

ИСМАИЛЖАНОВ Шахжахан Бекжанович,

№4 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Сайрам ауданы

12-13 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Ұтымды дене қозғалыс әрекеттерді үйрену мүмкіндігі олардың мәні, ережелері және оларды орындау шарттары туралы білім алуға байланысты, бірақ білімді іс-әрекетке айналдыру тек оның практикалық жүзеге асырылуына байланысты болуы мүмкін.

Кез-келген қозғалыс әрекетінің техникасын игеру кезінде алдымен оны орындау мүмкіндігі пайда болады, содан кейін одан әрі тереңдетіп, жетілдіре отырып, шеберлік біртіндеп дағдыға айналады. Шеберлік пен дағды бір-бірінен негізінен олардың даму дәрежесімен, яғни адамның санасынан басқару тәсілдерімен ерекшеленеді. Жаңа дене қозғалыс әрекетті орындау қабілеті келесі алғышарттар негізінде туындайды: әрекет техникасы туралы қажетті білімді игеру, қозғалыс тәжірибесінің болуы, дене дайындықтың жеткілікті деңгейі, қозғалыстың жаңа түрін құру процесінде шығармашылық ойлау кезінде болады.

Әдетте, қозғалыс әрекеті бастапқыда кернеудің жоғарылауымен және қосымша қозғалыстармен, оған кіретін операциялар арасындағы мәжбүрлі кідірістермен, шектеулі және баяу орындалады. Бұл операциялардың реттелмеуіне және олардың арасындағы берік байланыстардың болмауына байланысты, қозғалыстарды егжей-тегжейлі бақылау және әрекеттің барлық негізгі нүктелеріне назар аудару қажеттілігі.

"Дененің қозғалыстары -бұл барлық негізгі тірек нүктелерінің әрекетін егжей-тегжейлі саналы түрде бақылау қажеттілігімен, төмен жылдамдықпен, тұрақсыздық, нәтижелермен, шатастыратын факторлардың әсеріне және есте сақтау қабілетінің төмендігімен ерекшеленетін қозғалыс әрекетін меңгеру деңгейі" болып табылады.

Дене қозғалыстары үлкен дидактикалық маңызы бар. Олардың қалыптасуы баланың оқуға белсенді қатысуын талап қойылған міндеттердің мәнін, орындалу шарттарын талдауға, өзінің психикалық, перспективтік және қозғалыс әрекеттерін басқаруға үйретеді.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру мамандарын даярлау сапасына қойылатын талаптар жоғарылайды, оның ішінде балалар мен жастарды жаңа қозғалыс әрекеттеріне тиімді оқытуға қойылатын талаптар. Сондықтан дене қасиеттер мен дағдыларды жетілдіру мәселесі компьютерлік ойындарда, әлеуметтік желілерде тәрбиеленген жас ұрпақ үшін ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау саласында да өзекті.

Біздің **зерттеу өзектілігі** дене қозғалыстары және қалыптастырудың маңыздылығымен анықталады, оның оңтайлы құралдарының бірі спорттық ойындар болып табылады.

**Зерттеу мәселесі*:*** Дене шынықтыру сабағында 12-13 жастағы балаларда дене және дене қасиеттерді қалыптастырудың жаңа тәсілдерін, құралдарын, әдістерін іздеу.

**Зерттеудің мақсаты:** Денені қалыптастыру үшін спорттық ойындардың құралдары мен әдістерін қолдануды теориялық тұрғыдан негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Қозғалыс дағдылары мен қасиеттерін қалыптастырудың теориялық аспектілерін зерттеу және талдау.
2. Орта буын оқушыларының дене қасиеттерінің қалыптасу деңгейін зерттеу.
3. Орта буын оқушыларының дене қасиеттерін қалыптастыру үшін спорттық ойындардың құралдары мен әдістерінің кешенін әзірлеу және енгізу.

Зерттеуге 12-13 жас аралығындағы 15 оқушы қатысты. Зерттеу бірнеше кезеңнен өтті: біріншісі- біз таңдаған зерттеу жұмысының тақырыптары бойынша тарихи және психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді зерттеу және жалпылау, сонымен қатар бірінші кезеңде, эксперимент барысында мектеп оқушыларының дене қозғалыстары диагностикалау жүргізілді (2022 ж.сәуір-мамыр). Зерттеудің екінші кезеңі 12-13 жас аралығындағы оқушылардың дене қасиеттерін дамытуға бағытталған спорттық ойындардың құралдары мен әдістерінің арнайы жүйесін әзірлеу және теориялық негіздеу болды (Қыркүйек 2022 ж.). Үшінші кезең анықтаушы эксперименттің нәтижелерін өңдеумен, қалыптастырушы экспериментті жоспарлаумен алдын-ала тұжырымдарды тұжырымдаумен толтырылды (2022 ж.қазан-желтоқсан). Бірінші-екінші оқу тоқсанында оқушылар дене шынықтыру сабақтарында баскетбол, жеңіл атлетика техникасының негіздерін меңгеруге және бақылау нормативтерін орындауға бағытталған бағдарлама әзірленді. Сонымен қатар, баскетбол құралдарына қолданбалы дағдылар мен негізгі дене қозғалыс қасиеттерін қалыптастыруға басты назар аударылды.

Оқушылардың дайындық деңгейін бастапқы бағалау үшін біз тесттер өткіздік, оның ішінде сынақтар — орнынан ұзындыққа секіру, 30 м жүгіру, ептілікке арналған кешенді тест, денені көтеру және тарту. Тест нәтижелерін талдай отырып, айтарлықтай үлкен айырмашылықты атап өтуге болады, бұл субъектілердің дене дайындығының әртүрлі деңгейлерін көрсетеді. Пәндердің көрсеткіштерін бағдарламалық стандарттармен салыстыра отырып, орташа деңгейі бар және мектептегі ДШ бағдарламасының талаптарына сәйкес келеді деп қорытынды жасауға болады.

Алынған мәліметтер мектептегі дене шынықтыру сабақтарында 12-13 жастағы оқушылардың дене қасиеттерін дамыту деңгейін арттыруға арналған резервтер бар екенін айтуға мүмкіндік береді. Ойын әдісі мен спорттық ойындар осы жастағы балалардың ең тартымды іс-әрекеті болғандықтан, осы резервтер спорттық ойындардың құралдары мен әдістерінің оңтайлы үйлесіміне негізделген деп болжауға болады.

Біз әзірлеген бағдарламада мынадай құралдар мен әдістер бар: допты иелену уақытын шектей отырып, баскетбол ойнау; дриблингпен немесе допты берумен жылдам серпіліс жасау; баскетбол эстафеталары; "капитанға доп беру", "үшінші қосымша (дриблингпен)", "алдыңғы аймақтағы допты берумен", "нөмірлерді таңдау", қозғалыс ойындары дриблингпен", " конустар, қарағайлар, жаңғақтар (бүйірлік қадамдармен қозғалу)" және басқалары; бір аяқпен секіру арқылы ойнауға болады. Бұл бағдарламаның негізгі әдістері ойын, бәсекеге қабілетті, үздіксіз, қайталанатын болып табылады. Біздің ойымызша, бұл бағдарлама оқушылардың дене дайындығының айтарлықтай өсуіне әкелуі мүмкін.

**Зерттеу нәтижелері** бойынша біз келесі қорытындылар жасай аламыз:

1. Қазіргі ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде балалардың, оның ішінде 12-13 жастағы балалардың дене дайындығына оқыту және қалыптастыру тәсілдері егжей-тегжейлі сипатталған және негізделген. Алайда, бұл әдебиетте ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың, компьютерлік технологиялардың қарқынды дамуы, өндірісті автоматтандыру және т.б. қазіргі қоғамның даму аспектілері жағдайында өскелең ұрпақтың ерекшеліктері ескерілмеген. Бүгінгі таңда 12-13 жастағы оқушы 20-30 жастағы оқушыдан ерекшеленеді. Сондықтан балаларды дене тәрбиесінің бағдарламаларын, құралдары мен әдістерін, оның ішінде денені қалыптастыру және дене қасиеттерді дамыту тәсілдерін қайта қарау қажет.
2. 12-13 жас аралығындағы балалардың дене дайындығы деңгейін тестілеу нәтижелері ДШ саласындағы қазіргі үрдісті — осы параметрлердің мектептегі ДШ бағдарламаларының талаптарына сәйкестігін көрсетеді. Сонымен субъектілер тартылу, орнынан ұзындыққа секіру, ептілік сынағында нормативтердің талаптарын орындамайды. Бұл фактілер біздің зерттеу мәселесін өзектендіреді— дағдылар мен дене қасиеттерді қалыптастырудың құралдары мен әдістеріне жаңа тәсілдерді іздеу.
3. Біз 12-13 жас аралығындағы оқушылар үшін дене қасиеттерінің дағдыларды және қасиеттерді дамыту бағдарламасын әзірледік, ол осы жастағы балалар үшін ең қолайлы әдістерді (ойын, жарыс, қайталау) кеңінен қолдануға және спорттық ойындар құралдарын пайдалануға негізделген.