты бірнеше ішкі бездердің жұмыстарына жақсы әсер етіп, сол арқылы ағзаның түрлі мүшелері мен жүйелерінің жұмыстарын күрделі қайта құрып, олардың қызметін үйлестіре реттейді. Жүйелі жаттығудың адамға түгелдей ықпал ету сипаты оның дене дамуы мен дене дайындығынан көрінеді.

Дене дамуы (адамның белгілі бір жағдайы) ағзаның вегетативтік қызметінің, қимыл сапасы мен дене пішінінің даму деңгейімен сипатталады.

Дене дайындығы ағзаның вегетативтік қызметі жағдайымен, қимыл сапасының және дене пішінінің даму деңгейімен, сол сияқты адамның меңгерген қимыл дағдыларының көптүрлілігімен сипатталады.

Келтірілген анықтамалардан көргеніміздей «дене дамуы» мен «дене дайындығы» өзара туыс, сонда да өзгешелеу ұғымдар. «Дене дайындығы» ұғымы кең қолданылады. Дене дамуын сипаттайтынан басқа оның көрсеткіштері адам меңгерген қимыл дағдыларының көптүрлілігімен сипатталады.

Дене дайындығын жақсартуға бағытталған жұмыс дене даярлығы деп аталып. Дене даярлығы денсаулықты нығайтуға, қимыл сапасы мен дене пішінін дамытуға, сол сияқты адамның қимыл ұғымын кеңейтуге бағытталған.

Дене даярлығын жалпы (ЖДД) және арнайы (АДД) деп екіге бөледі.

Жалпы дене дайындығы түрлі жұмысты табысты орындаудың алғышарты болып табылатын ағзаның қимыл сапасы мен вегетативтік қызметін, тұлға пішінін дамытуға, қимыл дағдыларын меңгеруге бағытталған.

Арнайы дене дайындығы нақты жұмысты табысты орындауды алғышарты болып табылатын қимыл дағдыларын меңгеру мен ағзаның вегетативтік қызметін, дене пішіні мен қимыл сапасын дамытуға бағытталған.

«Жалпы» және «арнайы» дене даярлығы ұғымдары спортшының жекелеген спорт түрлерінен дене жағдайын сипаттауға да пайдаланылады. Мысалы, жүзгіштің, желаяқтың ЖДД мен АДД бөліп қарастыру. Спортшының жалпы және арнайы дене дайындығы өзара байланыста болады. Жекелеген спорт түрлері бойынша арнайы және жалпы спорт түрлеріндегі ЖДД мен АДД-ң бірлігі қандай да бір спорт түрлерінен жақсы нәтижеге жету үшін машықтану сабақтарына оның басқа түрлерін де ендіруді білдіреді.

Жалпы дене дайындығының маңызды шарты жақсы денсаулық болып саналады. Кішігірім сырқат, жарақат, тыныс алу жолдарының қанағаттандырмайтын жағдайы, ауыз қуысының ауруы және т.б. қимыл мүмкіндіктері мен адамның дене жағдайына түгелдей әсер етеді. Негізінен денсаулығы мықты адамдардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған шамалар өмір салтының тиімділігін табиғаттың табиғи күштерін пайдалану және дене жаттығуыларымен жүйелі айналысу болып табылады.

Дене тәрбиесі мен спорттың барлық қимыл құралдарының (адамның денсаулығына әсеріне қарай) төмен қарқынмен және жаттығу қарқынын бірте-бірте ұлғайтып орындалатын айналымдық спорт жаттығуларына тән болуы тиіс. Көп машықтанатын спортшылардың денсаулығын нығайту үшін сабақ мазмұнына спорт мамандығы пәнінің құрылымы, талабы (ағзаға қойылатын) бойынша сай келмейтін ойындарды кезекпен ендіру қажет. Адамның дене дайындығын қамтамасыз етудің негізгі жолы-бұл оның қимыл сапаларын дамыту болып табылады.

Қимыл сапасы – бұл адамдардың туылғаннан болмаған қимыл сапасын тудыру міндеті болып табылады.

Мынадай қимыл сапалары бар; күш, шапшаңдық, төзімділік, иілгіштік, ептілік, тепе-теңдіктің тұрақтылығы, жұмыс барысында бұлшықетті босаңсыту қабілеті, ырғақтылық, секіргіштік, қимыл жұмсақтығы, дәлдік.

Аталған қимыл сапасының көпшілігі өзінше дербес құбылыс болып табылады. Мысалы, шапшаң күш, жылдамдықты төзімділік, күш төзімділігі, жылдам ептілік, күш ептілік т.б. Осыған қоса қимыл әрекетінің көрсетілген сапаларының пайда болуы тек күш, шапшаңдық және төзімділіктің түрлері емес, керісінше өзінше дербес қимыл сапалары бола алады.

Өз дамуы мен пайда болу барысында қимыл сапалары бір-біріне жақсы ықпал етеді. Бұл құбылыс қимыл сапасын ауыстыру ретінде анықталады. Оның негізгі екі түрі бар. Оның бірі қандайда бір дене жаттығуымен бірге дамыған жаттығуда көрінетін қимыл сапасы басқа да дене жаттығуларын,

еңбек және тұрмыс әрекеттерін орындауға ауысады. Мысалы, ауыр атлетикамен шұғылдану нәтижесінде дамыған күш балға лақтыруда жоғары нәтижеге жетуге көмектеседі, онда ол өте қажет; алысқа жүгіруде дамыған төзімділік шаңғымен сырғанауда жоғарғы нәтижеге жетуге көмектеседі. Қимыл сапасын ауыстырудың екінші туындауы екі немесе одан да көп қимыл сапасын бір-біріне оң немесе кері әсер етуінен құралады. Мысалы, шапшаңдықты дамытуда күш ұлғаюы мүмкін немесе керісінше күшті дамыту төзімділікке күш әсер етуі мүмкін (кері ауыстыру).

### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. Төтенай.Б.Дене тәрбиесі.А.2017.Оқулық
2. Физическая культура студента Астана – 2016 А.К. Кульназаров, В.И. Лях.Учебник
3. Физическая культура Алматы-2018 Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Мендыбаева
4. Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми зерттеу әдістері Байжанов Е., Алшынбаев К.И., Садыкова Д.Б. оқу құралы. Шымкент 2018
5. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі Астана-2017 Ұ.Мұхаммеджанова.Оқу құралы
6. Беков А.А.,Тулеев Е.С.,Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі. Шымкент.2016.
7. Беков А.А. Қыстаубаев Е.И. Дене тәрбиесі ғылымының даму ерекшеліктері. Монография
8. Беков А.А. Алшынбаев К.И. Төменгі мектеп жасындағы балалармен гимнастика сабағын өткізу әдістемесі. Шымкент.2016.
9. Спорттық құрылыстар. Шымкент-2017 Қонарбаев Ж.Ө Асубаев Б.Ә.Оқу құралы
- 10.Сақиев.Б.Спорттық ғимараттар.Алматы. Каз.СТА.2016
11. Қазақ күресінің әдістемелік негіздері Шымкент-2017 Қонарбаев Ж, Асубаев Б.Ә.Оқу құралы
- 12.«Национальные виды спорта» Шымкент 2017.Уч пособие
- 13.Алимханов.Е.Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі.2017.Оқу құралы
- 14.Жылжымалы және эстафета ойындар-салауатты өмір негізі.2017.Оқу-әдістемелік құралы

## **ЕРЕСЕК ЖАСТАҒЫ АДАМДАР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ КӨП ТҮРЛІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

*Сатбалды Д.С.*

*Ғылыми жетекшісі: П.ғ.к аға оқытушы С.А.Шыршықбаев*

### **Аннотация**

*Спорттық жаттықтырудан сауықтыру жаттықтыруларының көп*

*айырмашылығы бар. Спорттық жаттықтырудың негізгі мақсаты спорт түрлерінен жоғарғы жетістіктерге жету болса, сауықтыру жаттықтыруларының мақсаты денсаулықты сақтау, нығайту және дене қуаты мүмкіншіліктерін жоғарылату болып келеді. Сауықтыру дене мәдениетінің негізгі бағыты ағзаның функционалдық күйін және дене қуаты дайындығын жоғарылату.*

Денені сауықтыру әсері болу үшін адам жаттығу орындаған кезде қан айналу және тыныс алу органдарына ұзақ, бірқалыпты жүктеме беруі, бірталай энергия жұмсауы, ткандары оттегімен қамтамасыз ететін аэробты жағдайда жұмыс істетуі қажет.

Сауықтыру жаттықтыруларының тиімділігі сабақтардың кезеңдері мен ұзақтығына, қарқындылығына, қолданылатын амалдардың түріне, жұмыс тәртібіне, тынығу арасына байланысты. Сауықтыру жаттығулары адамға тиімді әсер ету үшін мынандай әдістемелік ережелерді сақтау керек:

1) Жүктеме көлемі мен қарқындылығын біртіндеп арттыру. Бұл мынандай жолдармен іске асырылады:

- жаттықтырулардың бір жеті ішіндегі санын көбейту;
- жаттықтырудың уақыт ұзақтығын көбейту;
- жаттықтырудың тығыздығын жоғарылату. Бастапқы жаттығу кезінде 45-50% болса, ағзаның бейімделгеніне байланысты 70-75% дейін жеткізуге болады;
- жаттығуларды орындау қарқындылықтарын жоғарылату;
- жаттықтыруда қолданылатын амалдарды көбейту.

2) Қолданылатын амалдардың әртүрлілігі.

3) Сабақтардың жүйелілігі.

Дене мәдениеті мен спорт саласын зерттеген ғалымдар әртүрлі жастағы адамдарға төмендегідей бір жетілік қозғалыс белсенділігін ұсынады:

- арнайы орта оқу орнының оқушылары – 10-14 сағат;
- студенттер – 10-14 сағат;
- қызметшілер – 6-10 сағат.

Шетел ғалымдарының зерттеулері бойынша (Н. Mellerowicz, W. Meller, 1978), денсаулықтары жақсы, бірақ қимыл тапшылығы (гиподинамия) бар адамдар мынандай әртүрлі денсаулық нашарлау белгілеріне шағымданады екен: аз уақыттағы қатты қимылдау кезіндегі еңгігуі, жұмыс қабілеттілігінің төмендігі, тез шаршауы, жүрек тұсының шаншуы, бас айналуы, аяқ-қолдардың ұштарының сууы, үлкен дәрет кезінде қиналуы, арқаның ауырып, құрыстауы, ұйқының бұзылуы, ықыласты шоғырландыру мүмкіншілігінің азаюы, өте ерте қартаю белгілерінің пайда болуы.

Сауықтыру жаттықтырулары кезінде негізгі қағида, адамның жасы үлкейген сайын жаттықтыру қарқындылығын азайтып, жаттықтыру ұзақтығын көбейте беру қажет.

Қимыл белсенділігі мен денеге берілетін жүктемелер ағзаны жаттықтыруға, ағзаның бейімделу, басқару механизмдерін жетілдіруге тиімді әсер етеді (В.В. Фролькис, 1988). Ол әсерлер:

1) Экономикалық әсер. Жұмыс кезінде оттегін аз қолдана білу, жүректің экономиялы қызмет істеуі (аз соғып, қолқаға көп қан айдауы) т.б.

2) Ағзаны қамтамасыз ету әсері. Қан айналымының, тиіндерге, жасушаларға қан баруының жақсаруы, өкпенің тіршілік сыйымдылығының жоғары болуы т.б.

3) Стреске, қобалжуларға қарсылық әсері. Жүйке жүйесінің, психикалық қасиеттердің жетілуі.

4) Текті басқару әсері. Зат алмасу, жасушалық деңгейде жаңару үрдістерінің жақсаруы.

5) Психиканы энергиямен қамтамасыз ету әсері. Ақыл-ой жұмыс қабілеттілігінің жоғарылауы, жағымды әсерлердің көбеюі және т.б.

Осы айтылған дене жаттықтыруларының адам ағзасына жағымды кешенді әсері ағзаға мықтылық, сенімділік әкеледі, оның өмір жасын ұзартып, қартаю үрдісін ақырындатады. Дене жаттықтыруымен тұрақты, жүйелі айналысқан орта жастағы адамдар өз тұрғыласарынан 10-15 жас, жас болып көрінеді.

Дене тәрбиесі мен спорт саласының мамандарының ұсынулары бойынша орта жастағы адамдар дене жаттығуларын аэробты тәртіпте орындағандары дұрыс болады. Алдыңғы тарауларда айтылғандай аэробты жаттығуларды орындау кезінде жүрек соғу жиілігі аз, оттегі адам ағзасына еркін, жеткілікті жетіп тұрады. Жаттығушылар өз беттерімен жаттықтырулар жасаған кездерінде қалай жүктеме беруді, жүктеменің жоғарғы және төменгі шектерін білулері қажет. Олар өздерінің жаттықтыруларын бақылау мақсатында жүктеме қарқындылығының жоғарғы және төмен шектерін білгісі келсе, тамыр соғысын есептеу арқылы анықталатын мынандай формуланы қолдануларына болады:

Тамыр соғысының төменгі шегін анықтау формуласы:  $220 - \text{адамның жасы} \times 0,6$ .

Тамыр соғысының жоғарғы шегін анықтау формуласы:  $220 - \text{адамның жасы} \times 0,7$ .

Жүктемені анықтаудың, мөлшерлеудің бірнеше жолдары бар. Ол жолдар:

- жүктеменің жалпы күшін анықтау. Бұл жол бойынша адамның оттегінің жоғары деңгейде қабылдау (ОЖДҚ)\* пайызын (%) анықтаймыз;

- жүрек соғу жиілігі арқылы жүктеме мөлшерін анықтау;

- жаттығуларды қайталау саны, серия саны, күрделілігіне байланысты анықтау;

- субъективті сезіну арқылы анықтау.

Жүктеменің жалпы күшін анықтау. Адамдардың табиғи мүмкіншіліктері бойынша 50 жасқа дейінгі жастағылар дене қуаты жүктемелерін бірқалыпты дамыту сипатында ОЖДҚ-дан 60-75%, ал 50 жас-тан жоғары жастағылар ОЖДҚ-дан 50% мөлшерінде жұмыс істеулері керек деп, жазады Н. Амосов (1985). Осы екі түрлі жүктеме мөлшерлерін тамыр соғысы арқылы есептеуге болады, өйткені ОЖДҚ және ЖСЖ арасында тығыз байланыс бар. Оттегінің

аэробты пайдалану деңгейін шетел ғалымдары құрастырған арнайы кесте бойынша есептеуге болады (1-кесте).

1-кесте – Әр түрлі аэробты мүмкіншілік деңгейіне сай жүрек соғу жиілігі (соғу/ мин) (Schepard зерттеулері бойынша, 1971)

Аэробты мүмкіншілік %	Жастары									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	ер	әйел	Ер	әйел	ер	әйел	ер	әйел	ер	әйел
40	115	122	115	120	115	117	11	113	111	112
60	141	148	138	143	136	138	131	134	127	130
75	161	167	156	160	152	154	145	145	140	142
100	195	198	187	189	178	179	171	171	162	163

Бұл кестені пайдалану арқылы 20 жастан 70 жас аралығындағы адамдардың жүрек соғу жиілігі мен жүктеме деңгейін аэробты мүмкіншілік % байланысты қалай құрастыруға болатыны берілген. Мысалы, 25 жастағы ер адам 75 % ОЖДҚ деңгейінде жүктемені 161 соғу /минут тәртібінде орындауы керек.

Ересек және орта жастағы адамдар өздерінің жаттықтыруларын жетісіне үш рет 1-1,5 сағат ұзақтығында орындаулары керек. Басқы кезеңдерде жаттығу қарқындылығы ОЖДҚ деңгейінен 40-45 % аспауы қажет. Әртүрлі уақыт ұзақтықтарына байланысты жаттықтыруларды құрастыру кестелерін (2-кесте) беріп отырмыз.

2-кесте – Жүгіру жаттығуларымен шұғылданатын ер адамдарды сауықтыруға тиімді әсер беретін жаттықтыру уақыттары мен жүрек соғу жиіліктері (Н. Федоров, А. Федоров, 1997)

р/с	Бір жетідегі жаттықтыру саны	Жүгіру ұзындығы	Оттегін қолдану	Жастарына байланысты ЖСЖ				
				20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	2	20-40	75-80	161-168	153-156	152-157	145-151	140-145
2	2	90-120	50	128	127	126	121	119
3	3-5	30	60	141	138	136	131	127
4	5-7	6	80-85	168-175	163-168	125-162	161-154	145-148
5	5-7	10-15	75	161	156	152	152	140

Жүрек соғу жиілігі арқылы жүктеме мөлшерін анықтау. Көп адамдармен спорттық жаттықтырулар жүргізгенде ЖСЖ кестесін пайдаланып жүргізген қолайлы болады. Іс-тәжірибеде көбінесе осы тамыр соғысы арқылы жүктемені мөлшерлейтіндіктен 3-кестені беріп отырмыз.

3-кесте – Тамыр соғысы арқылы жүктеме дәрежесін анықтау (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003)

Жұмыс күші	Жасы				Артық жүктеме қауіптілігі	Жаттықтыру әсері
	30-39	40-49	50-59	60-69		
Аса жоғары					Өте жоғары	Белгісіз
Өте жоғары	187-188	178-180	170-171	162-164	Жоғры	Өте жақсы
Жоғары	153-175	167-178	160-170	138-154	Қауіпшен	Өте жақсы
Үлен	128-153	148-167	122-141	120-138	Жаттық қауіп	Жақсы
Орта	110-128	100-127	100-122	98-120	Аздап қауіп	Орташа
Жеңіл	100 төмен	100 төмен	100 төмен	98 төмен	Қауіпті емес	Аздаған

Бұл кестедегі деректер бойынша жүктеме жұмысының күші жоғары болған сайын жаттықтыру әсері де жақсы болатыны көрінеді. Жаттықтыру деңгейін жоғарылату үшін артық жүктеме қауіптілігін естен шығармау керек. Мысалы, 50-59 жастағы адам 100 ЖСЖ-де жүгірсе денсаулығына қауіпті емес, бірақ денсаулық нығайтуға аздаған ғана әсері бар. Ал, орта жүктемемен 122 ЖСЖ-де жүгірсе аздап қауіпті, денсаулыққа орта әсері болады. 141 ЖСЖ-де, үлкен жүктемемен жұмыс істесе жаңа жаттыға бастаған адамдарға қауіпті, ал бұрыннан жаттығып жүрген адамдардың ағзаларына тиімді, жақсы әсері болады. Сондықтан ағзаға қауіптілік болмауы үшін тұрақты, жүйелі жаттығып жүктеме деңгейін біртіндеп жоғарылатқан жөн болады.

Сауықтыру бағытында дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің жаттығуларын таңдағанда негізгі орынды аэробты тәртіптегі циклділік жаттығулар алады. Циклділік жаттығулар, жаттығу орындау кезінде көп оттегіні пайдаланатын үлкен бұлшық ет топтарын жұмысқа кірістіруді керек ететіндіктен тыныс алу және жүрек-қан тамыры жүйесінің қызметін дамытады. Бұл жүйелердің жақсы жұмыс істеуі – мықты денсаулық кепілі. Қазіргі кезде адамдар арасында кең тараған, төзімділікті дамытуға бағытталған циклді жаттығулар түрлері: жүру, жүгіру, суға жүзу, шаңғы тебу және т.б. жаттығулар. Осы жаттығуларға, ол жаттығулармен сауықтыру мақсатындағы жаттықтыру әдістемесіне сипаттама берейік.

Сауықтыру жүрісі. Сауықтыру жүрісі дене тәрбиесі жаттығуларының ішіндегі ең бір қарапайым түрі. Қимыл тапшылығы аз адамдарға ең бір таптырмайтын дене тәрбиесі амалы. Жүру кезінде бұлшық ет, жүрек-қан тамыры, тыныс алу жүйесі жаттығады. Жүру арқылы жүйке ширығуын ақырындатып, жүйке жүйесін тыныштандыруға болады.

Жүру шапшаңдығына байланысты сауықтыру жүрісінің мынандай түрлері бар:

- ақырын жүру. Шапшаңдық 70 қадам/ минут. Денсаулығы мықты адамдарға жаттықтыру әсерін бермейді. Жүрек ауырулары: инфаркт, стенокардиямен ауырған адамдарға ұсынылады;

- орта шапшаңдық 71-90 қадам/ мин (сағатына 3-4 км). Дені сау адамдарға өте аз жаттықтыру әсерін береді. Жүрек-қан тамыры ауыруларымен ауыратын адамдарға ұсынылады;

- жылдам жүру. Қарқыны 91-110 қадам/ мин (сағатына 4-5км). Дені сау адамдарға жаттықтыру әсерін береді;

- өте жылдам жүру. Қарқыны 111-130 қадам/ мин. Бұл жүру түрі өте күшті жаттықтыру әсерін береді. Бірақ денсаулығы мықты, жаттықпаған адамдар бұл қарқынмен ұзақ уақыт жүре алмайды.

Жүрудің сауықтыру әсері болуы үшін үш негізгі көрсеткішті ескеру қажет: жүру уақыты, қарқыны, қашықтығы.

Сауықтыру жүруімен айналысқысы келген адам жетісіне 3-5 рет жаттықтыру сабақтарын орындауы керек. Бірінші күні 1,5 км жүруі, келесі жаттықтыруларда ауы-ру сипаты мен жас ерекшеліктеріне байланысты 200-300 м-ден қосып жүру қашықтығы 4,5-5,5 км дейін жеткізіледі. Жаттықтыру ұзақтығы бірінші сабақтарда 25 минут, біртіндеп 60 минутқа дейін созылады. Бастапқы кездерде жазық жерлермен, сонан соң әртүрлі ойлы-қырлы жерлермен жүре беруге болады. Жүру жаттықтыруларын бастаған кезеңдерде ақырын қарқынмен, кеуде қысуы, жүрек тұсында шаншулар, жүрек қағуы, бас айналулары болмаса ақырындап жүру қарқынын тездете беруге болады.

Жаттығушылардың дене қуаты дайындығы күйін, жүрек-қан тамыры жүйесінің жүктемелерге бейімділігін Американың маманы К. Купер ұсынған арнайы кесте арқылы тексеріп білуге болады. Егер жаттығушылар 5 км қашықтықты 45 минут уақытта жүріп өтетін жағдайға қол жеткізсе сауықтыру жүгіру жаттығуына кірісуіне болады.

Сауықтыру жүгірісі. Жүгіру ағзаның барлық функцияларына, тыныс алу, жүрек қан тамыры жүйесіне, сүйек - бұлшық ет аппаратына және психикаға әсер етеді. Сауықтыру жүгірісінің спорттық жүгірістен айырмасы оның жылдамдығында. Жеңіл атлетика мамандары сауықтыру жүгірісі кезіндегі жылдамдық қарқыны 7-11 км/ сағат мөлшерінде болу керек деп есептейді.

Жүгіру жаттықтыруларының тәртібі жынысына, жасына, денсаулық күйіне, дене қуаты дайындығына байланысты әртүрлі болып өзгереді. Барлық жастардағы жаттығушыларға ортақ талап, ағзаның жаттықтыруға бейімделуін қамтамасыз ететін біртіндеушілік қағидасы. Жаттықтыру кезінде тамыр соғысын қатаң бақылау керек. Жүгіруді жаңа бастаған адамдар үшін ЖСЖ орташа 120-130 соғу/ минут, орта жастағылар мен денсаулықтары мықты адамдарға 130-140 соғу/ минут, жастар үшін 150-160 соғу/ минут болуы қажет. Жүгірушілер үшін жүгіру қарқыны мен ұзақтығын бақылайтын қарапайым тәсіл ол – әңгімелесу. Егер жүгіру кезінде адамдар



бір-бірлерімен әңгімелесе алса, онда бәрі дұрыс, сол қарқында жүгіре беруге болады. Әңгімелесу қиын болса жүгіру қарқынын азайту немесе жүру түріне ауысқан дұрыс болады.

Бірқалыпты ақырын жүгіру кезіндегі энергия жұмсау сағатына 600 ден 800 ккал болады. Осындай энергия жағу дұрыс ойластырылған тамақтанумен бірге артық салмақтан құтылудың бір таптырмайтын амалы болып келеді. Сауықтыру жүгіруінің қарқыны жаттығушының жеке бас ерекшеліктеріне байланысты 1 километрді 5-10 минутта жүгіру болуы мүмкін. Жаттықтырудың жалпы ұзақтығын 60 минутқа жеткізуге болады. Негізінде ағзаны жаттықтыру және сауықтыру әсерін алу үшін 15-30 минут жүгірсе де болады. Сауықтыру жүгірісі жаттықтыруларының көптеген жолдары бар. Ол жолдардың бәрі адамның жасына, жынысына, дене қуаты дайындығына байланысты, жүгіру қашықтығын, жүгіру уақытының ұзақтығын, қарқынын өзгерту арқылы жүктемені дұрыс мөлшерлеуге негізделген. Жүгіруге ниеті бар адамдардың бастапқы кезеңде, жастарына байланысты қалай жаттығулары керек екені жазылған кестені назарларыңызға ұсынамыз (4-кесте).

4-кесте – Жүгіру жаттығуларымен шұғылданатын ер адамдарды сауықтыруға тиімді әсер беретін жаттықтыру уақыттары мен жүрек соғу жиіліктері (Н. Федоров, А. Федоров, 1997)

р/с	Бір жетідегі жаттықтыру саны	Жүгіру ұзындығы	Оттегін колдану	Жастарына байланысты ЖСЖ				
				20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
1	2	20-40	75-80	161-168	153-156	152-157	145-151	140-145
2	2	90-120	50	128	127	126	121	119
3	3-5	30	60	141	138	136	131	127
4	5-7	6	80-85	168-175	163-168	125-162	161-154	145-148
5	5-7	10-15	75	161	156	152	152	140

Сауықтыру жүгірулерімен жаттығатын адамдардың денсаулық күйлері мен дене қуаты дайындығы деңгейін Американ ғалымы К. Купер ұсынған 12 минуттық жүгірудің тест–сынағы арқылы анықтауға болады.

Сауықтыру мақсатындағы шаңғымен жүгірулерді 5-6 км бастап біртіндеп 10-25 км дейін жеткізуге болады. Жүгіру қарқыны сағатына 4 километрден 5-6 км/ сағатқа дейін жоғарылайды. Жаттықтыру бастаған кездегі уақыт ұзақтығы 30-60 минут болса, бірте көбейтіп 2-3 сағатқа дейін созуға болады.

Велосипедпен тебу. Велосипед тебу жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйесін нығайтады. Денсаулықты нығайту үшін жетісіне 3 рет, ең аз дегенде 30 минут уақыт, тоқтамай велосипед теуіп отыру керек.

Жаттықтырудың жақсы әсері сағатына 25 км/сағат жылдамдықпен жүру. 15 км/сағат жылдамдықпен жүру төмен аэробты әсер береді. Кәрі жастағы адамдарға сағатына 4-5 км/ сағат жылдамдықпен ақырындап жүрсе жеткілікті.

Велосипед тебу жаттықтыруларымен шұғылданатын адамдардың денсаулық күйлерін мен дене қуаты дайындығы деңгейін Американ ғалымы К. Купер ұсынған 12 ми-нуттық тест сынағы арқылы анықтауға болады.

Аэробика. «Аэробика» сөзі гректің аэро– ауа, биос – өмір деген сөзінен алынған. Оны ең алғаш Американ физиологі, профессор Кеннет Купер өзінің «Аэ-робика» - деген 1968 жылғы шыққан кітабында жазған. Ол оттегіні адам ағзасына жеткілікті аэробты тәртіпте қолданып төзімділікті дамыту арқылы жүрек-қан тамыры және тыныс алу жүйесінің қызметін жақсартуға негізделген. Негізгі аэробты сауықтыру жаттығулары: жүру, жүгіру, суға жүзу, велосипед тебу, шаңғымен жүгіру және т.б. Аэробты жаттығуларға қойылатын негізгі талап – бүкіл жаттықтыру ұзақтығы кезінде жүрек соғу жиілігі 130 соғу/ минуттан төмен түспеуі.

Аэробты жаттықтыру төрт бөлімге бөлінеді:

- дене қыздыру. Денені қыздыру жаттығуларын орындау, ағзаның жүрек соғу жиілігін ақырындап көтеріп аэробты жаттығу деңгейіне әкелу;
  - аэробты жаттығу. 20 минут бойы негізгі аэробты жаттығуларды тоқтамай жеткілікті қарқында орындау;
  - ақырын жаттығу. 5 минут ақырын қарқында тоқтамай қимылдау. ЖСЖ біртіндеп азайтамыз;
  - күш жүктемесі. Буындарға арналған, буын жылжымалылығы, икемділік, бұлшық еттерді нығайту жаттығуларын орындау. Ұзақтығы 10 минут.
- Аэробты жаттықтыру жетісіне 3-4 рет, жалпы ұзақтығы 30-40 минут уақытында орындалады.

### **Әдебиеттер тізімі**

1. Годик Н.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М. 2019.
2. Коршунов А.М. Секреты долгой молодости профессора Никитина. – М., Советский спорт, 2017.
3. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі - Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2018 – 270 б.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2019. - 478 с.

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚ ЖҮЙЕСІНДЕГІ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

*Абдихалыкова А.Н*

*Ғылыми жетекші п.ғ.к аға оқытушы С.А.Шыршықбаев*

### **Аннотация**

*Қазақ халқының ұлттық ойындары алуан түрлі, сан қырлы, мазмұнға бай, адам баласының сәбилік шағынан бастап, бүкіл өмірін тұтас қамтуға негізделіп жасалған. Бұл мемлекеттік тәрбие беру мекемелері мен халық жасаған, барлық мәдени іс-әрекеттерді өз бойына жинақтап, халыққа білім және тәрбие беру мәселесін шешудің құралы қызметін атқарады.*

Өйткені ұлттық ойындар балалардың жас ерекшеліктеріне орайластырып жасалған. Баланың сәби шағынан бастап ер жетіп, азамат санатына қосылғанға дейінгі өмірін қамтып қана қоймайды, адамның бүкіл өмір бойғы жан серігіне айналады. Атап айтқанда, дүниеге жаңа келген нәрестеден бастап, ер жеткенге дейін ойын арқылы тәрбие алады. Жігіттік шағында байсалды ұлттық ойындарына қатынасып, жарыс аренасына шығады. Одан кейінгі жігіт ағасы жасында, ойынды ұйымдастырушының рөлін атқарады. Келесі кезеңде сол халық дәстүріне өз ұрпағын тәрбиелеуші, баулушы, ақылшы-кеңесші ретінде де, сондай-ақ көрермен ретінде де қатынасады. Қай халықтың болмасын ұлттық ойындарына тән негізгі ортақ қасиет - дидактикалық негізі, көздейтін мақсаты жас ұрпақты өз ортасының салт-санасы, әдет-ғұрпы мен дәстүріне сай, психологиялық ерекшеліктеріне байланысты білім беріп тәрбиелеу. Олай болса, әр ұлттық ойындардың бойында педагогикалық әлеуметтік негіз бар.

Ұлттық ойындардың әрқайсысына тән қасиет, көздейтін негізгі мақсат - адамға әсер ету, оған қоршаған орта туралы мағлұмат беріп, дүниетаным көзқарасын өсіріп қалыптастыру. Әр ұлттық ойынының бойында адамды білімге, білуге, үйренуге, өмірді танып білуге деген ынтаны оятатын, ұжымға деген ынтымақ, жолдасқа деген ілтипат, сыйластық, тіл табысу, басқалармен санаса білу т.б. өмірге аса қажетті адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру секілді дидактикалық негіз, тұтас педагогикалық үрдіс, іргелі идея бар.

Осы күнге дейін біреулер ойын десе, күлкіні, жеңіл-желпі көңіл көтеруді көз алдына елестетеді. Дәл осылай ойлағанның өзінде де ойын өз дегеніне жетіп, әлеуметтік-педагогикалық бір мақсатты көздеп, тәрбие құралы қызметін атқаратыны анық.

Кеңес одағы құлап, тоталитарлық құрылыстың ыдырауына байланысты, еліміздің еркіндік алуы, ел өмірінің барлық саласына айтарлықтай жаңалықтар әкелді. Ендігі жерде өткен өміріміз бен өнерімізге жаңаша қарап, ұрпақ тәрбиесін халқымыздың ежелгі арманы болып келген, өз халқының мүддесіне сай қайта құруға мүмкіншілік туды. Бүгінде оқу орындарының алдында тұрған негізгі мақсат - заманымызға сай ұлттық

мүддені көздейтін, отанын сүйе білетін, қазақстандық патриотизмді жастар бойына сіңіріп, оны өмірдің өзі талап етіп отырғандай етіп күн тәртібіне қою. Яки, ойынды оқу-тәрбие жұмысының негізгі идеялық арқауына айналдыру міндеті тұр. Бұл міндетті орындаудағы әлеуметтік-педагогикалық идеяларды іс жүзіне асыруда негізгі көмекші болатын ұлттық ойындар екендігі дау туғыза қоймас.

Алайда, көптеген авторлар өз зерттеулерінде, ойынды халық педагогикасының бір саласы ретінде ала отырып, оны тек тәрбие құралы ретінде ғана қарастыруды өздерінің басты міндеттері ретінде көрсететіндіктерін айта отыруды жөн көрдік. Ұлттық ойындарды, жалпы ойын атаулыны, тек тәрбие құралы ретінде бөліп алып қарау, біржақтылыққа апарып соғатынын ескерген жөн деп білеміз.

Бұл ойын туралы пікірдің дұрыс қалыптаспағандығын көрсетеді. Сонымен бірге, әр ұлттың өзіне тән даму барысындағы қалыптасу ерекшелігін ескермеуден, олардың әлеуметтік-экономикалық, тарихи-жарнамалық орындарын жете тексермегендіктен туған жаңсақтық деп білеміз.

Ғылыми жүйе ағымында бірінші рет дене шынықтырудың халықтық тәсілі - қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын М.Гуннердің еңбегіннен кездестірдік, ол қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын мынандай белгілер бойынша жіктеді: жалпы сипаттағы ойындар; қарсыласу және күрес элементтері бар ойындар; ашық алаңдағы ойындар; қыс кезіндегі ойындар; демалыс ойындары; ат-спорт ойындары; аттракцион ойындары. Мұндай ұсынысты автор ұлттық қозғалмалы ойындарының жалпы ережесі негізінде ұсынады.

М.Гуннер қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары мен спорт ойындары арасына шекара қоймай береді.[49]

Ұлттық ойындарының және жарыстарының түрлері мен пішінінің классификациясы М.Таникеевтің арнайы зерттеулерінің тақырыбы болды.

Бұл автор қазақ халқының ұлттық дене шынықтыруының қалыптасуы мен дамуы жолдарын қарастырумен қатар, белгілі ұлттық ойындар мен спорт түрлерін екі үлкен топқа бөлуді ұсынады:

а) ат-спорт түрі; б) ат үстіндегі ойындар [50]

Ерекше жіктеуді Б. Т.Төтенаев ұсынады. Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын қазақ халқының рухани өміріндегі жас ерекшелігі ойындарына көп көңіл бөле қарастырады [51]. Автор қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын екі үлкен топқа бөледі:

- 1) тұрмыс-салт негізінде пайда болған ойындар;
- 2) жастар және қозғалмалы ойындар.

Біріншінің құрамын ол келесі топтарға бөледі:

- А) мерекелік ойындар;
- Б) қазақша күрес.

Бұл топқа халықтың тұрмысқа және жерге байланысты ойындары кіреді.

Екіншінің құрамына келесі топтар кіреді:

- А) 1 жастағы сәбилер ойыны;

Б)балаларды өмірге қалыптастыратын әр түрлі ойыншықтармен ойнау ойындары;

В) халықтық тәсілдерді пайдаланып ойналатын ойындар;

Г) жануарларға еліктеу қимылы ойындары;

Д) материалды заттарды пайдаланып ойналатын ойындар;

Ж)құрал-жабдықтармен ойналатын ойындар;

З) қозғалмалы ойындар.

Жалпы білім беретін мектеп тәрбиесінде қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын пайдалану мәселесі теориясын зерттеп, Т.Б.Бекбатшаев өзінің диссертациялық жұмысында [52] қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын 10 топқа жіктейді.

1) ойыншықтарға байланысты ойындар;

2) лақтыру, жүгіру және секіру элементтері бар ойындар;

3) күрес және қарсыласу ойындары;

4) көзін байлап ойналатын ойындар;

5) ашық даладағы ойындар;

6) судағы ойындар;

7) әскери-қолданбалы бағыттағы ойындар;

8) үстел үстіндегі ойындар;

9) ат-спорт ойындары;

10)аттракцион ойындары.

Бекбатшаевтің ойындарды жіктеуі Гуннердің жіктеуімен ұқсас келетінін байқамау мүмкін емес.

Автор қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын ұйымдастыру және өткізу кезінде балалар мен үлкендер арасындағы жас ерекшеліктерін сақтау қажет екенін айтады.

Е.С.Сағындықов қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын математика, ана тілі сабақтарында пайдалану мәселесін зерттей келе, кластан тыс және оқудан тыс тәрбие жұмысында пайдаланған ойындар сипаты мен мазмұны бойынша жан-жақты болатынын айтады. [53]

Автор қазақтың ұлттыққозғалмалы ойындарын үш топқа бөледі:

А) ойын-сауық ойындары;

Б) дене шынықтыру-спорт ойындары;

В) ойлау қабілетін дамытушы ойындар.

Қазіргі педагогикалық үрдістің дене тәрбиесіне қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын енгізу жағдайын қарастырған Ж.М.Төлегенов қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын [54] алты блокқа бөліп қарастыруды ұсынады:

1) жылдамдықты, ептілікті және қозғалыс координациясын дамытуға бағытталған ойындар;

2) күшті, төзімділікті дамытуға бағытталған ойындар;

3) қимыл реакциясын және назарды тәрбиелеуші ойындар;

4) лақтыру қимылын дамытушы ойындар;

5) ұжымдық сезімге тәрбиелеуші ойындар;

6) негізгі қозғалыс қасиетін кешенді дамытушы ойындар.

Ж. М.Төлегеновтың негізгі қағидасы дене қасиетін дамытуға арналған ойындарды жіктеуі. Сонымен бірге, 6-шы блоктағы негізгі қимыл қасиетін кешенді дамытумен топталатын ойындарды барлық блоктардың ойындарымен үйлестіруге болады. Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын бөлу кезіндегі мұндай әмбебаптық біздің көзқарасымызша нақты ойындарды білу үшін жіктеуге жақындықты талап етеді.

Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын жіктеу мәселесімен айналысатын авторлардың әр түрлі ұсыныстарынан олардың пайдалану деңгейінің кең екенін байқаймыз.

Жүйелеу сипатына көптеген факторлар әсер етеді, мысалы, сабақтың жағдайы, пайдалану мақсатары, ойнаушылардың дайындығының деңгейі және т.б. Ойындардың психологиялық сипаты да әсер етеді. Бұл дегеніміз, әр түрлілігі мен аясының кеңдігінен жалпыға бірдей ойын жіктеуін беру мүмкін емес. Әр түрлі қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын жіктеумен айналысатын авторлардың ұсыныстарын бағалауға болады.

Оқу-тәрбие жұмысын өткізуде жақсы нәтижеге, олардың ойынша, ойды нақты топтау жағдайында ғана жетуге болады. Т.Ш.Қуанышов өзінің [33] өткізген зерттеу жұмыстарының нәтижесін қорытындылай келіп ойындардың классификациясын құрды:

- 1) ойнаушыларды ұйымдастыру (топтық және топқа бөлмей);
- 2) қимылдың ерекше түрі (секіру, лақтыру, затпен қимыл, күшпен қарсыласу, жүгіру, кешенді қимыл);
- 3) дене қасиетінің ерекше пайда болуы (төзімділік, жылдамдық, ептілік, икемділік, күш);
- 4) координацияның ерекше түрі (қол, аяқ);
- 5) физиологиялық жүктеме (үлкен, орташа кішкене).

Біздің пікірімізше, ұлттық ойындар – кешендік тәрбиенің, тұтас педагогикалық үрдістің таптырмайтын құралы. Осы идеяларды басшылыққа ала отырып, біз зерттеулерімізді ұлттық ойындарын ана тілі, математика сабақтарының барысында дидактикалық материал ретінде пайдалануды ұсындық. Оны нақты материалдармен бекіттік. Атап айтқанда, ұлттық ойындары қазақ тілі, математика пәндерінде және кластан тыс тәрбие жұмыстарында: сабақ аралық үзілістерде, ертеңгіліктер мен кештерде және ұзартылған күн топтарында пайдаланудың нақты жолдарын көрсеткенбіз.

Мұны айтуымыздың себебі: біздің осы жұмыстарымыздың байыбына бармаған зерттеушілер, өз ойларына өздері иланып, ұлттық ойындарды тек дене шынықтыру сабақтарында пайдалану туралы ғана сөз етіп келеді. Қарапайым көзбен қарағанда, ойын деген атынан көрініп тұрғандай, ол дене шынықтыру пәніне көбірек жанасатыны белгілі. Алайда ұлы жазушы Мұхтар Әуезов айтқандай, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған. Олай болса, барлық ұлттардың ойындарын бір үлгіге салып пішуге болмайды. Оның өмірге келуі әр халықтың өзіндік әлеуметтік-экономикалық ерекшелігіне, түсінігіне, материалдық мүмкіншілігі мен наным-сеніміне байланысты.

Ұлттық ойындар - адамның дене, ақыл-ой, адамгершілік қасиеттерінің шындалып өсуіне жан-жақты әсер ететін әмбебап құрал. Ол өзін-өзі тәрбиелеп, өзіне өзі білім берудің бүгінгі біртұтас педагогикалық талаптарға сай келетін дидактикалық негіздегі педагогикалық-әлеуметтік ахуалын байыта түсетін оқу-тәрбие құралы.

Ұлттық ойындардың бойында тұтас педагогикалық үрдістің негіздері бар. Тұтас педагогикалық үрдістің құрамына - оқу, оқыту, білім беру, тәрбие, дамыта оқытып, дамыта тәрбиелеу үрдісінің табиғи бірлігі жатады. Ал ұлттық ойындардың бойына ақыл-ой, адамгершілік, эстетикалық, еңбек, дене тәрбиесінің негіздері сіңген. Сондықтан ұлттық ойындардың әлеуметтік-педагогикалық негіздерін сөз еткенде оның дидактикалық негіздері туралы сөз айтпай өтуге болмайды. Дидактика - оқу теориясы ретінде “нені оқыту керек”, ”қалай оқыту керек” деген сұрақтарға дәйекті жауап беруді іздейді. Оқу - оқушының іс-әрекеті болса, оқыту екі жақты үрдіс. Оқыту үрдісі оқушы мен оқытушының бірлескен әрекетінен тұратын күрделі процесс. Оқушы білім алуға, оның қажеттігіне түсінбейінше оқытушы өз міндетін дәйекті түрде атқаруы қиын. Олай болса, оқытушы ең алдымен оқудың түрткісін оқушының анық түсініп білуіне жол ашуы керек. Ал түрткі белгілі бір әрекеттің мақсаттылығы, соған итермелейтін, бағыттайтын қозғаушы күш. Оқудағы оқушы мақсаты - білу, құбылыс пен уақиғаның сырын білуге ұмтылу. Сондықтан оқыту - оқушы мен оқытушының іс-әрекеті болғанымен, көп жағдайда абстракциялық рөл атқарады. Егер оқушы оқу мотивін анық, айқын түсінген болса, оқушы мен оқытушының бірлескен іс-әрекеті оң нәтижесін береді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Қ.Рысбекұлы «Қазақ балуандары» Астана Ер Даулет, 2018ж, 76 бет
  2. Ж.Ысқақов, Ж.Қабланов «Спорт әлемінің тарихы мен түсіндірме сөздігі» Шымкент:2018ж 66 бет
  3. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры.- М.,2018.-336
  4. Г.С.Туманян «Спортивная борьба» пед.ред Мәскеу 2019 152стр
  5. Мананков Н.Е., Колкутин А.М. Физическое воспитание студентов. - Усть-Каменогорск: ВКГУ, 2018. — 280 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2016. 140стр

## МАЗМҰНЫ

### 6 СЕКЦИЯ. «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ»

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІН ДАМУДАҒЫ МАҢЫЗЫ, <i>Азтаев А.А., Қабылбек М.Б.</i>	4
ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ МАҢЫЗЫ, <i>Азтаев А.А., Ыстыбаев Б.Ө.</i>	10
СПОРТШЫЛАРДЫҢ ОЙЫН ІС-ӘРЕКЕТІНІҢ ТИІМДІЛІГІН ДЕНЕ МҮМКІНДІГІ НЕГІЗІНДЕ АРТТЫРУ, <i>А.Пернебай, Ж.Н.</i>	15
СПОРТТЫҚ ОЙЫН НЕГІЗІНДЕ СПОРТШЫНЫҢ ШЕБЕРЛІГІН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ, <i>М.Рәсіл, Ж.Н. Ақылбек</i>	21
МЕКТЕПТЕГІ СПОРТТЫҚ ҮЙРМЕЛЕРДІҢ САПАСЫН ЖЕТІЛДІРУ, <i>Алайдаров И.Қ., Шалқар Д.Е.</i>	27
ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА ДӘРІПТЕУ ЖӘНЕ ҚЫЗМЕТІ МЕН МАҢЫЗЫ, <i>Алайдаров И.Қ., Муратбекова А. Б.</i>	33
БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНДАҒЫ ШАБУЫЛДА ЖӘНЕ ҚОРҒАНЫСТА ОЙНАУ ӘДІСТЕРІ, <i>Алиынбаев К.И, Жұмаділла У.Р.</i>	36
СПОРТШЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ОҚУ ЖАТТЫҒУ НЕГІЗДЕРІ, <i>Алиынбаев К.И, Умирзаков Б.М.</i>	42
СПОРТШЫЛАР ШАРШАУЫНЫҢ ЖӘНЕ ҚАЛПЫНА КЕЛУІНІҢ ФИЗИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ, <i>Аманкулов Б.И, Жұмабаев О.Д.</i>	49
ОҚЫТУ-ЖАТТЫҒУ ТОБЫНДА ФУТБОЛ ҚАҚПАШЫЛАРЫНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ, <i>Аманкулов Б.И, Бегендік Н.Е.</i>	54
ЖАС ӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ БОКСШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАСЫ МЕН ТАКТИКАСЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ, <i>Байжанов Е, Асқар Б.Н.</i>	62
БАЛАЛАР МЕН ЖАС ӨСПІРІМДЕР СПОРТ МЕКТЕБІНДЕ БАСТАПҚЫ ДАЙЫНДЫҚ ТОПТАРЫН ЖИНАҚТАУ ЖӘНЕ ІРІКТЕУ, <i>Байжанов Е., Ораз А.С.</i>	67
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ОҚУ ҮРДІСІН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ ФОРМАЛАРЫ, <i>Ә. Исахан, Б.Қ. Баймуханбетов.</i>	74
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ДАМУЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ, ОНЫ АНЫҚТАУ ЖОЛДАРЫ, <i>Баранов А.В, Сейіт М.А</i>	79
БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ШЕБЕРЛІГІНІҢ НЕГІЗІ РЕТІНДЕГІ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ, <i>Баранов А.В., Ташкенбай А.Н</i>	86
МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ЖАТТЫҚТЫРУДЫҢ ЖӘНЕ ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Беков А.А., Қалу Д.С.</i>	91
ЖОҒАРЫ ДӘРЕЖЕДЕГІ ГАНДБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Беков А.А., Паң С.Ж.</i>	96
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫ АРҚЫЛЫ ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫН ОН МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ШАРТТАРЫ, <i>Таңберген Ж.Б., Гусейнов М.Г.</i>	101
АУЫЛ МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕЛЕУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР НЕГІЗІНДЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ, <i>Алес Б., Гусейнов М.Г.</i>	105
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫ АРҚЫЛЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ, <i>Агабек Д.Қ., Джусупов Е.Ж.</i>	110
КҮРЕСПЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ӘДІС -ТӘСІЛДЕРІНІҢ ТИІМДІЛІГІН ДЕНЕ МҮМКІНДІГІ НЕГІЗІНДЕ ЖЕТІЛДІРУ, <i>Оразалиев Ә.Т., Джусупов Е.Ж.</i>	117
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚОҒАМ МӘДЕНИЕТІНІҢ БІР БӨЛІГІ РЕТІНДЕГІ МАҢЫЗЫ, <i>Елишев Б.Т., Уалхан Ш.Ж.</i>	123
ӘР ТҮРЛІ ЖАСТАҒЫ КҮРЕСШІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚОРҒАНЫСТЫҚ	128



ҚИМЫЛДАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІНІҢ ТИІМДІЛІГІН САЛЫСТЫР ОТЫРЫП ДАМЫТУ, <i>Елишев Б.Т., Төлен А.Б.</i>	
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ КЕЛЕЛІ МӘСЕЛЕЛЕР, <i>Жаппарқұл Ж.Ә, Ахмет А.Қ</i>	133
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚҰРАЛДАРЫМЕН ТҮЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ, <i>Жаппарқұл Ж.Ә, Ахмет А.Қ</i>	139
ЗАМАНАУИ КӨП ДЕНГЕЙЛІ КӨРКЕМ ГИМНАСТИКАНЫҢ ДАМУ ЖАҒДАЙЫ, <i>Н.Әскербек, Д.К. Жунсалиева</i>	144
ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАМУЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Кадырбаев Т.А, Жақсылық А.Н.</i>	148
ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ БАСКЕТБОЛДЫ ТҮСІНДІРУДІҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Кадырбаев Т.А., Кертаев С.Қ.</i>	150
БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ, <i>Ұ. Бейсенбай, М. Қасымханов</i>	153
ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫ МЕН ШҰҒЫЛДАНУ САБАҚТАРЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Алиев Б.К., Қуанышов С.</i>	159
ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫН ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ ДАМУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕРІ, <i>Әліжан Н.Ә, Қуанышов С.Ә.</i>	165
ГРЕК РИМ КҮРЕСІ ЖАТТЫҒУЛАРЫНДА БАЛУАНДАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҒЫН АРТТЫРУ ӘДІСНАМАЛАРЫ МЕН КҮРЕС ӘДІС ТӘСІЛДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ, <i>Құлтаев С.Т, Ермахан Ұ.Б</i>	170
ЖАС БОКСШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ЗЕРТТЕУ, <i>Құлтаев С.Т., Кендебайұлы Е.</i>	176
ЖАСӨСПІРІМ БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ ДЕНЕ КҮШ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ, <i>Курманов Д., Араш Ә.А.</i>	181
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПРОЦЕСІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ, <i>Курманов Д., Бақыт Д.Е.</i>	188
БАЛА БАҚШАДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТИІМЛІГІН АРТТЫРУ ЖОЛДАРЫ, <i>Төленбай Е. Ә., Қалиев С.М</i>	195
СПОРТТЫҚ ҚҰРЫЛЫМДАРЫНЫҢ ЖЕТІЛДІРУІ ЖӘНЕ АМАЛДАРЫ МЕН ОЙЫНДАРЫ, <i>Аскербек Н. М., Қалиев С.М.</i>	201
ЖАСТАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ДАМУДА ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІН ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕРІ, <i>Исаков Д.Р., Қонарбаев Ж.Ө.</i>	204
ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫНДАҒЫ ӘДІСТЕМЕЛІК ТӘСІЛДІҢ ДАЙЫНДЫҚТАРЫ, <i>Исламов В.В., Асубаев Б.А</i>	209
ДИПЛОМДЫҚ ЖҰМЫСТАРЫН ЖАЗУҒА СТУДЕНТЕРГЕ БАҒЫТ БАҒДАР БЕРІП ОТЫРУ, <i>Шақтыбек А.М., Асубаев Б.А</i>	213
АДАМГЕРШІЛІК МӘСЕЛЕСІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ – ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘДЕБИЕТТЕРДЕ ЗЕРТТЕЛУІ, <i>Ормани Д.А., Тұрмаханбет Г.Қ., Оразметов М.У.</i>	217
СПОРТШЫЛАР ШАРШАУЫНЫҢ ЖӘНЕ ҚАЛПЫНА КЕЛУІНІҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ, <i>Мелдеханов Н.М., Тұрғанова А.</i>	223
МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫ ҚЫЗДАРҒА ҚАЗАҚТЫҢ ХАЛЫҚ ПЕДАГОГИКАСЫ АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕ БЕРУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ, <i>Мелдеханов Н.М., Бурбаев Н.Н.</i>	227
САУЫҚТЫРУ ЖҰМЫСТАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Мырзакулов Қ., Мадәлі А.С.</i>	231
САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУДІҢ МАҚСАТЫ МЕН НЕГІЗГІ ПРИНЦИПТЕРІ, <i>Мырзакулов Қ., Мадәлі А.С.</i>	236
БАЛАЛАРДЫ САУЫҚТЫРУ ЛАГЕРІНДЕГІ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУЫНА ЖЫЛЖЫМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫҢ ӘСЕРІ, <i>Оңалбек Ж.К., Зикирия Ә.А.</i>	241

СТУДЕНТТЕРГЕ ПАТРИОТТЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДЕГІ ӘСКЕРИ-СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ РӨЛІ, <i>Оңалбек Ж.К., Тұрсынбеков А.Б.</i>	247
ЖАС ЕРЕКШЕЛІГІНЕ СӘЙКЕС БАЛАЛАРДЫ СПОРТ ОЙЫНДАРЫНА ЖАТТЫҚТЫРУ ӘДІСТЕМЕСІ, <i>Ордабаев Н.О., Ермас Е.М.</i>	252
БОКСШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ – ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ НЕГІЗДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ, <i>Ордабаев Н.О., Тасболат Е.Ы.</i>	258
ДАЯРЛЫҚ ТОБЫНЫҢ БАСТАПҚЫ КЕЗЕҢДЕРІНДЕ ЖАТТЫҚТЫРУ, <i>Құанышбай Б.С., Патшаханов И.М.</i>	263
ОРТА МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРҒА ФУТБОЛМЕН АЙНАЛЫСУДЫҢ ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ, <i>Пошимов Т.Б., Жулишев Н.Д.</i>	269
ЖАТТЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА БОКСШЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ МЕН ҚОРҒАНЫС ӘРЕКЕТТЕРІ, <i>Пошимов Т.Б., Қоныс Е.С.</i>	273
СПОРТ ЖАРЫСТАРЫНЫҢ ПӘНІ РЕТІНДЕГІ СПОРТ ТҮРІ, <i>Нышанбай А.Ж., Серимбетов Ж.Ш.</i>	276
КІШІ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ, <i>Анарбаев А.И., Серимбетов Ж.Ш.</i>	282
АРНАЙЫ СПОРТ МЕКТЕПТЕРІНДЕГІ БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖАТТЫҚТЫРУ ҮРДІСІНІҢ ЖОСПАРЛАУ ЖОЛДАРЫ, <i>Махмут Ж., Сарсембаев А.Б.,</i>	288
ХАЛЫҚ ПЕДАГОГИКАСЫНДАҒЫ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ, <i>Т.Р. Утегенов, А.Б. Сарсембаев</i>	294
ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІ СПОРТЫНЫҢ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУДІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ, <i>Орынбасар Б., Сихымбаев Қ.С.-</i>	300
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРИНЦИПТЕРІНІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ, <i>Токтаргазин С., Тасболат Е.Ы.</i>	305
СПОРТПЕН ШЫНЫҒУДЫҢ БАЛА ТӘРБИЕСІНДЕГІ ОРНЫ, <i>Токтаргазин С., Жұмағалиұлы М.</i>	308
ЖЕКЕ ТҮЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТЫҚ ҚОҒАМДЫҚ МАҢЫЗЫ, <i>Тулеев Е.И. Мамедәлі А.Е.</i>	310
ЖАЛПЫ ОРТА МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНСАУЛЫҚ АПТАЛЫҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ, <i>Тулеев Е.И., Әуесбек Е.Б.</i>	314
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУШЫЛАРДЫҢ ЖЕКЕ ТҮЛҒАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ, <i>Д.М. Темірхан, Тұрмаханбет Г.Қ.</i>	323
ДЕН ҚАБІЛЕТТЕРІН ТӘРБИЕЛЕУ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ, <i>Укшебаев Қ.Т., Төлеген Е.Б.</i>	328
ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ОҚЫТУ- ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНДЕ ШЫҢДАУ, <i>Укшебаев Қ.Т., Абдразаков Ж.Д.</i>	333
АРНАУЛЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАРДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫН ЖҮРГІЗУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Ундемесов О.С., Тұрсынмаханбетұлы А.</i>	339
МЕКТЕПТЕРДЕ БАСКЕТБОЛДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ЖЕТІЛДІРУ МЕХАНИЗМДЕРІ, <i>Ундемесов О.С., Өтеміс А.А.</i>	344
2БАСТАУЫШ СЫНЫП БАЛАЛАРЫМЕН ГИМНАСТИКА БОЙЫНША САБАҚ ӨТКІЗУДІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Шыныбек Н.Н., Тіленші М.Х.</i>	348
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ, <i>Шыныбек Н.Н., Төлен Г. Қ.</i>	352
ЕРЕСЕК ЖАСТАҒЫ АДАМДАР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ КӨП ТҮРЛІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ, <i>Сатбалды Д.С., С.А. Шыршықбаев</i>	355
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚ ЖҮЙЕСІНДЕГІ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ МАҢЫЗЫ, <i>Абдихалыкова А., С.А. Шыршықбаев</i>	363

**«Қазіргі заман жағдайындағы ғылым мен білім»  
тақырыбындағы Халықаралық  
ғылыми-тәжірибелік конференцияның**

## **ЕҢБЕКТЕР ЖИНАҒЫ**

### **СБОРНИК ТРУДОВ**

**Международной научно-практической конференции  
на тему  
«Наука и образование в современных реалиях»**

**VI том**

Басуға 04.05.2021 қол қойылды.  
Қалыбы А4. Қарып түрі «Times New Roman»  
Ризографиялық басылым.  
Көлемі 23,25 шартты баспа табақ. Таралымы 100 дана.

«Нұрлы бейне» баспасында басылды.  
Тапсырыс №0407

Шымкент қаласы, А.Байтұрсынов көшесі, 15 Б  
e-mail: nurly-beine@mail.ru

+7 701 77 97 167;      8(7252) 50 16 21  
+7 775 389 18 28;      +7 771 144 46 30

