

# ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН ОРТА СЫНЫПТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫЛЫҒЫНЫҢ АЙМАҚТЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Дайындаған: Бейімбет Фархат

4 курс 401 топ

“Дене шынықтыру және спорт”

мамандығы

# Тақырыптың өзектілігі:

Л.П.Матвеев пікірі бойынша “Дене тәрбиесінің мақсаты – денесі жетілген, рухани байлығы моральдық тазалығы мол, еңбекті жасауға және отанды қорғауға қабілеті бар адамдарды қалыптастыру”. Бұл анықтамадан көрініп тұр, дене тәрбиесінің бір нәтижесі ретінде адамдардың дене пішінің дайындалғандылығы болып табылады.

Оқушылардың дене дайындығы әдістемесі жөнінде ғылыми үлкен үлесін қосқан В.М. Зациорский, А.А. Гужаловский, В.П. Филин, Л.В Волков, Е.Я. Бондаревский, В.П. Стакионене, Е.А. Короткова, Т.С.Усманходжаев. Қазақстандық ғалымдардың ішінде К.И. Адамбековті, К.И. Шиндинді, А.С.Жуманована, Т.А. Ботагариевті атап кетуге болады.



# Зерттеудің мәселесі:

Бір жағынан оқушылардың дене пішінің дайындалғандылығы деңгейі төмен болуы, екінші жағынан дене дайындылығының деңгейін жетілдірудің әдістемелік қамтамасыз етілуі тиімді жетілмегені арасындағы қайшылықтарға сүйенген.



**Зерттеудің объектісі:** Аймақтағы мектептердегі орта сыныптарда «дене тәрбиесі» пәні бойынша оқу-тәрбиелік үдерісі.

**Зерттеудің нысаны:** Жалпы білім беретін орта сыныптағы оқушылардың дене дайындылығының аймақтық аспектілері.

**Зерттеудің мақсаты:** Жалпы білім беретін орта сыныптағы оқушылардың дене дайындылығының аймақтық аспектілерін анықтау.

# Зерттеудің міндеттері:

1. Қазіргі кезеңде жалпы білім беретін орта сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының теориялық аспектілерін анықтау.
2. Әр түрлі аймақтардағы жалпы білім беретін мектептердің 9-сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесі бойынша мәселенің қойылу үдерісінің жағдайын зерттеу.
3. Әр түрлі аймақтардағы жалпы білім беретін мектептердің 9-сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының деңгейін анықтау.
4. Ақтөбе қаласының 9-сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының деңгейін жетілдірудің әдістемелік жолдарын жете зерттеу.



# Дене дайындықтылықтың құрылымы және оны анықтайтын факторлар:

**Әлеуметті-экономикалық**  
(жанұялардың ақша табысы, тамаққа шығындары, спорттық шараларды қаржыландыру, спорттық секцияларға, оқу сабақтарға қатысушылардың саны, т.с.с.).

**Экологиялық** (ауа ластанудың индексі, жауын-шашындардың қышқылдығы, атмосфераға зиян заттарды шығару, т.с.с.).

**Қозғалтқыш-белсенділік**  
Е. Бондаревский, Ш. Ханкельдиев, О. Турсунов зерттеулері бойынша әртүрлі аймақтағы тұратын оқушыларға, мысалы, оңтүстікте – өте ыстық қозғалтқыш белсенділіктің төмендеуі олардың дене дайындылығының әсер етеді.

## 1968-2000 жылдардың аралығында дене тәрбиесі бағдарламасындағы нормативтер мен мазмұнның өзгеруі:

Оқу нормативтерінің жоғарлауының үлкен темпісі 1983 жылдан бастап 1993 жылға дейін болады («60,100 м» жүгіруден, «гранаты лақтырудан»). Оның себебі, 1983 жылдан бастап бағдарламасының мазмұны өмірдегі қажетті негізгі қозғалыстарды игеруге бағытталады.



# 14-16 жастағы балалардың дене қасиеттер дамуының динамикасы

А. Гужаловский зерттеулері бойынша, адамның өмірінде «сенситивтік» (сезімдік) кезеңдер болады, яғни осы кезеңдерде кейбір нақты қасиеттердің жылдам дамуына организм жақсы бейімделеді. Мысалы, 14-16 жастағы балаларды алсақ, оларда күштің, статикалық төзімділіктің, иілгіштіктің, тепе-теңдіктің даму темптері, жылдамдыққа, күш-жылдамдыққа, жалпы төзімділікке қарағанда жоғары болады.





# Әр түрлі аймақтардағы 9 сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесі бойынша мәселенің қойылу үдерісінің жағдайы

Ақтөбе мен Батыс Қазақстан облыстарында бірінші тоқсанда жеңіл атлетикадан сағаттар қысқартылған оның орнына спорттық ойындар кіргізілген, 18 сағат, ал ұлттық ойындар екінші және үшінші тоқсанда енгізілген 3 сағаттан.

Сонымен қатар үшінші тоқсанда шанғы дайындығы енгізілген. Оның себебі, Атырау және Манғыстау облыстарына қарағанда Ақтөбе мен Батыс Қазақстан облыстарында қыста қар көп болады.



# ОБЛЫСТАРДА ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАР-ГРАФИКТИ ҚҰРАСТЫРУДЫҢ КЕМШІЛІКТЕРІ

Оқу материалдың аздығы, оның басқа бөлімдерінің болмауы. Себебі, бұрын толық болған күрес, гимнастика, жеңіл атлетиканың түрлері, шаңғы дайындығы қазіргі кезеңде жүзеге асырылмайды материалдық базаның жетіспеуіне байланысты. Осыған байланысты дене мәдениетін қалыптасудың кешенді түрі төмендейді, оқушылардың ынтасы азаяды.



## 9-сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының деңгейі:

“30 м жүгіру” тестісінде Ақтөбе және Атыраудың 10-сынып оқушыларының арасында біріншілері 0,5 сек. озық тұр, 11 сынып аралығындағы айырмашылығы 0,4 сек. “Ұзындыққа секіру” нәтижесінде екі қала арасындағы 10 сынып оқушыларының айырмашылықтары, Ақтөбе оқушылары 1 см алда тұрса, ал 11 сынып арасындағы көрсеткіш 18 см.



Шыдамдылықты дамыту деңгейінің қозғалысының нәтижесінде Ақтөбе және Атырау 10 сынып оқушыларының арасындағы айырмашылық 94 метр болса, 11 сынып оқушыларының арасында 3 метр. “3г 10м жүгіру”, осы жүгіру тестісінде екі қаланың 10 сынып оқушылар арасындағы айырмашылық 0,7 сек; ал 11 сынып оқушылар арасында 18см болып Ақтөбе оқушылары озып тұр. Сонымен, осы екі қалалардағы X-XI сынып оқушыларының дене пішінінің даярлығының деңгейі Республикалық көрсеткіштерден орташадан төмен екенің байқауға болады.



# **Ақтөбе қаласының 9 сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының деңгейін жетілдірудің әдістемелік жолдары**

Оқушылардың дене потенциалын біртіндеп жоғарлату керек. Жылдамдықты тәрбиелегенде жылдық жоспар графикте, тоқсандық жоспарда, осыған арналған материал алдында тұру керек. Себебі, ұсынылған жаттығуларды организм шаршамаған күйінде қабылдау керек.

Сондықтан алдымен біз жеңіл жаттығулардың ішінен қысқа арақашықтыққа, ұзындыққа секіру, допты немесе гранатты лақтыру, орташа және ұзын арақашықтыққа жүгіру жаттығулар таңдадық.

# Ақтөбе қаласының 9-сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының деңгейін жетілдірудің әдістемелік жолдары

→ “Денешынықтыру” пәніне оқу жоспары бойынша берілеті аптасына үш рет сағаттың көлемі аз деп есептейміз. Сондықтан, сабақтың барысында белсенді жеке қолдану қажет, олардың ішінде айналма жаттығу әдістері.

→ Үйге берілетін тапсырмаларды орындау әдістемесін ұсыну.



# Ақтөбе қаласының 9 сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының деңгейін жетілдірудің әдістемелік жолдары:

Шыдамдылықты дамытуға арналған жаттығулар.

Шыдамдылықты дамыта отырып, төмендегі ережелерді сақтау қажет:

- Жүктеменің көлемі мен интенсивтілігін бірте-бірте көбейтіп отыру, жаттығу орындағанда ырғақпен терең дем алу қажет; айтарлықтай шаршауға дейі жеткізбеу.
- Жүгіру мен тез жүруді алмастырып отыру. 200-400 м қашықтықтан бастап жүгіру.
- Жүгіріп өту уақытын бірте-бірте ұлғайтып отыру.

# **Ақтөбе қаласының 9 сынып оқушыларының дене пішінінің дайындалғандылығының деңгейін жетілдірудің әдістемелік жолдары.**

Оқушылардың өз бетімен жасайтын жұмыстың әдістемесін ұсыну. Себебі, жоғарыдағы аталып кеткендей бағдармалық материалды міндетті түрде өтетін сабақтың барысында орындату керек.





**НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА  
РАХМЕТ!!!**

