

ЎЗБЕКІСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЛЫҚҚА ҒЫЛЫМ БЕРУ МИНИСТРЛІГІ
АЖИНИЯЗ АТЫНДАҒЫ
НӨКИС МЕМЛЕКЕТТІК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

Дене мәдениети факултеті.

Дене тәрбие кафедрасы

«Дене мәдениеті теориясы және методикасы»
пәні бойынша



*ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ТЕОРИЯСЫ ЖӘНЕ
МЕТОДИКАСЫ*

ПӘНІНЕН ОҚУ МАТЕРИАЛДАРЫ, ЛЕКЦИЯЛАР

Нөкіс – 2015

Тема: Дене мәдениеті теориясы және методикасы предметі.

Жобасы:

1. Дене мәдениеті теориясының келіп шығу тікарлары.
2. Дене мәдениеті теориясы және методикасының раўаждану дәўірлері.
3. Дене мәдениеті теориясы және методикасының басқа пәндер мен байланыстығы.
4. Дене мәдениеті теориясының жетекши түсініктері және дене тәрбіесінің социал әхміеті

Әдебиеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., Өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 йил – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., ӨзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Иқтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., ӨзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Ўқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурымбетов К «Дене тәрбия методикасы» Нөкис-1990.

1. Дене мәденіеті теориясының келіп шығу тікарлары.

Дене мәденіеті теориясы адам тәрбіесінің жалпы системасына кіретін педагогикалық жұмыс сыпатында дене мәденіеті тәрбіесі дүзілісін және мазмұнын анықлайтуғін заңлықтары хаққінда илим.

Дене мәденіеті хызметі бойынша педагогикалық илимлердің қатарына киреди. Ол жалпы педагогикалық қанигелескен арнаулы бір тараў ретінде қараўға болады. Педагогикалық ғылымның тийкаргі айірмашлігі, ол адам денесиниң раўаждануынын жалпы заңлықтарын үйретеді. Мине бул дене тәрбіе теориясының өзгешелігін анықтайды. Соның мен қатар дене тәрбіесінің эстетикалық және минет тәрбіелері мен заң байланыстарын үйретеди.

Жалпы алғанда дене мәденіеті теориясы педагогикалық жұмыс ретінде дене тәрбіенің жалпы заңлықтарын анықтап үйретеді. Демек, дене жаттығулардің балаларға, өспиримлерге, үлкен жастағыларға және дәрежелі спортшыларға тәсір жасаў жолларін және илаждарын көрсетип береді.

Оқу пәні сыпатында дене мәденіеті теориясы орта және жоғары оқу орындарында дене мәденіеті және спорт бойынша қәнігелик білім беретін жалпы теориялық пән болып есептенеді.

Бул пән дене тәрбіе қәнігесі мамандығының қәліптесуінде үлкен әхміетке ійе, Буның тікарында тандап қәнігелікті ійелейді. Дене мәденіеті теориясы оқу жобасында өзіне жақін танланған қәнігеликти бириктиреді. Қәнігенің жалпы теориялық білімінің тереңлиги теорияні үйрену муғдарына байланысты болады. Теория дене тәрбіеге қатнасы бар, барлық. Өзінің қәнігелик іскерлігін, ойлаў мүмкіншілігін раўажландырады. Былайынша айтқанда дене тәрбіе теориясы жеке қәнігенин дүніеге көз карасының қәліптесуінде белгілі орынды ійелейді.

Жәміеттің тарихый раўаждануының дәрежелерінің мағлыұматтарына және жәміетлик қубылыстардың пайда болу жағдайларына қарағанда дене тәрбіе мийнет іскерлігінің тікарында пайда болған. Дәслепки мийнет турлери (тиришилик ушын хайўанларді аўлаў ж.т.б.) адамнан жоғары дәрежеде кушли боліўді талап етти және бийимлестирди. Жәміетлик мийнет адам іскерлигин тәрбіелаўға жағдай туўғізді. Турмыста керек болған мийнет іскерлиги дене тәрбіенің қуралі болып хызмет етти. Мысалі: жуўіріў, секириў, кесек ілақтіріў ж.т.б. дене жаттығу хызметін атқарады және жасларды мийнетке тәрбіелеўде үлкен әхміетке ійе болады. Әскерлерди және әскерий жұмыслардың пайда болыўына байланыслі дене тәрбіе әскерий дайындықтың ажыралмас бөлімі болып қалады.

Дене мәдениеті системасының қалыптасуы және рауаждануы жамияттың жоғары материалдық және рухиял дәрежесине байланысты, ал ол өндируші кушлердин рауаждануына және жамиятлик қатнастықтң сайкеслигине байланысты. Алғашқы жамияттың материалдық куралдарының жетиспеуи және маданияттың төмен дәрежеде рауаждануы дене мәдениеті тәрбиесінің айырым бөлеклериниң рауаждануына мүмкіншилик бермеди.

Жамиятте бір-біріне қарсы қатламлардың, класслардың пайда болуы дене тәрбие системасының рауаждануына жағдай туғызды. Античный дәуірде дене тәрбие бурынғыға карағанда жоғары дәрежеде рауаждануына ерiстi, әскерий дене тәрбиенің методикасы келіп шықты (мыс: спорттада, Афинада және басқада кул ийелеуші мемлекеттерде). Сондай-ақ, олимпиада ойындары пайда бола бастады (мыс: Пифийский, және басқа ірі спорт уақығалары пайда болды). Бул дәуірлерде дене тәрбие және спорт үстем классар ушын хызмет етти. Тек адамді адам жумсау дәуірінен кутылғаннан кейин дене мәдениеті тәрбиесі жоғары дәрежеде социалдық рауаждануға ерiстi. Жалпы алғанда дене тәрбие, дене мәдениеті және спорт жалпы халықтың дәретушілік іскерлігі нәтижесінде пайда бола бастады. Антоганиеттік жамият қатламларында жалпы адам мәдениетінің элементтері пайда болды және дене тәрбиенің айырым методтарын және ілаждарын істеп шықты. Сонын мен бірге қазирги жалпы халықтық дене тәрбие системасының дәуіріне тікар болады.

Бізң эрамызға шекем Орта Азия елдерінде әр қйлы оқу орындары болған мен, оларды арнайы дене тәрбие жумысі аліп барілған жо к. Бирақ халықтар арасында айырым спортшыларды дайындау методдары және ілаждары болды (мыс: палуандарды, шабандоздарды, ж.б. дайындау ілаждары).

1917-жылға (социалисттік революцияға) шекем Россия мемлекетінде және басқада оқу орындарында дене тәрбиесі бойынша бирде бағдарлама болмаған. Айырым оқу орындарында шет ел системасының элементтері сабақ есабыда өтілген (швед гимнастикасы т.б.). Бириншилерден болып П.Ф.Лесгафт мектептерде дене тәрбиені өтиу әр тареплеме рауажланған және ден саулігін беккем етип тәрбиелауда әхмийетинин уллі екенлигин көрсетип береди. Оның дене тәрбие бойынша жазған мийнетлери қазирги заман дене тәрбиесінің системасының қалыптасуине тийкар болып есептенеді. Дене тәрбие бойынша қәніге таярлайтуғін жоғары оқу орні болмаді. Тек жамиятлик физкултура спорт шөлкемлери болды. Социалистлик революция жеңгеннен кейин жасларді тәрбиелауда жалпы тәрбиенің бир ажиралмас болими болып дене тәрбиенін белгили бағдарлама бойынша мектептерде және басқада оқу орындарында арнайы пән болып отилетуғін болды.

Сонғи жылдары илимлердің, техниканың раўаждануы және материаллық жағдайдың раўажланып жоғарылауы нәтижесінде бизде жалпы дене тәрбие системасы исленип шықты. Соның мен қатар хәзирги оқитылып атырған дене тәрбие теориясы және методикасы өз алдына пән болып қалыптасты. Албетте бул пән қалыптастыруға педагоглар және илимпазлар гуманитар және биологиялық илимлердің мағлұматларын дәретиўшилик пенен пайдаланды.

Оқу пәнінің тийкаргі мазмұны және дузилеси

Дене мәдениеті теориясы және методикасының жоқарғы мазмұны жалпы тәрбиенің ажыралмас бир болымы болған дене тәрбие ҳақындағы илим. Бул дене мәдениетін жамийетлик қубилис иретинде уйрениў арқалы иске асырылады. Дене мәдениеті теориясы және методикасында ең баслы орынды дидактика маселелери тутады: дене тәрбие куралы (илаждары) шындықларды уйретиў методлары және принциптери, әрекет санасының раўаждануы, уйретиўдың дузилеси, сабақты шөлкемлестириў турлери, жобаластырыў және есап, сондай-ақ әр жастағы адамлар мен дене тәрбиені шөлкемлестириў.

Дене мәдениеті теориясы және методикасы оқу пәні еки болымнен турады. Дене мәдениеті теориясы және дене мәдениеті методикасы: *жалпы және қәнигеликке таярлау методикасы және спортқа таяраў методикасы.*

Бундай болып болиныў дене тәрбиенің бағдарына тийкарланған. Хәр бағдар өзінің шешетуғын ўазыпасына байланыслы артықмашлыққа ие. Баслы ўазыпа дене тәрбиенің өзгешелигине қарап әр мекемеде және шөлкемде өзінше иске асырылады. Мысалы: жалпы білім бериў ўазыпасы балалар мен өткерилетуғын класс сабағына характерли нарсе.

2. Дене мәдениеті теориясы және методикасының раўажланыў дәўирлери.

Дене мәдениеті, дене тәрбиесі сияқты адам жамийетинің раўажланыў басқышлары мен бірге пайда болды. Адам еволюциялы раўажланыў дәўиринде табиятты өз мәпине пайдаланыўды, куралларды соғыўды және оларды басқарыўға уйрене баслады.

Мийнет етиў зәрурлиги, мийнет куралын ислеў, мийнет етиў және оларды атадан балаға қалдырыў тәрбиенің пайда болыўына себепши болды. Дене тәрбие мийнет ислеў жумыслары мен бірге пайда болған. А'йемги жамийет жасына қарамастан мүмкиншилиги болғанынша және мийнет ислеген. Балалар және жаслар үлкенлер мен әр қылы жумысларға қатнасқан.

Жамийеттің жоқарғы басқышқа раўажланыў дәўиринде адамлар жер мен ислеўде, мал шаруашылығы мен шугылланып өзлерине зәрурли материаллық жағдай туўғызған, усы дәўирлерде тәрбие жамийетлик характерге ие болған.

Капиталистлик жамийеттің орнаўы мен ири машина заводлары пайда бола баслаған. Буларда ислеў ушын ақылы, сауатлы, кушлы адамлар керек болды. Усыған байланыслы оқу-

тәрбие жумысларі және дене тәрбіесі жақсі раўажланді. Спорт пенен шуғиллانیўшлардің сані кӨбейди. Хәр кійлі жаріслар шөлкемлестирилди.

Жаміетлик жумыстің раўаждануы тажрийбеси және жаміеттин келешеги денеси әр-тәреплеме таярланган адамларді талап етеди. Бул дене тәрбіенің заңлықтарын уйрениў идеяларін пайда етти. Усілардің тікарында адам денесин жетилистириўди баскаріў ілаждары пайда болды. Дене тәрбіенің әмелий жумысларінде пайдаланатуғін дене мәденіетінің теориясының тийкаргі жагдайларі саналіп барді. Соның мен бірге әмелий жумысларда унамлі идеялар пайда болып дене мәденіеті теориясың және методикасын байітіп барді.

Жеке адамнің әр тәреплеме раўаждануы бойынша философлар, шіпакерлер тәрепинен барлық дәўірлерде бахалі идеялар айтиліп келди. Дене мәденіеті теориясын және методикасын зерттеўдин натийжеси және аралас илимлердин көрсетиўи бойынша дене мәденіеті теориясының және методикасының раўажлانیў тарийхі бир неше басқіштан тураді.

1-басқіш. Хәр кійлі әрекетлердин адам денесине тәсірин, адам кунделикли іскерлигинің натийжесинен билип барді. Усінда білімлердин жійіндісі адамларға айырым жаттығуларді дузип пайдаланіўға жардемин тийгизди және тажрийбе арттирді. Усілардің тікарында дене жаттығулары және дене тәрбіесі пайда бола басладі. (Н.Ы.Пономарев, 1975).

2-басқіш. Грециянің (орта асир) кул ійелеўшилик дәўірінде (Г.Д.Харабуга, 1974) биринши дене тәрбие методларі пайда болды. Бул методлар тажрийбе жолі мен дәретиле басладі. Бул дәўірде педагоглар, шіпакерлер адам денесине дене шінігіўларінің тасир жасаў механизимин билмейтуғін еди. Тек дене жаттығулардің тасирин денеисинің сірткі көриниси мен анықлай басладі (мыс: шідамлілік, куш ҳ.т.б.). Усіларға байланыслі дене тәрбие ілаждарын анықлап уйретиў және кушти, шідамлілікті раўажландіріў методларін қәлиплестире басладі. Орта әсирде көплеген методлардің пайда болыўына байланыслі гимнастика, жузиў, ойындар, оқ жайдан атиў, ат шабіў, қілішласіў бойынша методикалік қолланбалар пайда болды.

3-басқіш. Бул дәўірде дене тәрбие ҳаққинда теориялық білімлер жійнала басладі. Х8Х-асирдин ақіріна шекем адам ҳаққинда ғылымның раўаждануы, оні тәрбіелаў, уйретиў, емлеў туўралі пикирлердин пайда болыўы педагоглар және шіпакерлердин дікқатін дене тәрбие машқаласіна аўдарді. Дене тәрбие бойынша шіпакерлик, педагогикалық магліўматлар кең көлемде топланді. Педагоглар дене тәрбіені жалпы тәрбіенің бир болими ретинде қараді. Балалардан әрекет мүмкіншилигин арттиратуғін жаттығуларді дәретти. Буні бириншилерден болып Швецария педагоги Ы.Г.Пестолоцци усінді (1746-1827). Атап

айтқанда уcі дәуірде дене мәденіеті теориясының тийкарі дузилди. Усіннан баслап, Өзінше илим болып қалиплесе басладі.

4-баскіш. Дене мәденіеті теориясы және методикасы өз алдіна ғылымй және оку пәні болып қәлиплести (X8X-асирдин акірі, октябрь революциясіна шекем). Бул дәуір дене тәрбіе хәккінда ғылымның раұаждануы мен характерленеди. Усі дәуірде П.Ф.Лесгафт дене тәрбіе бойынша кӨрнекли илимпаз болып есапланді (1837-1909). Онің анатомия, биология, педагогика, антрапалогия, дене мәденіеті теориясы және методикасы бойынша мийнетлери хәзирги дене мәденіеті теориясы және методикасы пәні тийкарін дузди.

В-баскіш. Бул баскіш 1917-жыллардан соңгі үәкітладі өз ишине аладі. Бул дәуірде илимпазлар тәрeпинен дене тәрбіе машқалаларі комплексли шешилип барілді. Дене тәрбіенің тараўларі бойынша мағлыұматтардің көбейиұи дене мәденіеті теориясы және методикасының әр кійлі тараўларі бойынша раұаждануына себепши болды. Жана фактлер пайда бола басладі, дене мәденіетін шолкемлестириұ, дене жаттығуларынің биомеханикасі т.б.

Дене мәденіеті теориясы және методикасы басқа ғылымй пәнлер мен тігіз байланыслі. Ол жалпы педагогика мен тігіз байланыслі, онің жетискенликлери дене тәрбіені иске асіріұда кеңнен пайдаланіладі. Сондай-ақ жалпы психологиянің, жас өзгешелиги психологиясінің және дене тәрбіе психологиясінің ғылымй жетискенликлери пайдаланіладі.

Адам денесине дене тәрбіенің тәсирин анықлаұ бойынша биология илимлери мен байланысаді, тек анатомия, физиология, биохимия илимлеринин көрсетпелерин есапқа ала отіріп, дене тәрбіе жумысін унамлі басқаріұ мүмкін.

3. Дене мәденіеті теориясы және методикасының басқа пәнлер мен байланыслігі.

Дене мәденіеті теориясы және методикасы пәнінің раұаждануына көплеген илимлер тәсирин тийгизди. Дене тәрбіенің әмелий тарийхй раұажланіұ және қәлиплесиұ дәуиринде онің адам денесинин әр тәрeплеме раұаждануына пайдалі тасир жасайтуғін әр кійлі ілаждары хәккінда білім беретуғін пән болып есептенеді. Бундай илимлерди еки топарға ажіратіұға болады.

1. Гуманитар пәнлер-булар дене тәрбіенің раұаждануының социаллік заңлықтарын онің тарийхін және жамійетте шөлкемлестириұин дене тәрбіенің мазмуны және онің адам денесине педагогикалық, психологиялік тәсір жасаұ жағдайларін билиұге бағдарланған. Бул топарға тийкарінан социалогия, тарийх және дене тәрбіені шөлкемлестириұ. Дене мәденіеті теориясы және методикасы, спорт теориясы және методикасы, спорт психологиясі х.т.б. пәнлер киреди.

2. Биология және аралас тәбиғат пәнлері булар адам денесінің рауаждануының функционаллық іскерлігін және дене тәрбиесінің биологиялық, медициналық гигиеналық тийкарларын билиўге бағдарланған. Буларға морфологиялық арнайы тараўы, физиологиялық, биофизика, биохимия, медицина, гигиена және дене жаттығуларының биомеханикасы т.б. киреди. Бул пәнлердің көпшилиги дене тәрбие жағдайларының, заңлықтарының тийкарғы тәрептерін көрсетип оның негизги мазмунын тусиниў ушын білім береді.

Биология илими дене тәрбие теориясы мен тігіз байланыста, себеби: ол адам денесіне, дене жаттығуларының тәсір жасаў жағдайын, дененің жаттығу жумысларына бийимлесіўин үйретеді. Тек дененің анатомиялық, физиологиялық нұамларын есапқа аліў жоллары мен дене тәрбие жумысын нәтижелі басқарыў мүмкін.

Ал, дене мәдениеті теориясы дене тәрбие ҳаққнда білім беретугін жалпыластырылған пән болып есептенеді. Демек, дене тәрбие бойынша басқа илимлердің мағлыўматтарын жуўмақластырып жалпы дене тәрбиесінің ілаждарын, дүзілісін, заңлықтарын тусиндиреди.

Жалпы айтқанда, «Дене мәдениеті теориясы» жалпы адам тәрбиесіне киретугін дене тәрбиесінің дүзілісін, мазмунын анықлайтуғын, және оны шөлкемлестирілген педагогикалық жумыс сыпатында тусиндирип беретугін илим және пән болып есептенеді.

Усі көз-қарастан қарағанда дене мәдениеті теориясы педагогикалық ғылымның ишине киреди және оны педагогиканың арнайы қәнийгелестирілген тараў деп тусиниўге болады. Оның басқа педагогикалық илимлерден айырмашлығы, дене мәдениеті теориясы адамның дене рауаждануының заңлықтарын биледи және басқарыў жолларын үйретеді.

Дене мәдениеті теориясы ғылымй және әмелий мағлыўматтарды жуўмақлап, дене тәрбие жумысы ўақтнда шешиўге тийисли ўазыпаны көрсетип, оны иске асіріўдің принциптерін, пайдалы ілаждарын (қуралдарын) методларын анықлап береді. Соның мен бірге дене тәрбиесінің унамлы және адамлардың жас өзгешеликтерине сәйкес қолланылатугін турлерін ислеп шіғады. Дене мәдениеті теориясының бир қатар бөлімлері бар:

1. Дене мәдениеті теориясы және методикасы бул теория және методиканың жалпыластырылған тәртібін, дене тәрбиесінің әмелий тәрептерін және оның тийкарғы бағдарын өз ишине алады.

2. Дене тәрбиесінің тийкарғы бағдарларының теориясы және методикасы бул білім дене тәрбиесінің бағдарына байланысты өзгешелигін анықтайды. Жалпы дайындық және арнайы дайындық теориясы және методикасы (спорт шынықтырыўшы қәнийгелик дайындық және әскерий бағдар).

3. Тийкарғы жас өзгешелигіне тийисли дене мәдениеті теориясы және методикасы бул бөлімде адамның рауажланыў басқшыларына бағдарланған дене мәдениеті теориясы және методикасы бериледи (балалық, жас өспирим, ер жеткен және үлкен жастағылардың

дене тәрбіесі). Дене мәдениеті теориясы қәнігеге танланған тараў бойынша теориялық білім береді және дүниға көз-қарасін қәлиплестиреди. Дене мәдениеті теориясы дене тәрбие методикасы мен бірге раўажланаді және бир-бирине тігіз байланыслі болады. Жалпы алғанда екеўи бир пән болып есептенеді.

4. Дене мәдениеті теориясының жетекши тусиниклери және дене тәрбіесінің социал әхмийети

Барлық илим және пәнлер сияқлі дене мәдениеті теориясы мен танісқанда онің уйренетугін объектине қатнасы бар тусиниклерди анықлаўді және басқада пәнге байланысі бар тусиниклерди көрип шігіўді талап етеди, бул тусиниклерге төмендегилер киреди: «Дене тәрбие» және «Дене тәрбие системасы» сондай-ақ буларға байланыслі «Дене раўаждануы», «Дене жетилистирилиўи», «Дене мәдениеті» және «Спорт» т.б.

«Дене тәрбие» тусиниги кеңирек мәнисинде жалпы тәрбие тусинигиниң ишине киреди. «Дене тәрбие» белгили тәрбиелік білім бериў ўазійпасін шешетугін педагогикалық жумыс болып есептенеді. Дене тәрбіесінің өзіне тан өзгешелиги-бул адамнін әрекет көнлигиўиниң қәлиплестириўге және дене сапасінін раўажландіріўға бағдарланған. Жалпы алғанда адамнің жумыс іскерлигиниң дереги болып есептенеді. Дене тәрбіесінің Өзіне тийисли арнайы еки тәрепи бар:

1. Хәрекет қозғалісіна уйретиў: Дене сапасін тәрбиелаў. Қозғаліс әрекетлерине уйретиў-бул жаттығуларді арнайы уйретиў ўақтінда адамнің өз әрекетин саналі басқаріў жолларін ійелеўи Соның мен қатар турмыста зәрурли әрекет укібін, көнлигиўин және оларға байланыслі білімди өзлестириўи.

2. Дене тәрбиенің білімлендириў тәрепи бул-адамнің әрекет сапасінін раўаждануына тәсір жасаў. Хәрекетке уйретиў және дене сапасін тәрбиелаўу бир-бири мен тігіз байланыслі, айырым жағдайда да екеўи бир ўақітта иске асіріладі.

«Дене тәрбие» адам денесин жетилистиретугін педагогикалық система және адамлардің дене раўаждануын, білімин басқаратугін тәрбие жумысларінің бири.

«Дене тәрбие» термини мен бир қатарда «Дене таярлігі» термини пайдаланіладі. Булар мазмуны, атқаратугін хизметлери бойынша бир-бирине уқсас. Бирақ «Дене таярлігі» термини, дене тәрбіесі арқалі адамді мийнетке және басқада іскерликке тәрбиелаў бағдарін атап көрсетиў ушын пайдаланіладі.

«Дене таярланғанлігі»-бул дене таярлігі жумысінің натийжеси, және адамда керекли іскерликти пайдаланатугін әрекет укібінің қәлиплесиўи. Арнайы дене таярлігі-бул дене тәрбіесінің бир тури, көпшилик жағдайда адамнің бир бағдарға арналған

арнайы іскерлигин тәрбіелау ушын қолланылады. (Қанигелик, спорттың бір тури бойынша шынықтырыу болып табылады). Усыларға сәйкесленген түрде жалпы дене таярлығының нәтижесі «Жалпы дене таярлығының» термині мен анықланады, ал арнайы дене таярлығының нәтижесі «Арнайы дене таярланғанлығы» делінеді. Бұл термин топтарлы адамды белгілі іскерлікке дайындауда дене тәрбиесінің тутатуын орнын анықтайды.

Атап айтқанда дене тәрбие жалпы тәрбиенің бір тури, ол адам әрекетін басқаруға, дене сапасын рауажландыруға бағдарланған.

Дене тәрбие-жамиятлық қүбіліс. Ол жамият пенен бірге пайда болады және жамияттың рауажлануы низамы бойынша рауажланады. Дене тәрбиесі турмыста пайдалануы және шӨлкемлестіруі жоллары жамиятлық қатнасықлар мен анықланады.

«Дене тәрбие системасы» - бұл дене тәрбиенің турмыста пайдалануы және шӨлкемлестіруі жоллары жамиятлық қатнасықлар мен анықланады.

«Дене тәрбие системасы» - бұл дене тәрбиенің турмыста пайдалануын тарихий қәлиплескен тартиби демек оны ретлестіріп пайдалануы және шӨлкемлестіруі тури жамиятимиздің жалпы социал-экономикалық рауажлануы жағдайына байланыссы.

Дене тәрбиесі, педагогикалық жумыстың уш бағдары (жалпы дене тәрбиелігі, қәнигеликке бағдарланған дене тәрбиелігі және спорт таярлығы), «Дене мәдениеті»-(физкультура)-бұл жалпы халық мәдениетінің бір болымы) туринде іске асырылады.

«Дене мәдениеті»-бұл адамлардың денесін әр тәреплеме жетилестіруі ушын пайдаланатуын, жамиятимиздің материаллық және рухый байлығының жийінтігі. Материаллық байлыққа дене тәрбие сабағы ушын пайдаланатуын қүріліслер, ускенелер ҳ.т.б. жатады: рухый байлыққа-сиясий социаллық ғылымий және әмелий жетилескенликлер, булар дене тәрбиесінің ғылымий шӨлкемлестіруі т.б. тәреплерін тамийинлейди.

«СПОРТ» кен мәнісінде-бұл адамның жарыс іскерлиги бір тури бойынша ең жоқарғы дәрежеге ерисиу ушын арнайы дайындықты талап етеди. Ол өзіне тән адам арасындағы қатнасық және жамиятлық әхмиятке ийе. Спорт адамды мийнетке және жамияттың басқада зәрурлі іскерлигине дайындау ушын дене тәрбиесінің ең керекли қуралдарын және методларын пайдаланады. Спорт жамияттың және адамның рухый талабын қанаатландырады және халықлар арасында миллий байланысларды кеңейтеди. Жоғарыда атап өтилген тусиниклерди билгеннен кейин дене тәрбие теориясы пәні

хақкінда, оның ұазійпасі, машқалаларі және тийкаргі бөлімілери туўралі сөз етиўге болады.

Тема 2. Дене тәрбіесі системасы.

РЕЖЕ

- 1.1. Дене тәрбіесі системасына улума түсінік.
- 1.2. Физикалық жетіскендік.
- 1.3. Мақсаттың улумалылығы, дене тәрбіесі системасы тікарғы заңдықлардың бірі есебінде.
- 1.4. Дене тәрбіесі системасының ғылымйлығы.

Әдебіеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., Өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., ӨзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., ӨзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нуримбетов К «Дене тәрбие методикаси» НӨкис-1990.

Мектеп оқушларининг ҳалсиз болыуының тийкарғи себеплерининг бири – бул жедел әрекетлердин жетиспеушилиги. Физикалық жүклемелердин дүріс бөлистирилиуи биринши гезекте семириу, диабет, неврозлар, қәдди бойининг бузіліуи, жалпақ табан қусаған аўириулардин раўаждануына тәсирин тийгизеди. Жүрек қан тамірларі, дем аліу жолларі системаларининг хызметлерин төменлетеди, әр қийли инфекцияларға, аяз-тумауларға, нерв және психикалық стресслерге қарсы гуресиу уқибін төменлетеди.

Дене шынықтыруу машқларинан зәрур болған деп саулықтин пайдалі дәрежесин аліу ушын физикалық жүклемелердин күрiлiсi және мөлшері бойынша ретлестирілген

көлемін орындауға қажет. Басқаша айтқанда, дене тәрбиесі мұғаллими не қалай және қанша істеу қажеттігін дәл және анық біліуі шарт.

Жас өспірімдер спорт мектебі (ЖӨСМ) оқушылары үшін физикалық жүктемелердің реттелінуі жобаландырылған физикалық спорт нәтижесіне ерсіу үшін және қатты тәрбиелік істеудің, шаршап қалуының алдын алуы үшін қажет.

Оқушыларды физикалық тәрбиелік физикалық жүктемені реттеуі машқаласы дене тәрбиесі мұғаллими және ЖӨСМ тренерлеріне арналған Әдебиеттерде жеткілікті сәулеленген.

Бұл машқаланың айырым мәселелері азлі-кемлі диссертациялық жұмыстарда, гей пара журналлардағы бірең-сараң мақалаларда қысқаша көлемде берілген.

Бұл жұмыста мектептерде және ЖӨСМ-інде дене мәдениеті және спорт пәнін шұғылданушы оқушыларда физикалық жүктемелерде реттеуінің теориялық және әмелік аспектілерін системалы түрде баяндау үшін әрекет етілді.

Дене тәрбие системасы жаміеттік күбіліс болып, өзінің каліплесуі, рауажлануы заңдықты және қызметіне іе : осып баратырған жасларды дүріс тәрбиелік іске асіруі үшін бұларды біліуі қажет.

Дене тәрбие системасы-дене тәрбие тәжірибесінің социалдық тарихы жүйелілігі. Соның мен бірге идеологиялық, ғылым-методикалық, бағдарлама-тексеруі ошмеі, шолкемтеуі-басқару бағдарлары мен тейікеленеді.

Дене тәрбиені социалдық система іретінде қарау.

Дене тәрбие-социалдық, педагогикалық жақтан шолкемтеуірілген жұмыс. Дене тәрбие жеке адамның рауаждануын тәміндеу мен бірге пүтін жаміеттің рауаждануы үшін қызмет етеді. Соның мен бірге жаміеттің мақын тәміндеуі үшін, дене тәрбие социалдық шолкемлескенлік пенен іске асіріледі. Усындай социалдық шолкемлескенлік система деп аталады. Дене тәрбие системасы-бұл дене мәдениеті элементтерінің іреттеуірілген жүйелілігі.

Барлық социалдық система сіяккі дене тәрбиесінде да міналарды ажыратуға болады:

1. Дене тәрбие элементтерінің дузілісі және құрамы;
2. Қызметі;
3. Жаміеттің басқа системалары мен байланысы.

Дене тәрбиесі системасының құрамына дене мәдениетінің қар қйлі элементтері кіруі мүмкін. Мысалы: адамның денесін жетілетуіге байланысты материалдық ларек, рухық маданият т.б. Жалпы дене тәрбиенің ішіне кіруі мен бір қатар дене мәдениеті деректері

өзінше система дүзіуі мүмкін. Мысалі: спорт шынықтырушы }Спорт} системасынін элементлери сыпатында жеке қәнігелиги бойынша дене тәрбіесінін ишине киреди.

Әрқандай системанын басты жасау жағдайы оның хызмети болып есептенеді. Дене тәрбіе системасынін хызметі-бул адамнін дене жетистериуин тәміндеуі.

Дене тәрбіе системасы жаміеттин баска системаларі мен тігіз байланыста болады. Мысалі: экономика, маданият, ғылымій, сиясат х.т.б.

Хазирги дене тәрбіе системасынін өзгешелиги-бул халықтін дене жетилисиуин тәміндеуі, баска тәрбіелар мен байланысі, ғылымій жактан далиллениуи, методика мен және бағларлама-тесериу олшеми мен тамийинлениуи болып еспаланаді.

Дене тәрбіе системасынін ажіралмас бир болими болып оқушілардін дене тәрбіе системасы болып есептенеді, соның мен бірге балалардін денесин жетилистиериу бойынша класс, класстан тіс, мектептен тіс дене тәрбіе жумысларін шолкемлестиериуди тамийинлейди.

Спортшыларді шініктіриудін тийкарғі системасы.

Жоғаріда айтілгандай спорт шініктіруі спорттің іскерлик тарепи және спорт дайіндігінін бир бағдарі болып есептенеді. Спорт шініктіруі адам денесин жетилистиретугін педагогикалық жумыс болып белгили педагогтін басшілігі астинда иске асіріладі. Бул шініктірудін көп бағдарін өз ишинеаладі, және дене тарбиясінің педагогикалық нізамларіна тийкарланіп аліп барілатугін узликсиз жумыс.

Спорт шініктіруі - денени әр тареплеме тарбиелап, таңдап алган спорттің тури бойынша ен жоғарі натийжеге ерисетугін және мийнет іскерлигине таярлайтугін арнаулі жумыс болып есептенеді.

Сонліктан спорт шініктіруі - уйретиу және тарбөөені арнаулі әрекет укібін және білімин калиплестиретугін: әрекет және тарбия - психологиялік санані және жеке спортшыні тарбиелайтугін кен колемдеги жумыстарді өз ишине аладі. Буның мақсеті жоғарі спорт натийжесине ерисиу үшін дайындау мен бірге жаміеттиң пукарасын әр тареплеме тарбиялау.

Спорт шынықтырыуынын манисине түсіну аркалы жалпы білім беретін мектеплерде дене тарбия сабагі мен байланыстіріп спорт жаттығуының айырым элементлерін пайдаланіп жумыс аліп баріуіміз мүмкін. (Мыс: айырым тәсилдерін, сабак турлери т.б.). Албетте мектепте дене тарбия сабагі спорт шініктіру сабагінан мазмуны, өту усылы және жалпы білім беру бағдарі мен өз айірмашілігін ійе.

Спорт шынықтырыуының нәтижелігі міналар мен белгиленеди: шінікканлігі, дайіндігі және спорт натийжелігіне турактілігі.

Шінікканлігі узликсиз дене жаттығуларының және адамнің жұмыс іскерлігін арттіріу үшін шініктіру жұмысының талабіна дененин биологиялік бийимлесиу мүмкіншилигін. Шінікканлілік ис әрекеттин белгили спорттің туринен қәнігелесиу үшін бағдарланіуі және туракті арнаулі жаттығулардін натийжелігінің корсеткиши.

Таярланғанлігі - бул дене дайіндігі нәтижелеринин жійінтігі (әрекеттин сапасі) техникалік дайіндігі (әрекеттин көнлигиуының жетилисиуи), тактикалік дайындық (тактикалік ойлаудін рауаждануі) және психологиялік дайындық (мораль, ерк сапасиниң жетилисиуи). Г'ДайындықГ' термини жоғаріда айтілган бағдарлардін хаммесине тийисли, Соның мен бірге жеке натийжени аніклайді.

Дайындықтың барлық тәрептери бир-бири мен гарезли боліу мен шінікканлікка байланысті болады. Сондай-ак техникалық дайындықтың дәрежеси әрекет сапасиниң рауаждануіна байланысті, керисинше әрекет сапасі, әрекет жаттығуларының техникалық оріндаўға және дененин функционаллік беимдесиуине байланысті т.б.

Спорт қәнігелигінің турактілігі бул спортшының сол маусимде жоғарі натийжеге ерисиу үшін дайіндігінің ен жоғарі шіні. Спорт натийжелігінің турактілігін тикарғі жарісларга катнасіу үшін спортшының жоғарі дәрежеде шінікканлігі және таярланғанлігі әракетлейди. Спорт шініктіруі натийжелікті реттестиріп және баскаріп бараді.

Спорт шынықтырыу қуралі (ілаждары)

Спорт шініктіруі, дене тарбия қуралларін толігі мен пайдаланаді (дене жаттығулары) табияттін кушлери, гигеналік дереклери) және дене тарбиені толігі мен спорттің тури бойынша шініктіруда пайдаланатугін дене жаттығулары бирдей мазмунга ійе емес. Соның ушінда дене жаттығулары өзлеринин тури бойынша уш топарга ажратілады: жаріс (ямаса тикарғі) арнаулі дайындық және жалпы дайындық).

Жаріс жаттығулары - спортшының қәнігелигіне байланысті бир-еки жаріс жаттығулары берилиуи мүмкін (мыс: кіска аралікка жууіратугінлар ушын, кіска аралікка жууіріу), гимнастлар ушын-алті тури бойынша гимнастикалық жаттығу (шестё борье). Барлық жаріс жаттығулары арнаулі жаріс кагйдаларіна тийкарланіп орінланіуі тийис.

Арнаулі - дайындық жаттығулары - бул жаттығулар дузилиси бойынша жаттығуларына уксас болады (мыс: булшік етте пайда болатугін кернеу және әрекет

сапасінің рауаждануі бойынша) бирак уйрениу апиуайі және спортшыга жаріс жаттығуінде зарурли көнлигиў және сапані раўаждандіруга бағдарланган. Барлык арнаулі-дайындық жаттығулары жаріс жаттығуларынін дайіндігін тезлетиуге және жақсілаўга бағдарланган сонліктан олар арнаулі және колемё бойынша шекленген болады.

Арнайы - дайындық жаттығулары көп топар жаттығуларді өз ишине аладі:

1. Жардемши жаттығулар.
2. Дайындық жаттығулары (дене тарбия куралі деген темада берилген)
3. Жаріс жаттығулары болып бериледи (елнментлери, комбинация т.б.)
4. Хәр кійлі жагдайда жаріс жаттығулары бериледи. (жардемши әракетерде бериледи)
5. Аралас жаттығулар.

Арнаулі дайындық жаттығулары шініктіру жумысінің уазійпасіна сәйкес таңдап алінаді. Мысалі: жана әрекет көзгалісін уйрену кезинде жардемши жаттығулар пайдаланаді, ал маусим араліқларінде уксас жаттығулар, жумыс іскерлигин саклап туріу ушын пайдаланіладі.

Жалпы дайындық жаттығулары жаріс жаттығулары мен туурі байланыска ійе емес, олар спортшынін әрекет көнлигиўинин және сапасін жоғарілатіу аркалі шінікканлікті арттіріу ушын пайдаланіладі. Жалпы дайындық жаттығуларынін колеми шекленбейди, мүмкіншиликке карап пайдалана береді. Бирак арнаулі шініктіру жумыстарінде шекленген керекли мугдарда пайдаланіладі, кобинесе спортшынін қәнігелигине байланысті бериледи.

Дене тәрбіе анық бир дизимге суйенсе ғана, алдінан көзленген нәтийжеге ерисиледи.

Дене тәрбіе дизими дегенде, дене тәрбіенің принциптері, куралдары, методларі және оні шөлкемлестириў формаларінің сондай жалпылігі тусиниледи, ал жәмет ағзасін акілій жетик және әр тәреплеме гармоник раўажландіріўдің мақсет және ўазійпаларіна тән болсін. (А.Д.Новиков. 1967)

Ўатаніміз қорғаніў мәселеси де жәмійетимизде жолға қойілған дене тәрбіе процессине бир қатар талаптар қояді, бул талапларі әмелге асіріў нәтийжесинде дене тәрбіе дизиминиң объектив өзгешеликлери жузеге келеди. Мәмлекетимиз халықларінің әр тәреплеме дене тәрбіесінің таярлігі, дене тәрбіе сіпатларінің жақсі раўажланғанлігі ўатанді қорғаўға таярлігінің көрсеткиши болып хызмет етеди.

Сондай етип, өзбекстанда дене тәрбіесінің мақсети өзбекстан халқін физикалік кәмилликке ерискен, ҳуқукій мәмлекеттиң актив куріўшіларі, дәретиўшилиқ мийнетке және ўатанді қорғаўіна таяр етип тәрбіелаўдан ибарат. Бул мақсет мәмлекети дене

тәрбиесін әмелге асіріп атірған барлық шөлкем және мекемелер ушын жалпылық болып табілады.

Физикалық-мәдени, рухый және жалпылық театрластірілған тамашаларі бир-бири мен мууәпікластірілған көрсетиулер және көргизбели шігіулар жузеге келеди. Олардің тәрбиелік әхміyeti жудә ке4. Дене тәрбие мәдениетін классификациялау үлкен әхміетке іе. Ол жәметте дене тәрбие мәдениетінан мақсетке мууәпік пайдаланіуді, онің қайсі жолдан баратірғанлігі, бағдарі, физкултура әмелияті уазійпаларін шешиу ушын усінілған онің әр турли турлери имканиятларін аңлауға жәрдем береді. Егерде мектепте дене тәрбиелік білім (мағліумат), жалпы денени шынықтырыу уазійпаларі шешилсе онің өмири дауамінда пайдаланілатуғін дене тәрбиесі мәденияттің базасі жаратілады. Мәденияттің басқа барлық турлери айтіп өтилген уазійпаларді шешиу мүмкін болсада, инсан затінің мәдениеті ушын орнін алмастіра алмайді.

Жәметте дене тәрбиесі мәденияттің рауажланған дәрежеси төмендегі көрсеткішлер мен баҳаланаді:

-Жәміyet ағзаларінің кунделикли турмысқа дене тәрбиесі мәдениетінің синдирилгенлиги дәрежеси мен;

-Жәміyet ағзаларінің саламатлігі физикалық шінікқанлігі мен;

-Физик мәдениеті жаттығуларының материялық- техникалық тәмийнленгенлиги және олардің сіпаті мен;

-Дене тәрбиесі мәдениетіна басшілік етип атірған хызметкерлердің тураклі курамі (штаті), квалификациясі және активлиги және қәбилиетлиги мен;

-Жәміyet ағзаларінің спорттагі нәтийжелери мен баҳаланаді.

Мәмлекетимиз ғәрезсизлиги жәміyetимиздегі жуз беріп атірған жәміyetлик, еканомикалық реформалар мәмлекетимиз перзентлерінің физикалық кәмилликке ерискен болыуы кереклиги талабін усінбақта. Хәр бир миллет, елат өзінің батірларі физикалық бәркамал перзентлери мен мақтанған өз перзентлерін халық аүйз еки өнеріндегі Алпамыс, Рустам, Гөрүғлі, Гулпаршін сияклі физик және ақлій жетилискен болыуын әрман еткен.

Физикалық бәркамаллық- тарийхій өзгеріп туратуғін әр қандай тарийхій дәуір ушын өзінің идеал көринисине іе болған тусиник тәризінде турлише тусиндирилген, себеби бул идеалда халықтың еканомикалық шәрияті, еканомикалық өмири дүние қарасі көрсетиледи. Бирақ әсирлер дауамінда физикалық бәркамал әулад тәрбиесі бар жәміyetте объектив имканиятлар және шәрияттің жузеге келменеглиги себепли, абстракт идеаллігінша қаліп реал ҳақійқатқа айланбай қалған.

Физикалық бәркамаллық саламатліктің нормасі және әр тәрәплеме физикалық дайындықты дәрежеси ҳаққндағі тарийхій пайда болған қиялі, олар мийнет, жәәцхилик әскерий және адамлардің іскерлик хызметлерин узақ даўам етиўи талабаларға болған оптимал жуўап береді.

Физикалық кәмиллик шахсті гармоник раўаждануында анық мәни және еканомикалық жағдай көрсетиледи. Тек ғана физикалық кәмилликке ерисиў ушын атқарілған хызмет педагогика процесс даўамінде бир тәрәплемиликке әліп келиўи әмелиятта дәлилленген. Тек ғана дене жаттығулары мен шуғилланиў, физикалық кәмилликке жол алсада, бир тәрәплемиликке жетеклийди, оні гармоник тәрбие элементлери руўхій, ағартіўшілік әдеплилик, естетик мийнет тәрбиесін әліўдан узақластіріладі.

Максеттиң жалпылігі физикалық тәрбие дизимине тийкарғі нїзамларідан бири болады.

Көрсетилген мақсет және шәриятларға жуўап оні әмелге әсіріўда шуғилланиўшілардың жасі, саўлігі, физик таярлігі, шуғилланилатуғін кәсипи есапқа әлінаді және физик тәрбиеда анық ўазійпалар шешиледи.

А) Адам организминиң форма функциясін гармоник раўажландіріў физикалық қәбилетти әр тәрәплеме кәмилликке жеткизиў, саўлігін беккемлеў және жәмийет ағзасін узақ өмир көриўин тәмийнлеўге жөнелис бериў;

Б) өмирлик зәрур әрекет шеберликлерин және көнликпелерин, кунделик турмыста керек болатуғін физикалық мәдениятқа тийисли болған арнайы білімлерди раўажландіріў.

В) Хәр тәрәплеме физик раўажландіріў ушын физикалық сїпатларін тәрбиелаў :

Ынсан физик тәрбиесі мақсет және ўазійпасі онің басқа тәрбие процесси мен байланыслілігі сондағана тийисли деп тусиниледи, бул жалпылық объектив характерде болады және физикалық тәрбие процессинде заңды жөнелис береді. Дене тәрбие процессинде тәрбиенің басқа тараўларındaғидай мақсетке бағдарланған хызмет, жобаластіралған нәтийжеге әр дайім туўри келмейтуғінлігі дәлилленген. Дене тәрбиеда тәрбие нәтийжесиниң жас спортшы ямаса физкултурані тренировкаға жобаластірілған дене жаттығулар онің организмине қандай тәсір етип атірғанлігі есапқа әлініп талап етеди, қисқа және тар бағдарındaғі спорт тренировкаларінің нәтийжесине итибар берсек соні көремиз, жоғары нәтийжеге ерисиў мәлим дәўир ишинде болып, әлдіндағиларі умітілса, тренеровка жаттығулары кейиншелик өзін ақламайді. Бул болса әр тәрәплеме гармоник раўажланиўға кесент береді және спорт жеңислерин жоққа шіғараді.

Соның ушын педагог және тренер әлдінда узақті көре билиў, болжай әліў талабі көринеди. Бул ўазійпані шешіў болса оқимыслі, өз исин билетуғін, суйетуғін қәнигелер дайындаў дизиминде әмелге әсіріліўи ләзім. Соған көре мақсет және ўазійпаларді унамлі

шешиўге кәўим балалік дәўиринен физикалік саламат руўхыйліғида біргеликте тәрбіелаўди олар өзлериниң тийкарғи ўазийпаси деп билиў керек.

Жетик, өзлигимизди энди ғана танип атирған мәмлекетимиз турли формадағи мәмлекет әр мәмлекетке тийисли спорт жәметлери, физкултура хәўескерлери бирлеспелери арқали бирден-бир дене тәрбие дизимин дузиўге кушейттирип, дизимде руўхый байлиқ, физикалік бәркамаллиқ, халықшилик және оның ғылымиыйлик өзгешеликлерин жәмлемекте.

Шигис ойшилари руўхый бай физикалік бәркамал, кәмил инсан мәселесине әзел-әзелден өз алдинан итибар берген. Кәмиллик пәзийлетлерине ең уллиси адам денесиниң бәркамаллиғида делинеди. Ынсаниң куши сабирлиғи, қанаати, тәртиби, ҳуждани, ар-намыс, хақийқатғөйлиги, ақ кеўиллиги, әдиллиги, ийбелилиги, ақли билимли, ўатан суйиўшилиги усиллари сиякли унамли тәреплери (А. Аблоний «Туркий Гулистан якуд ақлоқ» Ташкент

«өкитувчи»1992 13-бет) тек ғана саў-саламат денеси арқали ерисиледи деп қаратиледи.

Мәмлекетимиздиң дене тәрбиеси халықшилиғи дегенде, биз миллий ойындар тәризинде халық жәмәәцҳилиги арасида кең тарқалған дене жаттығулар, миллий спорт турлери, дунялик спорт олимпиядалари дәстуринен орин алған Г'үлкен спортГ' мен көп миллетли республикамыз халықларин шуғилланиў имканиятлари бар екенлиги тусиниледи.

Ылимийлиги сонда дене тәрбиеси тараўи бойынша ғылымий зерттеўлер ислериниң кең тарқалғанлиғи және они әмелият пенен байланыстрип алип барғанлиғи, дене тәрбиеси теориясы және әмелиятиниң ғылымий пәнлери есапланған педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метралогиеси, спорт медецинаси, даўалаў физкултурасиниң және басқаларға суйенгенлиги олардиң ғылымий усинислари халқимиз турмыс мутәжлигин қандириўға бағдарланған. Дене тәрбие дизими бир-бири мен байланысли болған звеноларға бөлинеп, ҳазирги кунде де тәрбие процессиниң турли дәстурлериниң атқарилиўи уси звеноларда әмелге асирлмақта:

а) мектепке шекемги тәлим (мәмлекет және мемлекетге қарасли емес мектепке шекемги тәрбие балалар мекемелери) звеноси:

б) Мектеп жасиндағилар дене тәрбиеси (ўлиўма орта тәлим Ы-ЫХ-класслар) звеноси:

в) Орта арнайы кәсип-өнер тәлими (академик лецийлер, кәсип-өнер колледжлери) звеноси:

г) Жоғары тәлим звеноси:

д) Армия звеноси:

е) Жоғары тәлим және Армиядан соңғи хәўескер тикарындағи дене тәрбие звеноси:

Дене тәрбие дизими өзенде тийкарғи элементлерди бирлестиреди.

а) Дене тәрбиенің мақсети, ұазыйпаларі және принциптерінің мақсетке муўапіклігі:

б) Дене тәрбие дизиминде қолланілатуғін қураллар-гимнастика, ойындар, спорт, туризм және басқалар типиндеги дене жаттығулар:

в) Турли формадағі педагогикалық процесс пайтінда қолланілатуғін усыл (тәлим процесси, усыллар, спорт тренировкасі және ғәрессиз жаттығуларда пайдаланілатуғін) лар

г) Дене тәрбие мақсетинде адамларді бирлестириў формаларі

д) Дене тәрбие мазмуны және нәтийжелеринде көрсетилген жәмийет және мәмлекет талапларі (нормалар және дәстурлер).

Дене тәрбие дизиминиң қайта көриўши мәселелерине тийисли теориялық материал рус алімларі А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, Г.Д.Харабуш және де бир қатар басқа авторлардің сабақлігінда толік көрсетилген. Дене тәрбие процессиниң теориялық, услублік әмелиятиниң жалпылігі дене тәрбие дизиминиң негизин пайда етеди. Миллетимиздиң бул тараўдағі мийрасін уйретиў пәнімиздиң тийкарғі ұазыйпасі. Батірларді жузеге шіғарған журтіміздің елат және халықларі физикалік мәдениятті тарийхій дереклерде өз орнін алғанлігіна исенимимиз кәмил.

Сол орінда П.Ф.Лесгофт және онің шәкирти В.В.Гориневскийлер өткен совет дәўиринде дене тәрбие дизиминиң тийкаршіларі деб тән алінғанлігі дене тәрбие теориясының раўаждануында өзлериниң улесин қосқан алімлар сыпатында жер жузлик физикалік мәденіеті пәні ўәкиллері қатарінан орін алғанлігін айтип өтиў керек.

П.Ф.Лесгофт (1837-1909) биолог, анатом, педагог және үлкен жәмәәцхи сыпатында инсан шахсінің интеллектуал раўаждануы ушын онің жасаған жәмийетлик орталігі және тәрбиесі роль ойнаўін ғылымій тәрептен тийкарлап берди. Лесгофт тәрепинен исленген Г'Мектеп жасіндағі балаларда физикалік білімлерГ' дизими ҳазирги кунде де өз ғылымій әҳмийетин жоғалтпаді.

Россия пацҳалігінің дене тәрбиеға мунәсебети жақсі емес еди. Г'Мектеплер бизде балаларға путкиллей физикалік білімлер бермей атір. Бул иске басшілікті бизниң исимизге байланысі жоқларға берип қойілған, олар физикалік мәдениятті жолған тусиниклер арқалі көз алдіна келтиреди, ямаса, қандайда бир шет ел мектебин питирип келгенлерден еситкенлерин ғана биледи. Соның ушын олар бала дене тәрбиесіна итибарсізГ', деп жазған еди П.Ф.Лесгофт.

В.В.Гориневский (1857-1937) өзінің медициналік-педагогикалық хызметлеринде Лесгофт пикирлерин раўажландіріп өткен советлер союзі дизими физикалік тәрбие дизимин раўажландіріўға үлкен улес косаді.

Ол дене жаттығулары мен шуғілланіўшілар устинде өткериўди тәжирийбе баҳалаўидің ғылымій услублік комплексин жаратаді. П.Ф.Лесгофт және онің шәкирти

В.В.Гориневскийлардің ғылымй мйраснй мазмуну сонда, олардй физикалйк бйлымлер жйне дене тйрбйе хйккйндагй ғылымй пйкйрлерй ймелйй жймййцхйлык тйжйрййбесй тйкарйнда тайнғанлйгй болады.

Тема 3. Дене тйрбйенй басқа бағдарлар мен байланыстыгы.

РЕЖЕ

- 1.1. Дене тйрбйесй процессйндегй аңлылык тйрбйе.
- 1.2. Дене тйрбйесй процессйндегй мйденйй тйрбйе.
- 1.3. Дене тйрбйесй процессйндегй естетйк тйрбйе.

Йдебйеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдйев Ш. «Жйсмонйй маданият назарйасы ва методйкасы» Тошкент., йз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Лывйцкий А.Н. «Мактабгача йшдагы болаларнй жйсмонйй маданият назарйасы ва методйкасы» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнйнг назарйй асослари» - Тошкент., йзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Махкамджанов К.М. «Жйсмонйй маданият назарйасы ва методйкасы» Тошкент., «Йқтйсод-моля» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Йш спорцхйларнйнг жйсмонйй қобылятларйнй рывожлантырйш» Тошкент., йзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Махкамжанов, Р. Салймов, Т. Расулов «Жйсмонйй тарбйя назарйасы ва методйкасы» Тошкент-2003.
7. «Жйсмонйй тарбйя назарйасы ва методйкасы» - дарслйк. Уқйтувчы-1974.
8. Оспанов П, Нурймбетов К «Дене тйрбйе методйкасы» Нйкйс-1990.

Бул ўазійпа-дене сапасының әр тәрәплеме раўаждануын тәміндеў, дене уқібін тәрбіелау, дене дүзілісін жетилистириу, ден саулікті беккемлеу және коп жыллық мийнет іскерлигин саклау. Дене тәрбіе системасы өзінін ўазійпасін томендегише иске асіраді: жеке адамнін өзгешелиги сайкес турмыска зарур дене сапасін рауажландіріу, асиресе куш, тезлик, координациялік уқібін, шідамлілігін жетилистириу. Бул сапалар адамнін дене мүмкіншилигин аніклайді.

Дене сапасін тәрбіелау тікарында адам дене дүзілісін жетилистириу ўазійпасі шешиледі. Дене дүзілісінін жетилисиуи белгили мугларда дененин функциясінін жетилисиуин аніклайді. Демек дене функциясінін раўаждануы ден-сауліктің тийкарі болып есептенеді.

Арнаулі білім бериў ўазійпасі. Бул ўазійпага турмыста зарурли укіп және көнлигиўдин калиплесиуи, соның мен бірге спорт тарауі бойынша арнаулі білімлер киреди. Дене таярлігіна ійе боліу ушын дене сапасін рауажландіріу жеткиликсиз, соның ушын саналі турде укіп және көнлигиўди рауажландіріу талап етиледі. Харекет іскерлигин ислеу натийжесинде көнлигиўдин курамалі турлери жетилистириледі. Дене тәрбіенін барлық баскішларда білім бериў ўазійпасі харекет тажрийбесинин артіуі натийжесинде көнлигиўдин курамалі турлерин саналі ислеу аркалі шешиледі.

Хар кійлі, коп мугларда укіп және көнлигиўдин топланіуі жана укіп және көнлигиўдин калиплесиуине жардемин тийгизеди. Дене тәрбіе бойынша білім бериў натийжесинде өзінін дене мүмкіншилигин турмыста пайдаланіуга ўйретеді. Соның мен бірге дене тәрбіенін жеке адам ушын және жамійет ушын ахмійетин тусиндиреди және дене мәденіетін өзін таярлау ушын пайдаланіуга ўйретеді.

Жеке адамнін калиплесиу ўазійпасі:

Дене тәрбие жеке адамнін нравлік сапасін, сапасін, минез-кулкін таярлауда үлкен ахмийетке іе. Адамнін дене таярлігі дене тәрбіесі аркалі иске асіріладі және жаміет ушын хызмет етиуге таярлайді. Оқу-тәрбие жұмысларінда дене тәрбие аркалі жасларді мийнет етиуге, уатанді суйиуге, жаміетлик жұмысларга тәрбіелайді. Хар бир сабак даўамінда ден-саулікті беккемлеу, білім бериў, тәрбіелау ўазійпаларі иске асіріладі. Дене жаттығуларын орінлатіу аркалі адамнін дене раўаждануына тасир жасайді. Дене тәрбіенін хар кійлі ілаждарын пайдаланіу аркалі оқушілардін акіл, мийнет укібін калипплестиреди.

Жалпы дене тәрбіеда уш бағларді ажіратіуга болады: *жалпы дене таярлігі; қәнігелик дене таярлігі; спорт таярлігі.*

Жалпы дене таярлігі-бул ден-саулікті беккемлеуге, харекет укібін және көнлигиўди ійелеуге бағларланган. Жалпы дене дайындық ушын хар кійлі дене тәрбие ілаждарын: дене жаттығуларын, табияттін кушин және гигиеналік лареклерди пайдаланаді. Жалпы дене дайындық дене тәрбіенін барлық тарауларінда жургизиледи. Кобинесе оқушілардін дене тәрбіесінда кобирек уакіт ажіратіладі. Хар бир адам өзінше дене жаттығуларын орінлау аркалі дене таярлігін рауажландіріуі мүмкін.

2. Қәнігелик дене таярлігі-бул дене тәрбіенін арнаулі тарауі болып белгили мийнет турине және корганіу (аскерий) іскерлигин тәрбіелауга бағларланган. Бул ушын қәнігелигине сайкес дене жаттығуларын танлап аладі. жаттығуларді танлап дуріс пайдаланса адамда қәнігелигине тийисли харекет көнлигиўлери тез рауажланаді және дененин сірткі унамсіз тасирге карсі туріу мүмкіншилигин арттіраді.

3. Спорт таярлігі. Бул дене тәрбіеда ен баслі тараудін бири. Оның ўазійпасі-адамнін танлап алган спорті бойынша ен жокарі натийжеге ерисиуге таярлау ушын дене тәрбіенін барлық ілаждары және комплекс методларі пайдаланаді. Усінін тікарында дененин функционаллік мүмкіншилиги артаді және спорт таярлігі жетилистириледи.

Дене тәрбіенін баска тәрбіелар мен байланысі

Дене тәрбіесі баска тәрбіелар мен тігіз байланыста аліп баріладі. Мысалі: акіл, нравлік, мийнет, естетикалік тәрбіелар мен. Дене тәрбіесі уактінда адамнін барлық амелий іскерлиги катнасаді (мыс: билиу, доретиушилик, бир-биреуге катнасік т.б.). Сонліктан дене тәрбіесі уактінда санані, минез-кулікті тез калипплестириу мүмкін. Дене тәрбие сабагі уактінда акіл мен шешиуди талап ететугін хар кійлі харекет жагдайларі пайда болады. Дене жаттығуларын техникасі мен дуріс орінлау ушын адамнан саналі катнасікті талап етеди. Акіл және харекет іскерлигинин арасіндагі байланыс кушли болған жагдайда гана дененин хар тареплеме раўаждануы тамийинленеди. Дене тәрбіесі уактінда шугіуланіушілар хар кійлі білімге іе болады. Оқушілар жаттығуларді салістіраді,

таліклайді және катесин дузетиу укібіна ійе болады. Егер оқуші балалардан жаттығуларді ойлілік, доретиушилик пенен орінлауді талап етип, баклап барса акіл тәрбіесі унамлі натийжеге ериседи.

Дене тәрбіесі уактінда нравлік тәрбіені натийжели иске асіріу мүмкін. Сабақ уактінда бир-бирине катнасігі коллектив болып жаттығуді орінлау натийжесинде жаксіланаді және жаміyetлик катнасікларі активлеседи. Дене тәрбіесі уактінда орінлаган жаттығулардін копшилиги мугаллимнин басшілігі астинда коллективлик катнасікта отеди (мыс: спорт ойындарі х.т.б.). Сонліктан оқушілар арасінда болатугін катнасіклар нравлік сапәнін калиплесиуинде ен ахміyetли фактор болып есапланаді. Усілардін натийжесинде ерк беккемлениди, тартипшилик, нравлік минез калиплесе баслайді. Спорт жарісларі уактінда коллективлик минездин калиплесиуине үлкен мүмкіншилик болады. Мугаллимнин басшілігі астинда айырым нравлік сана беккемлениди. Мысалі: коллектив алдінда жууапкершилик, команда ушын жан-тани мен харекет етиуи болып табілады. Сабақ даўамінда оқушілардін бир-бири мен катнасікта боліуі, олар арасінда байланыс нравлік касіyetтин калиплесиуинде ен кушли ларек болып есептениді. Дене жаттығуларын уйрениу уактінда, олар копшилик пенен екенлигин саналі турде тусине баслайді және жаттығу кағйдаларіна сайкес өз характерин баскараді, ббаскалардінда ис харекетлерин есапка аліп бахалап бараді. Солай етип ерикти беккемлейди, тартипшиликти саклайді, нравлік минез адетке айланіп калиплесе баслайді.

Спорт ойіні жарісларі уактінда коллективлик минездин калиплесиуи ушын кен мүмкіншилик болады. Катнасіушілар хар кійлі командалік функцияларді ислеуи мен бірге команданін мапи ушын баскалардін іскерлигин жеделлестириуге умтілады. Усілардін тийкарінді жаміyetлик нравлік минез-кулккалиплеседи.

Мийнетке таярлау-дене тәрбіесінін ен баслі хызметлеринин бири. Дене жаттығулары тасиринде ден-саулігі беккемлениди, дененин функционаллік мүмкіншилиги артаді, курамалі харекет координацияларін ислейди. Булардін жәнемеси адамнін мийнет укібін арттіраді. Ондиристин раўаждануына байланыслі дене тәрбіенін функциясі кенейип бармакта. Хазирги уакітта механизациянін раўаждануы хар тареплеме укібі рауажланган, ден-саулігі беккем, харекецхен адамларді талап етеди. Дене тәрбіе уактінда оқушілар мийнеттин айырым турлерин орінлайді. Мысалі: ускенелерди орналастіріу, жійнастіріу, оклау х.т.б.

Дене тәрбіе уактінда оқушілар естетикалік тәрбіе алады. Дене жаттығуларын техникасі мен координациялі етип орінлау аркалі оларді естетикалік сезим пайда болады. Жаттығуді орінлау ушын жумсалатугін куш, тезлик, шакканлік, ритмикалік харекет-бул харекеттин естетикалік характеристикасі болып есептениді.

Дене тәрбиені тәрбиенің басқа бағдарлары мен байланысы.

Дене тәрбие процессінде ақилй тәрбие.

Физикалйқ жақтан жетерли дәрежеде раўажланғанлйқ нормал ақилй раўажланйўға шәрият жаратадй. Г'Хәр қандай мийнет-бул ақилй, физикалйқ болып есептенедй. Егер ақилй және физикалйқ мийнет арасындағй парйқтй ажйрацақ, биреўинде тийкарғй рольде мий, екыншисинде болса булшйқ етлер ойнайдй. Мийдиң хызметй булшйқ етлердиң өз-ара хызметине, булшйқ етлер хызметй болса мийдиң басқарйўй арқалй амелге асйрйладйГ', -деген еди СХернишевский.

Физикалйқ бйлімлерй тийкаршйсі П.Ф.Лесгофт көрсеткениндей ақилй және физикалйқ раўажланйў бир-бири мен узликсиз байланыслй. Ақилдйң өсийи және раўаждануы өз нәўбетинде физикалйқ раўажланйўдй талап етеди.

Физикалйқ тәрбиенйң ўазйўпасй сонда нәтийжели шешиледй, шуғиланйўшйлар физикалйқ жаттығулардй саналй рәўиште тусинип орйнласй ямаса олар спорт жаттығуларына кйзйгйп актив болып унамлй жандасадй, организмде әрекет қәнигелерин туўрй қәлиплестириў функционал қабилетлериниң раўаждануы ушын жалпы арнайы бйлімлерге таянйўларй лазйм болады.

Спорт тренировкасй сйрларйна берилип, онй тусинйў шуғиланйўшй шеберлигиниң асйўйна алйп келеди. Буған тек ғана әр тәрөплеме арқалй ғана ерисйў мүмкин. Жер жузлик рекордлардй орнатйў чемпионлйқ лаўазймларй ушын гуресйў, спортшыдан жоғары жуўапкершилик, терең бйлім және физикалйқ қабилетин талап етеди. Буған ерисйў ушын болса машаққатлй мийнет өткир интелект ййеси болыўын талап етеди.

Ақилй және дене тәрбиенйң өз-ара байланыслйгй мәселеси тәбий-ғылымй пәнлердиң зерттеўлерй тйкарында уллй рус фйзолиги М.М.Сеченов және Ы.П.Павлов тәрөпинен дәлилленген.

Г'Мен путин өмирим бойй ақилй және физикалйқ мийнетти суйдим көбирек екыншисин. А'сиресе мийде пайда болған пикирди шешиў ушын ақилймдй қолйм мен байлағанймда өзймди жудә жақсй сезер едимГ',-деп жазған еди уллй рус алймй Ы.П.Павлов.

Демек, дене тәрбие интелектиниң ақилй тәрбиесй мен өз-ара узликсиз байланыслй жағдайда әмелге асйрйліўй лазйм.

Дене тәрбие процессінде әдеп-икрамлйқ тәрбиесй.

Хәр қандай жәмйет әзел-әзелден өзинйң әдеп-икрамлйлік нормаларй және олардйң талапларй мен бир-биринен ажралйп турған, айрйм жағдайда туптен парйқланған. Бул талаплар және нормалардан жәмйеттиң орнй, абраййн дәрежесин белгилеўй, баҳалаўда пайдаланйлған. А'деп икрамлйлік тәрбие оларға жәмйет ағзаларй бойсинйўй зәрур

машқаларді шешиўде физикалық жаттығулар мен шуғиланіў жаттығулары, спорт тренировкаларі, әр турли жаріслар және кеўил ашіў кешелери әдеп-иқрамлық нормалардің қәлиплесиўи, тәрбиеланіўда қуралі рольин ҳәзирги кунде де ойнап келмекте. өз-ара мунәсебет қарім-қатнас, жалпы инсанійлік қәдирятлар, миллети, халқі, мәмлекети, абройи ушын қайғіріў сезими дене тәрбие процессинде туўридан-туўри тәрбиеланған.

Мәмлекет спортшысінің әдеп-иқрамі бул, миллет ўәкили, ҳәзирги жәмийет адамінің әдеп-иқрамі. өзбек спортшысінің әдеп-иқрам нормаларі арнайы өз-алдіна емес. Оларда усі жәмийеттиң әпиўайи ағзасінің әдеп-иқрам нормаларінан паріқланбайді. «Спортшынің әдеп-иқрамі» деген әдеп-иқрамді дузиўге урініў шігіс халықларі әдеп-иқрам нормаларіна шігіўға әліп келеди.

- Биз қиска пикирли тар ойлайтуғин тек ғана спорт пенен шуғилнатуғин кушли, жақси ас сиңириў органларіна іе болғанларді емес, пикирлер көлеми кең руўхій бай, кирисиўшең, шөлкемлестириўшилиқ қабилети жақси болған индивидти тәрбиелаўді нәзерде тутіўіміз керек. Бул сипатлар көбинесе қудиретли мәмлекетимиз ушын тийисли.

Спортшылар және физкултурашілар әдеп-иқрам тәрбиесінің тийкағи өзгешеликлери, оні дене тәрбие процессиниң жолға қойіліўи төмендеги бағдарда және нормада болыўына итибар қаратілмақта.

1) Жәмәәцхилиқ ўазійпасіна жәмийецхилиқ мунәсебетте боліў, жәмийет исин өз шахсий иси мен тең қойіў жәмийет және мәмлекет ис дәрежесин төменлетпеў керек. өзінің физикалық тәрбиесіна саналі мунәсебетте боліў, ўатан қорғаўи және ме ўақит дайындық әр бир жәмийет ағзасінің жалпы ўазійпасіна айланған болыўи керек спорт турмысындағи мақсеттиң бирлиги және жалпылілігі және ме ушын бирден-бир нїзам тікарында болыўи, оні жәмәәт хызметинде көрилиўи, жәмәәт физикалық мәденияттиң тарийхи, миллеттиң абрайи ушын жәмәәттиң кушин жалпылістіра әліў өзгешелиги.

Мәмлекет спортшысі халық араліқ майдандағи жеңислериниң шешиўши фактор екенлиги, өз халықи, Ўатані алдіндағи жуўапкершилиқ ўазійпасін билиў өзгешелиги.

2) Жәмәәт мулкине (спорт қурілісі, ондағи әспап және ускенелерге) жәмийетлик мунәсебети спорт майданларін дузетиў және қайта дузетиў исинде қатнасыў.

3) Жәмийет ағзаларінің әдеп-иқрам нормаларін ең тийкаргі мийнетке жәмийетлик мунәсебетте боліў. Дене жаттығулар мен шуғиланіў шуғилланіўши мийнетинде ислеп шіғаріў процессинде әр тәреплеме гармоник раўажланіўди әмелге әсіріў имканиятін жузеге шіғараді. Спортшынің спорт нәтийжесине ерисиў машақатлі болып, шідамлі мийнетти талап етеди. Ол рекордларді ғана жаңалаў мен мийнет процесси ушын ерки, әдеплилиги, мийнет етиўге әдетлендиреди, мийнетти қәдирлеўге уйренеди.

4). Физик мәденият жәмийет нiзамiна бойсiнiуға үйретедi. Гимнастика, ойындар, спорт туризм және басқа дене жаттығулары мен шуғиланiу тәрбиеланiушiлерден белгиленген тәртипке, қағидаға қатаң түрде әмел кiлiу талабiн қоядi. Оларға бойсiнiу спортшыни яки тәрбиеланiушiни жалпы мақсеттен узақластiрадi. Спорт хызмети спортшы өмирин кәуип астина қалдiрiу мысалi, топ ушын гуресип атiрғанда ойыншiлар бир-бири мен соқлиғисадi. Киледир айiпдар, қапаллiкқа жууап қайтарiудi қәлейди. Бирақ спортшы әдеплилик нормаларi өзiн қолға алiу және қарама-қарсы жағдайдi тiнiш жол мен шешиу ушын зәрүр болған әдеплилик нормалар, талапларiнiң устем келиу өзгешелиги.

5) Гуманизм, инсандi хурмет етиу, келешек ушын, тiнiшлiк ушын гуресиуге тийкар, бир-бирин қоллау, жәрдем бериу, әсиресе, жарiслар дауамiнда өз-ара бослiк жәрдеми өз қарсыласларiна болған хурмет рухiнда туркий халықларда жүдә жоғары болғанлиғи, беккем саламатлiк және физик дайындық жәмийет ағзасiнiң әдеп нормаларi, ерки және басқа өзгешеликлерин тәрбиелау қасiйетлерин рауажландырады.

Дене тәрбиесi процессинде естетик тәрбиесi.

Дене тәрбие процессинде естетик тәрбиенiң да өз алдiна уазiйпаларi шешиледи және жолға қойладi.

1) Қарiм-қатнас естетикасiн тәрбиелау. Гимнастика, спорт, ойындар, туризм, жоғарыда келтирингениндей, инсаннiң бәрше өзгешелик тәреплерин көрсетеди. Спортшыниң журис түрiсi спорт өмирлик процесси және оннан сiртан хәуес етиудей болады. Себеби онiң тiкарында шiгiс халықлар әдеплилик нормаларi жатадi. Жаман қарiм-қатнас естетикаға тән емес деп баха бериледи.

2) Ынсан денесиниң дузилиси, көриниси тәмiнленеди. Физик гормоник рауажланған адам геудесиниң сулiулиғи, сулiулиқтiң өмирлик қабилетлериниң жақсi екенлиги белгиси. СХернишевский: Г'инсан сулiулиғи хаққида айтар екенбиз, онiң курам бөлеги сонi белгилейди, бизде ол әжайiп тәсiрин өткизеди. Онда өмир көринеди, биз онi тусинемизГ', -деген еди.

В.В. Гориневский болса: Г'гөззалiк бахiтқа қарсы саулиқ пенен қарма-қарсылiкқа емес, науқаслiк болса, керисинше, нормадан шетке шiгiп-ақ гөззалiк тусинигин бузадiГ', -деген еди.

3) Гөззаллiктi қабiл ете билиу қабилетти, спорт техникасi, әрекетлер сулiулиғи көриниси жасiрiн гөззаллiктi сезиу тәрбиелау жатадi. Хәрекет техникасi гөззалiк, әрекет сулiулиғи, онiң мазмунын көрсетиудиң өзi де гөззал.

Дене тәрбие процессинде пайдаланiлiп атiрған әрекет хызмети бир бирине уқсас емес. Бирақ олардiң әр бири-жууiрiудiң сулiулиғи, бийикликке секириу, рекорд ауiрлiктi көтериу техникасi, гимнастика снарядларiнда Г'ислеу шеберлигиГ' бәршеси гөззал.

Футбол майданиндагі ойынға қарап баға бериў: Г'суліў ойын боладыГ', Г'ойын жудә қизіқлі шіғадіГ', Г'топар хужим ўақтінда қарім-қатнас санаатінің жоғарылігін суліў көрсетедиГ' деп және т.б. Спортагі әрекет гөззаллгін тусиниў көриўшилер ямаса шуғілініўшіға унамлі тәсір жасайді. Спорт гуресинде гөззалікті, суліўлікті көре алсак, бул бизиң естетик қәлеўимизди, санамиз дәрежесин көрсетеди.

Боксқа естетик спорт тури емес, деп баға береді. Бул пикир туўрі емес. Жоғары техник дайындыққа ійе болған боксшілар әрекеті кушли сезим береді. Қала берсе руўхій, әдеплилик физикаліқ қәсіётлерин раўажландырады, көрсетип береді. Жақсі боксші мәрт, ерикли, батір боліў әмелиятінан заўіқ береді, оні тарбиялайді. Қурамаласқан әрекет техникасі автоматизм дәрежесиндеги әрекет көнликпесине ійе болған спортшы яки физкультурашілар әрекет хызметин еркин, тегис, керексиз куш саріп етиўсиз, керексиз, әрежелерсиз орінлайді.

Тема 4. Дене тәрбіе теориясының жалпы принциптері.

РЕЖЕ

- 1.1. Дене тәрбіесінің мійнет және әскерий әмелиет пен байланыстылық принципі.
- 1.2. Жеке адамді әр тәреплеме раўажландырыў принципі.
- 1.3. Дене тәрбіенің саламаттықты беккемдеўге бағдарланған принципі.

Әдебіеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.

2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., ёзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., ёзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурибетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Дене мәденіеті теориясы және методикасы жалпы принциптері және дене мәденіеті теориясы усылының принциптері деп аталатуғін принциплерге сүйенеди. Булардан тісқарі, дене тәрбіенің айрім көринислери және өзгешеликлерин көрсетиўши (мысал, спорт, тренировкәсі, космонавтлар, от өшириўшилер тренировкәсі және т.б.) принциплериде бар. Олар бир-биринен жалпы байланыслі болып, принциплердин бирден-бир дизимин пайда етеди. Ең бириншиси биз дене мәденіеті теориясының жалпы принциптері мен танісіп шіғаміз. Олар: а) дене тәрбіенің мийнет және әскерий әмелият пенен байланыслігі; б) шахсті әр тәрәплеме раўажландіріў; в) дене тәрбіенің саламатластіріўға жөнелтириў принципи деп бөлекленеди.

Дене тәрбие процессинде теориялық принциплер, бир тәрәптен, нїзам ўазїйпасін орїнласа, екінши тәрәптен дене тәрбие процессинде окітіўшіні теория және методик тәрәптен белгили рамка (қәлип) ға, жолға саладі. Педагогик процесс және әмелий хызметти принцип бар болып нїзам тәризинде аҳмїет көрсетиўи мүмкін.

Айрım жағдайларда: принципке дене тәрбиeдaғи белгилi бiлiмлерди бир бөлеги, яки хызметке көрсетпе бериўши яки турлише өз алдiна ўазийпанi оринлаў ушын жалпы тийкар деп қараймiз.

Дене тәрбиeнiң мийнет және әскерий әмелият мен байланыслiғи принципи.

Бул принцип адамлардi әрекет хызметине ямаса мийнетке дайындаўда дене тәрбиe процессиниң тийкарғи социал нiзамiн және онiң хызмет функциясiн көрсетеди. Жәнеме дизимлерди бул нiзам өзиниң арнайы көринисин тапқан. Айрım адамлар топарi физкултура және спорттiң хызмет функциясiна ҳазирги дәўир турмысiндағи, өмириндеги тiғизлiкти, тереңликти жумсатиўдан ибарат деп қарайдi. Олар ҳазирги заман ислер шiғариў механикаси, автоматикаси, индустрияси жузеге келтерген психик және дене тең салмақлиғи сақлаў ушын спорттi тийкарғи курал етип алмақта.

Физкултура және спорт дене тәрбиe процессинде өмир ушын керек болған әрекет iскерлигин тәрбиeлаў және раўажландiриўда ғана өмирлик әҳмийет кәсип етиў мен шекленбей жәмийетлик өмирде де пайдаланадi. Тикарында болса ол яки бул физикалик жаттығулар мен шуғилланиў арқали пайда етилген тәжрийбе туўридан-туўри мийнет хызмети процессинде өце ғана, ол өмирлик.

Туўри, велосипедте журиў шеберлиги, граната iлактириў және басқалар тап сол әмелий әҳмийетке iйе. Бирақ бул мен дене тәрбиeнiң турмыс зәрурияти еле жетерли шекленбейди. Егер шекленсе, биз футбол және басқа оринланатуғи дене процессиндеги ең әҳмийетли тийкарғи факторлар, турмыслиқ әҳмийетке iйе емес, деген жуўмаққа келиўимиз мүмкин. Негизинде болса бизиң дене тәрбиe дизимимиз бул жаттығулардi Г'Турмыс ушын зәрург' деб өзиниң педагогикалык процесс кураминан шiғармайди.

Дене тәрбиeнiң мақсети мийнетге және қорғаниўға туўридан-туўри бағдарланса ғана, онда тәрбиe арқали iйеленген тәжирийбе және көнликпелер запаси көп болса, адам танис емес шараятларға ислеп шiғариўдама, армиядама қисқа ўақит ишинде тез масласадi және зәрур болған мийнет хызмети әрекет техникасiн тез iйелейди.

Анық болғанiндай, шаққан, кушли, шiдамли тезликке iйе болған және майисиўши адам жаңа әрекет шеберлигин iйелеўде қийншилiққа кем ушрайди. А'мелде саламат болса, әрекет сапаси кем болса ол адам зәрур болған әрекет техникасiн әсте өзлестиреди.

Гимнастика жаттығулары турмыслиқпаў А'лбеттеА' А'пиўайи мысалi: Жумыс баслаўдан алдiнғи оринланатуғи инсанлиққа шаршаўдiң, ҳәлсизлениўдиң алдiн алади, организмниң жоғары хызмет әрекетин қабил етиўди тәмийинлейди.

Жузиў, тең салмақлықты сақлаў аппараты (мийше) функциясын жақсыйлайтуғын ең жақсы курал деп дәлиленген. Гимнастика укеснеси- Г'КонГ' дағы әр турлы жаттығулар салмақсызлық шәриятинда, парашют пенен секириў, суў асты ислерине аңсат масластырады.

Сирткi көринисинен бул жаттығулар турмыслық-әмелий болмасада, негизинде...

Және мысал, бизге белгили, самалёт және космик кемениң ушыў тезлиги жудә жоғары. Олардың басқарыўшылары организмде кутилмегенде әр турлы өзгерислер жуз береди белгили ўақыт ишинде мийге кутилмегенде қан бармай қалады ямаса аз барады. Себеби, басимнің жоғары ямаса кемлиги, тезликтин жудә жоғары болып есептенеди. Бул тәсирден тез кутилиў болса жақсы раўажланған дене булшық етлери ғана орынлайды. Демек дене тәрбие турмыс ушын зәрур Соның ушын дене тәрбие қәнигеси дене тәрбие процессинде мийнет және әскерий әмелиятиниң турмыслық-әмелий жаттығулардан жетик пайдаланыўды өз хизметиниң принципине айландириўи шәрт. Салмақсызлық денени басқарыўды талап етеди. Батута, Лопинг және басқалардағы жаттығулар: космонавтлар, тринеровка, жаттығуларының тийкарын пайда етеди.

Уллы Ыатан уриси және хәзирги заман әскерий оқу жаттығулары тәжрийбеси максимал автоматласқан әскерий техника, тез маневр етиў ушын солдат және офицерде жоғары физикалық талапларға ийе болиў талабин алға сурмекте.

Жоғары дәрежеде уйымластырылған ислеп шигариў мийнети фабрика жумысшисиан бир тәреплеме раўажланыўды емес, онан универсаллықты талап етеди. Ол өз нәўбетинде жоғары физикалық дайындық сипатлары ямаса көрсеткишлерге ийе болыўын талап етеди.

Соның ушынды мийнетти уйымластырыўдың жоғары дәрежеде раўажланған мийнет ислеп шигариўды Г'әр тәреплеме раўажланған шахс тәрбиесиГ' машқаласиниң пайда болыўына тәбий.

Шахсти әр тәреплеме раўажландириў принци.

Бизге белгили, жәмийете жасайтуғын әр бир шахс әр тәреплеме раўажланған болыўы ләзим, себеби адамлар руўхий, және физикалық сипатларин өзинде сәўлелендирген жағдайда туўылмайды.

Бул сипатлардың кәмал табийи, уси жәмийетлик шәриятқа және тәрбие дизимине байланысли. Дене тәрбие болса тәрбиениң басқа тәрплери ишинде әҳмийетлилериниң бири.

Жәмiетлик орталiк әр тәрeплeмe гармоник раўажланiудi жәнeмe ўaқiт әр жердe инсан органларi жәнe системаларiнiң биологиялiк раўаждануынiң ишки талабi тәризиндe қоядi.

Дене тәрбиe процесси заңлықтарында ғана әр тәрeплeмe физикалiк гармоник раўаждануын жолға қоя алiудiң мүмкiнлиги ғылымiй тийкарланған.

Адамнiң руўхiй, ақилiй қабилетинiң өсиўинe ең дәслеп сол жәмeтлик шараят, соңиң ала инсандi өзинiң орталiгiн өзгертириў ямаса уci өзгертириў ушын алiп барлған хызметтиң роль ойнаўиң Ы.М.Сеченов жәнe Ы.П.Павловлардiң тәбий пәнлердеги зерттеўлери арқалi әллe қашанлар ғылымiй жәнe әмелий дәлилленген. Ынсан организминiң сiрткi орталiк пенен байланысiнда шәртли рефлекслердиң әҳмiyeti үлкен екенлигин, физикалiк, жәнe психик хызмет бас мий қабiк бөлiмiнде жуз беретугиң Г'Ўақiтлi байланысГ' арқалi жуз бериўиниң әмелий дәлили гуўасимiз.

Олар тәлим тәрбиe процессиндe бир қатар «ушын шәртли рефлекслерди пайда етиў» деп тусиндиреди. Шахстi әр тәрeплeмe принципинiң дене тәрбиe қәнигелигине қоятуғиң тийкарғи талапларi:

1) тәрбиeнiң турли тәрeплериниң бир путинлигине ерисиў. Дене тәрбиe арқалi ерисилген жоғары нәтийжени өзи шахстiң әр тәрeплeмe раўажланғанлiгiн белгилейди, деп болмайди. Физикалiк сiпатларға қосiп ақилiй, әдеп-иқрам, руўхiй, естетик сiпатлариде қосiп тәрбиеланса шахс сонда ғана унамлi мийнет жәнe Ўатан қорғаўға таяр болады.

2) Кең жәнe жалпы физикалiк дайындыққа iйе болiў. Жәмiет ағзаларинiң барлық хызметлери белгили мәнидеги кәсипке, өнерге бағдарланған болыўы, буған әсиресе мийнет жәнe әскерий хызмет даўамiнда дус келемиз. Хәр қандай хызметтеги утiс физикалiк дайындыққа байланыслi. Армия қатарiндама ямаса мийнет фронтiда ма жалпы физикалiк таярлiгi төмен болғанлар қийiншiлiкларға дус келеди. Физикалiк дайындықты жолға қойiў ушын алiп барлған режели хызмет әр тәрeплeмe гармоник раўажланiудiң факторi болып табiлады.

Дене тәрбиeнiң саламатластiрiўға бағдарлаў принци.

Дене тәрбиeнiң саламатластiрiўға бағдарланғанлiгi принци шуғиланiўшiлардiң физикалiк жаттығулар мен бәнт болыўыда олардi саламатлiгiна жуўап бериў жуўапкершилигин ортаға таслайди. Физикалiк мәденият шөлкемлестириўшилери тринерлер, мәмлекет, халық алдiнда шуғиланiўшiлардiң саламатлiгiна жуўап берип ғана қалмай онi беккемлеўге жәнe қурамаластiрiўға жуўап береди.

Физикалiк жаттығулар мен шiпакер жәнe педагог қадағалаўи астинда шуғиланiлса ғана ол унамлi эффект береди. Надурiс пайдаланiў болса шуғиланiўшi саламатлiгiна унамсiз тәсiр етиў мүмкiн. Соның ушын биологиялiк өзгешеликлери жасi, жiнiсi, саўлигiн есапқа

аліў, системалі шіпакер және педагог қадағалаўи тәрбие процессинде жетекши фактор болады.

Келип шағатуғи жаман әкібетлер физикалық мәденият және спорттиң абройи́на жаман тәсір етеди. Сол себепли шіпакер қадағалаўи дәлиллерин айтип өтиў мен ғана шекленбей, тийкарғи итибар олардиң анализине қаратіліўи ләзім.

Дене тәрбие принциптері бир-бири мен өз-ара узликсиз байланысті талап етеди. Сонда ғана олар әхміетин сақлап қалади. Шахсті әр тәреплеме раўажландіріў принци жәмийетлик турмысқа ислеп шіғаріў және әскерий исин әмелге асіратуғи әр тәреплеме физикалық, руўхий раўажланғанларди тәрбиелаў мәмлекет еканомикасі және қорғаниўин болжаўда әхміетли роль ойинади.

Ата-бабаларіміз Абу Али Ыбн Сино Г'Дене жаттығулары хаққида қісқаша сөзГ' инде саламатлікті сақлаў режиминиң тийкарғи факторларінан бири дене жаттығулар мен шуғиланіў екенлигин айтади. Аўқатланиў, уйкі, дем аліў режиминиң кун тәртибиндеги системалі дене жаттығулар мен шуғилланиў жаттығулардан кейинги оринға қояди. Мазмунлі, шегарадағи еркин әрекетлер яғниї дене жаттығулар мен шуғиланіў кеселликти жоқ етиў ушын ҳеш қандай даўаланиўға зәрурликтиң жузеге келмеўин айтип өтеди. Еркин, шегарадағи мазмунлі әрекет терең дем аліўди жолға қояди. Бул мен организм булшік етлериниң тоқималарі кисларод пенен жетерли дәрежедеги кисларод пенен тәмийнленеди. Жаттығу еткен, жаттығу көрген оранизм өзіндеги «керексиз» ди жузеге келиўине, онің шіғаріп тасланиўи керегинен артіқша енергия саріпламайди. Тәлим процессинде жаттығу етиўдиң шегарасін табіў және онің саламатілк ушын тәсірин анықлай аліў, тәрбие процессиниң әхміетли көрсетпесине керек болса, нізәміна айланиўи ләзім.

Соның ушын дене тәрбие дизиминиң жалпы принциплерине бойсініў дене тәрбиені әмелге асіратуғи кәнигеден тартіп шуғилініўшіларға оларди саўліғи́на итибар бериўдиң әхміетлигин айтип өтеди. Буннан келип шіғаді педагогикалық процесс даўамінда жалпы принциплерге өз ўақтінда бойсінілса, қойілған талаплар толық оринланса дене тәрбие процесиниң нәтиьжелиги жоғары болады.

Тема 5. Дене тәрбие теориясының ғылымй зерттеў усылдары.

РЕЖЕ

- 1.1. Ёылымй зерттеўлердеги теориялық таліқлаў және жалпыластіріў усыллары.
- 1.2. Педагогикалық бақлаў ғылымй зерттеў усылы.
- 1.3. Эксперимент ғылымй зерттеў усылы.
- 1.4. Математикаліқ есаплаў ғылымй зерттеў усылы

Әдебіеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурімбетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Барлық ғылымй пәнлер сияклі дене тәрбие теориясы ғылымй зерттеу услубларінан пайдаланаді. Хәзирги кунде ғылымй тексеріу услубларінің әр турлише болып, қоспа пәнлердің зерттеу услубларінан, әсиресе, физиология, антропология, биохимия, психология, және жәмийетлик-тарийхй излениу услубларіна көбирек зәрурлик сезилгенлиги әхмийетке ійе. Дене тәрбие теориясының тийкарғі ғылымй зерттеу услубларі теориялық анализ және жалпыластіріу, педагогикалық бақлау експримент (тәжрийбе) және математик есаплаудан ибарат.

Илимй зерттеуді теориялық анализ және жалпыластіріу усылы.

Бизге мәлим, теориялық анализ және жалпыластіріу әдебиат материалларін өтиу және жалпыластіріудан басланаді. А'дебиат маретиалларін толік уйренип шігіу жудә кійін. Ол әр 4-5 жылда және соншаға көбейеди буннан тіскарі ғылымй журналлардағі зерттеулер ҳаққиндағі мақалалар бир неше мәртебе көбеймекте. Бунда жәрдемши ғылымй предмет «Библиография» пәні зерттеушиниң жумысін жеңиллестиреди. Ол басіп шіғарілған Әдебиеттерді тәртипке саладі және дизимин дузип шіғаді. Ретроспектив услуб арқалі системаға саліу белгили дәуир ишиндеги бар Әдебиеттердің ғылымй бағдарі бойынша жаңаліқларға қісқаша тусиник береді.

Буннан тіскарі зерттеуши «Библиографик усініс» дан да пайдаланаді. Усініс жаңа шіққан әдебиат ушын жазба рәуиште ямаса реферат сыпатында (ғылымй ис режесин нәтийжесин қісқартірган жағдайда) таярлайді оған тусиник береді.

Библиографик излениу болса зерттеушиниң Әдебиеттер устиндеги бирлемши иси болып, зерттеуши излениу арқалі табілған қарама-қарсыліқлар устинде теориялық бәсеке журитеди, оларді бир-бири мен салістіраді.

Теориялық анализ және жалпыластіріудің және бир усылы ҳужжет материалларі устинде ислеу болады. Дене тәрбиенің көп тәрәпи әмелий жаттығулар ушын дузилген режелер, кунделиклер, конспеклер, есабатлар және усіған уқасларда көрсетиледи. Олар әлбетте әмелиятті нәзерде тутқан ҳалда дузилген болады. Оларді ғылымй ҳужжеттен терең уйрениу кутилмеген нәтийжелери бериу мүмкін. Мысал, дүніенің кушли спортшыларін дайындау және олардің шуғілланіу режелерин салістіріу, тәжрийбели спортшылардің кунделиклери, хәптелик, айлік, жыллік физикалік жуклемериниң көлеми, өлшеми, орінлау интенсивлиги және басқалар тәжрийбешиге дереги болыуы мүмкін.

Ылимй тәжрийбе ушын жаріс материалларі, көп жыллік тренировкалардің нәтийжелерин уйрениуде тәжрийбе объекти болып хызмет етеді.

Ылимй мақсетте дузилген турлише анкеталар да ҳужжет материалларі болып хызмет етиуі мүмкін. Дузилген сорауларға «ауа» және «як» деп жууап бериуде көп жуўмаққа әліп келеді.

Педагогик бахлау ғылымй тәжрийбе усулі.

Тәжрийбеши кутулип атірған бул усулдің жақсі тәрепи сонда, излениўшиниң өзі тәжрийбеде катнаспайді. өмирдеги бахлаўдан паріклі, бул усул бахлау предметін анык уйренеди, бахланіп атірған және онан анықланған дәлиллерди ислеп шіғаріў және оні излениўде қолланиў аңсат өтеди. Арнайы баяннамалар, жазіўдағі шәртли дәлиллеўшилер және зерттеўди аңсатластіраді. Барлық ғылымй бахлаўлар нәтийжеси бахлаўшінің шахсий қәбилетлигине байланысі жоқ екенлиги ләзім, себеби уйренилип атірған дәлиллер, оларді нәтийжелери көпшилике турлише пикир пайда боліўна аліп келеди. Бул усулдің қолай тәрепи сонда, бир ўақітті өзінде бир неше бахлаўші бир объектти бахлаўи және нәтийжелерди салістіріладі. Бунда айрим аппаратлар усі әрекеттиң оринланўін қайта тәкирарлаўи ямаса зерттеў өлшеimine қарап оні фото, киносьёмка, видео, магнит тасмасі жазіўи және басқалар арқалі бахлау ләзім болған жуўмақларді шіғараді. Бундай жуўмақлар объектив болады, жуўмақлар субъектив болып тамалаўші жуўмақ нәтийжеге унамсіз тәсір етиў жағдайларіда ушірайді. Хәзирги заман дене тәрбие теориясы әрекетлериниң қатнасы оринлаўидағі айырым дәлиллер және олар ҳаққидағі жуўмақларда анықемес жол қойіліўи мүмкін. Мәселен, көркем гимнастика, акробатика, суўға секириў, фигуралі ушіў және басқаларда әрекетти көрсетилиў баяні тек ғана көз бенен бахаланаді. Қатар бахалаўші ағзалардің әр қайсісі өз пикирин өзінде баян етеди, жалпы жуўмақ соған қарап шіғаріладі. Бундай бахлау усылы зерттеўши ямаса бахлаўшіда жудә кушли реформані талап етеди.

Кең таралған анык есапқа аліў усулиятларінан бири хронометрлеў. «Хроно» - «ўақіт», «метр» өлшеў демдир. Бундай әрекетти оринлау ушын жумсалған ўақітға қарап нәтийже анализ етиледі. Мәселен, 800 мертге жуғириўде әр бир 100 мерт ушын жумсалған ўақіт ямаса сабақті тренировка жаттығудің бәсиан ахіріна шекем тіғізлікті анықлау мақсетинде хронометрлеў жаттығудің тийкарғі ўақітті нәтийжесинде баха бериў ушын пайдаланиладі.

Експеримент ғылымй зерттеў методі.

Ылимий тексериўдин бул методі тексериўшиниң өзі тәрепинен ўйімластірілған болып, онің өзін актив араласіўи арқалі аліп баріладі. Бул методда тексерилип атірған процесс арнайы шәриятта ямаса тәжирийбени және қайтадан тәкирарлау ушын имканият жаратіладі. Усі зерттеў услубінің қолай ямаса қимбатлі тәрепиде әне сонда.

Дене тәрбие процессинде аліп баріліп атірған тәжирийбени арнайы шәриятті есапқа алмай ямаса жасалма қайтадан усі шәриятті жаратіўда қадағалаўдағі мәселеге тийисли болмаған машқалаларда жузеге келиўи мүмкін. Бул ғылымй зерттеў усулларінің унамсіз

тәрәпи. Экспериментти обектив өткеріу әмелиятінде тәбий, модули және лаборатория экспериментлери деп аталған эксперимент турлеринен пайдаланілады.

Тәбий эксперимент турмыс шәриятінде әліп барілады. Оннан тәжирийбе қатнасыушіларі путиннен бийхабар (нәтийжелиги де сондай) болыуы да мүмкін. Мәселен бир мектептің еки класстағі дене тәрбіе сабақларінде дәстур материалін өзлестириу кунделикли оқитіу усулларі мен, басқасінде болса арнайы таңланған усулиятлар мен әліп баріліп, нәтийжени салістіріу арқалі қайсі класста нәтийжениң жоғары болғанлігін анықлау мүмкін болады.

Модулли эксперимент методінан баҳалауші турмыста ушірайтуғін әпиуайі шәрияттан бир аз өзгерген орталіқта тәжирийбе өткериледи. Мәселен, булшікет кушин өсириуден спортқа жаңа келгенлер мен ис әліп баріліп, олар хәптеде 3 мәрте, өз алдіна топарларға бөлинип 1-топар жатқан штангада жаттығу етип, 2-топар болса, өзінің денесиниң әуірлігінан пайдаланіп, 3-топар тек ғана гантел көтериу мен мәлим белгиленген муддет дауамінде жаттығу етиледі. Хәр қайсі топардің модули өз алдіна (штанга, геүдесиниң әуірлігі, гантел) жаттығулар тек ғана жеке, бел булшік етлериниң кушин арттіріуға жиберилген. Эксперименттен соңгі нәтийжелер салістіріп нәтийже берген модул және онің маселелери, шәрияті ефекти дағаза қілінаді.

Лаборатория екпрементинде шуғіланіушілар кунделик жасау шәриятінде кең ушірасатуғін жағдайда тәжирийбе өткереди. Мәселен, физикалік таярлігі тең еки топар әлініп олардан бириниң жаттығуі лабораторияда, екиншисиниң болса әпиуайі тәбий шәриятта әліп барілады. Бул тәжирийбениң қолайлігі тәжирийбениң лаборатория шәриятінде жаңадан тәкирарлай әліу мүмкін екенлиги болып табілады. Усуліяттің унамсіз тәрәпи тәжирийбе өткеріудің тәжирийбеде әсиресе қатнасыуші болып, обьектив болмаған сонгі жуўмақларда әліп келиу мүмкін.

Математик есаплау ғылымій зерттеу услубягі.

Кейинги жылларда биология және педагогика пәнлеринде зерттеудің математика есаплау усулятларінан кең пайдаланілмақда.

Жәнеме ўақиялардің, орталікті қоршап алған хәр қандай процесслериниң еки тәрәпи сіпаті және муғдары тәрәплери болады.

Белгили, математика ўақияларінің абстракт формадағі муғдар тәрәпин үйретеді Соның ушында математик усулятларінан пайдаланіп бас тартіп зерттеушини маселениң тек ғана бир тәрәпин-сифат тәрәпин ғана уйрениуге оні толік уйрене алмауға бойсіндірілады. Бундай жарім-жарті жандасіу изертленетуғін машқалані анықлап зерттеуді басланіу етабінде жол қойіліуі мүмкін.

Г'Пән математикадан пайдалануға миясар болғанда ғана ҳар тәрәплеме жетилеседиГ'- деген еди Поль Лофарг. Соған коре физикалық тарбия теориясының зерттеушиде кейинги жылларда математика пәнлеринен пайдаланлмақта, бирақ ҳәзирги ўақитта тийкаринан математик статистика ғылымий зерттеу процессинде зәрур әхмийет көрилмекте.

Математик статистикадан биология мәселелерин шешиўде өзине тән рәўиште қолланилип бометрия ямаса вариацион статистика арқали әмелге асирлади.

Ызертлеу нәтийжесинде алинған материаллар тәжирийбениң сан және муғдар тәрәплерин бирлестирген. Санлар, көрсеткишлериниң анықлиги тәжирийбешиге матемаик тәрәптен туўри және анық пикирлер, жуўмақ шигариўға зерттеу процессин баринша салестириў, жалпыластериў, анық жуўмақлар шигариўға жәрдем беред.

Егерде жузиўшилер ямаса баскетболшлардиң експериментал және контрол топарларин жийнап оларди куш талап ететугин жаттыгулар мен шуғилланиў жаттыгулардиң нәтийжелиги усинилса, шуғилланиўшиниң жиниси, жаси, спорт шеберлиги дәрежесине қарап теориялық пикирлерди әмелдеги жағдай ҳақкинда анық мағлыўматтар дайындаў мүмкин. Соның ушын математика пәнниң математик статистикаси дене тәрбие теориясы және усылы да қатар спорт пәнлериниң теориясы және усылында ғылымий әмелий мәселелерин нәтийжели шешиў, оқу тәрбие және спорт тренировкаси процесси жетилистириўиде зәрур әхмийетке ие.

Ылимий тәжирийбе усиллари бирдей болмай олар өз орындарын жаңа және прогрессив тәжирийбе усилларина босатип беред. Жәнеме пәнлер қатарі дене тәрбие пәниниң раўажі көп тәрәптен ғылымий тәжирийбе усиллариниң раўажланғанлиги нәтийжелерине байланысли.

Тема 6. Дене тәрбиесінің қуралдары.

Режеси:

1. Дене тәрбиесі жаттығулары, дене тәрбиенің тийкаргі қуралдары сыпатында.
2. Дене тәрбиесі жаттығуларының классификациясы
4. Тәбиеттің саламаттықты бекемдеудегі күштері және гигиеналық факторлар.
5. Гигиеналық факторлар дене тәрбиесінің қуралы сыпатында.
6. Дене тәрбиесі жаттығуларының тәсірін анықтаушы факторлар.

Әдебиеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурімбетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Дене тәрбиесі жаттығулары, дене тәрбиенің тийкаргі қуралдары сыпатында.

Дене тәрбиенің барлық ілаждары және олардің характеристикасін билиў муғаллимге педагогикалық жумыстің ўазійпасіна байланыслі барлық илаждарді комплекс пайдаланіўға, тәсірли дене жаттығуларын таңлап аліўға, дене жаттығуларының жаңа системасын ислеп шігіўға және оларді кеңнен пайдаланіўға мүмкіншилиқ береді.

Дене тәрбие ушын характерли нәрсе – бул бар илаждарді комплексли пайдаланіў: дене жаттығулары, тәбияттің кушлери, және факторлар, ал дене жаттығулары арнайы илаждардің тийкаргісі болып есептенеді. Хәр қандай қолланілатуғін илаждар Адам организмине белгили көлемде тәсір жасайді. Ылаждар пайдаланіў жағдайына, усулларына сәйкес әр турли тәсір жасауўи мүмкін. Сонліктан илаждар комплекс туринде педагогикалық ўазійпасінің характерине байланыслі қолланған жағдайда унамлі нәтийже береді.

Дене жаттығулары.

«Дене жаттығуи» тусиниги Адам іскерлиги ҳаққиндағи тусиник пенен байланыслі – қозғалис ис әрекетлери, әрекеттиң турлери ҳ.т.б. Адамнің әмелий іскерлигиниң уш тури бар; мийнет, оқу, ойін. Дене тәрбие актив дем аліў сыпатында іскерликке жатаді (мәс. балалардің өзінше және шөлкемлестирилген дене тәрбиесі).

Хәрекет қозғалислар – бул бир мақсетке бағдарланған адамнің актив іскерлиги. Оқушілардің дене тәрбие бойынша оқу іскерлиги, мәмлекетлик бағдарламада берилген әрекет қозғалисларін уйрениўден қураладі. Барлық исленетуғін әрекет қозғалислар социаллиқ характерге ійе: балаларға жәмийетлик тәжирийбеге тийкарланіп педагогикалық ўазійпані шешиўге бағдарланған әрекет қозғалисларі уйретиледи, мәс:

кісқа аралыққа жуырыу, узінліққа секириу т.б. Адам организмин жетилистириу ушын дузилген және қолланилатуғин әркек қозғалислар, дене жаттығуи деп аталади.

Дене жаттығуи – бул дене тәрбиениң ўазийпасин шешиуи ушын және оның заңлықтарына сәйкес арнайы шөлкемлестирилген әркек қозғалислари. Демек барлық әркек қозғалислари дене жаттығуи бола алмайди. Сонлиқтан дене жаттығуи деп адам организминде морфофизиологиялық өзгерис пайда ететуғин, белгили ўазийпаға бағдарланған педагогикалық заңлықтарына сәйкес оринланатуғин әркек қозғалисларина айтамыз.

Дене жаттығулары – дене тәрбиениң тийкарғи илажи болып есептенеди және дене тәрбиениң әр қийли ўазийпаларин шешиу ушын қолланилади. Бул төмендеги сипатлари мен анықланади:

1. Дене жаттығулары - әркек қозғалислариниң системасы сыпатында адамның талабина муўапик иске асирилади. Бул жағдай Ы.М.Сеченовтиң мийнетинде билайинша берилген: Мий искерлигиниң сиртки көриниси булшиқ етлерди әркек келтириуи мен анықланади:

2. Дене жаттығулары – бул дене тәрбие тараўинда жәмийетлик-тарийхий тәжирийбелериниң және оның ғылымий-әмелий жетискенликлерин хабарлау усыллариниң бири.

3. Дене жаттығулары адам организмин әр тәреплеме жетилистириу ушын хызмет етеди.

4. Дене жаттығулары адамның әркек болған тәбийи талабин қанаатландиради.

Дене жаттығуларының тәсирин анықлайтуғин факторлар.

Хәр бир дене жаттығуи әр қийли нәтийже бериуи мүмкин, ал бир топар дене жаттығулары бир қийли нәтийже бериуи мүмкин. Бул оларди қолланиу жағдайина, усылларина ҳ.т.б. байланысли. Сонлиқтан дене жаттығуларының тәсирин анықлайтуғин факторларди билиу, педагогикалық жумысти табисли басқариуға мүмкиншилик береди. Бундай факторларди төмендеги топарларға ажиратиуға болады:

1. Муғаллим және оқушыниң искерлик характеристикаси ең әҳмийетли фактор болып есептенеди. уйретиу жумысиниң нәтийжелиги еки тәрептиң сапали қатнасығина байланысли.

2. Ылимий фактор – бул дене жаттығуларының тәсир жасау заңлықтарын билиу мен характерленеди. Дене жаттығуларының педагогикалық, физиологиялық және биомеханикалық өзгешеликлерин билиу арқали они педагогикалық жумыстин ўазийпасин шешиуге нәтийжели қолланиу мүмкин.

3. Методикалық фактор – бул дене жаттығуларын пайдалану ушын талаптарді өзі ишине алады.

Дене жаттығуларының ең жоғары нәтижелігі оның пайдалану көлемін анықлауға байланысты:

- а) жаттығуді орындаудың дағды етіліне;
- б) оның интенсивтілігіне, темпіне, айырым жаттығулардың құрамалығы қ.т.б.;
- в) жаттығуларды қайталау саны, дем алу аралығы
- г) әр жаттығу арасында дем алудың дағды етілі қ.т.б.

4. Гигиена-санитариялық факторлар – дене тәрбиесінің саламаттықты бекітуді ұзартуға шешуге бағдарланған жұмыста үлкен әрміетке ие. Дене тәрбие адам организміне тек мейнет мұғдарын, аққатлану, дем алу және жаттығу орындап атырған жағдайдың санитариялық талаптарын иретлестіріп іске асырғанда ғана унамлы тәсір жасайды.

5. Метеорологиялық фактор – ауа райы, самалдың күші, атмосфералық басым т.б.

6. Материаллық фактор – спорт құрылысы, снарядтар, топ және басқада керекті заттар мен тәміліндеуі.

Дене жаттығуларының техникасы.

Дене жаттығуының техникасын педагогикалық және биомеханикалық көз қарастан тусындыру мүмкін, бірақ екеуінде бір тусындықты характерлейді.

Дене жаттығуының техникасы – әр қандай әрекет қозғалыстарын жоғары нәтижелі орындау үшін. Нәтижелі үсіл – бул арнайы ізбе-ізлігі сақланып дузилген әрекет системасының денеге рационал тәсір ету нәтижесі. Бір жаттығуді әр турлы үсіл мен орындауға болады, солардан ең нәтижелісі оның техникасы болып есептенеді. Соның мен бірге дене жаттығуларының нәтижелі орындауы, оқушының (спортшының) жеке мүмкіншілігіне, физикалық және психологиялық таярлығына байланысты.

Дене жаттығуының техникасы бәрхаме рауажланып барады және жетілістіріледі. Бул айырым себептерге байланысты:

- тұрақты өсіп баратырған талапқа;
- спорт дайындықтың дәрежесіне;
- жаңа үсілдерді үйренуге;
- ылым-зерттеу жұмысінің нәтижелілігіне;
- үйрету методларының жетілісіне;
- жаңа спорт үскенелерінің пайда болуына қ.т.б.

Дене жаттығуының техникасы.

Дене жаттығуының техникасы – бұл ғылыми жақтан таллап излениудің нәтижесі және жетекші спортшылардың әрекет қозғалыстарын әмелий орындап тексерілген үсілдері. Үсіндай техника және орындаушы үшін, әрекеттердің тийкарын белгилейди, сонліктан стандарт техника деп аталаді.

Стандарт техниканы спортшы әрекеттің тийкаргі дүзілісін бузбай айырым элементтерін өзіне бейимлестіріп орындауы мүмкін. Бундай жағдайді шінгіудің жеке техникасы деп атайді (спортшының жеке өзгешелигине бейимлескен). Жеке техника еки бағдарда иске асіріладі:

1. Стандарт техниканың тийкары сақлانیп айырым топар спортшылардың дене таярлығына сәйкес өзгеріс киргизиледи.

2. Тек жеке споршынның өзгешелигине сәйкес өзгертиледи (жеке орындау ұсылы, әрекет сапары х.т.б.). Жеке техника еки жағдай мен анықланаді;

а) стандарт техниканың элементтері оқушының өзгешелигине бейимлесиуы мүмкін;

б) оқушы техниканың талабына мууапик өзинің функционаллик мүмкіншилигин өзгертиуы мүмкін;

Техниканың тийкары – бұл жаттығудың ұазыпасын шешиу үшін зәрурли әрекет дүзілісінің динамикалик, кинематикалик жийінтігі (булшик ет кушиниң избе-излиги, әрекет дузилеси, уакит және кеңлик характеристикасы). Услардың биреуиниң иске аспай каліуі әрекет ұазыпасын шешиуге кесент келтиреди.

Техника бөлегін анықлаушы шакабы – бұл жаттығуді орындау ұсылының ең шешиуши әхмийетли бөлеги, мәселен: жууіріп келип бийикликке секириу үшін тийкаргі бөлімі болып; жууіріп келип аякті тиреп пәт аліу есептенеді. Булар әр қйлі варианта орынданіуы мүмкін.

Дене тәрбиесі жаттығуларының классификациясы

Дене жаттығуының классификациясы – бұл әхмийетли белгилерине қарап, бир-бирине байланысли топарларға бөлиу. Жаттығуларді классификациялау, муғаллимге, дене жаттығуларына характерли қасиеттерди билиуге және педагогикалык ұазыпані шешиуге керекли жаттығуларді сайлап аліуға жәрдемін тийгизеди.

Ең кең таралған, әмелий жумыста көп қолланілатуғын классификация – бұл әрекет сапарінің талабына мууапик дене жаттығуларын топарларға ажіратіу. Үсіған байланысли төмендеги топарлар ажіратаді

1. Куш және тезлик жаттығулар турлері, ең жоғары интенсивлик, ямаса үлкен куш пенен характерленетуғын жаттығулар (қиска аралікқа жууіріу, ілактіріу, штанга көтеріу т.б.).

2. Цикли характердеги әрекетлерде көбірек шідамлікті талап ететугін жаттығулардің турлери (орта, узақ аралікқа жуўіріў, жузиў, журиў т.б.)

3. Координацияні талап ететугін және басқада укіп талап ететугін жаттығулардің турлери (гимнастикалық, акробатика, суўға секириў т.б.).

4. Хәр кійлі өзгермели жағдайда комплекс әрекет сапаларін талап ететугін жаттығулар – гурес, бокс спорт ойындарі т.б.).

Жалпы усіндай классификациялаў мен бир қатарда айырым арнайы пәнлер дене жаттығуларын басқаша формада топарларға ажіратаді. Мәселен, биомеханикада – жаттығуларді цикли, ацикли, комбинациялі, айланбалі, кеңликте т.б. деп бөледі; физиологияда – максимал, субмаксимал т.б.

Дене жаттығуларының барлық классификациясында, олардің әрбири белгили муғдарда адам организмине тәсір жасайді, бул жаттығудің формасіна және мазмунына байланыслі. Жаттығудің конкрет тәсіри оның орынланіў жағдайі мен анықланаді. Бирак дене жаттығуінің анық нәтижелиги бир қатар жағдайлар мен анықланаді. Анігірақ айтқанда дене жаттығуларының арнайы тәсір жасаў характери тек оның мазмунына байланыслі емес, ал оні орынлаған адамға, кимнің басшілігінде орынланіп атір, сондай-ақ сабақ өтилип атірған жағдайғада байланыслі. Бир классификацияға кіретін жаттығуларда әр турли нәтиже бериўи мүмкін, бул орынлаўшінің жас өзгешелигине, жінісіна, дене дайындық дәрежесине байланыслі. Сондай-ақ дене жаттығуларын пайдаланіўдің баслі дереги дене тәрбіенің ғылымій принциплерине және оның методларіна суйенип сабаққа басшілік еткен қәнигели педагогқа байланыслі.

Тәбияттің саламатлікті беккемлеўдеги кушлери және гигиеналік факторлар.

Кун қуяші мене келетуғін радиациялар, ҳаўа және суў орталікларінің қәсіетлери адам ден саўлігін беккемлеў және жумыс іскерлигин арттіріўдің әхміетли ілаждарының бири. Олардің тиришилик орталігі сыпатындағі әхміети жәнемеге белгили. Мәселен, тәбиятті қорғаў машқаласі – бул жалпы адам жәмийетинің машқаласі (ЙУНЕСКО жанінда тәбият орталігін қорғаў бойынша арнайы комиссия жумыс ислеп туріпті).

Дене тәрбіе жумысларінде тәбияттің кушлери еки бағдарда пайдаланіладі:

1. Дене тәрбіе сабагі ўақтінде тәбияттің орталігін қосімша пайдаланғанда дене жаттығуларының тәсірин активлестиреди (мәселен, ашік ҳаўада сабақ өтиў, таўлік орынларда спорт шынықтырыўи шөлкемлестириў).

2. Денени шынықтырыў ушын пайдаланіладі (мәселен, суўда шоміліў, кун нурі, таза ҳаўада журиў). Хәзирги ўақитта организм іскерлигин арттіріў ушын тәбият орталігі кеңнен пайдаланіладі. Денени шынықтырыў жумысіна организм

унамлі бейимлессе, ол ден саўлиқти беккемлеўге және жумыс іскерлигин арттіріўға мүмкіншилик пайда етеди. Оні жас ўақиттан басланғанді және системалі иске асіріў талап етиледі. Арнайы зерттеўлердің нәтийжесине қарағанда дене жаттығуларді тәбияттиң факторі мен бірге пайдаланғанда организмнің сірткі орталіктің унамсіз факторларіна қарсы туріў мүмкіншилигин жоғарылатіўға болады.

Гигиеналіқ факторлар — дене тәрбіе жумысі ўақтінда мийнет, дем аліў, аўқатланіўдің жеке және жәмийетлик гигиеналардің муғдарын, талапларін сақлаў үлкен әхмийетке ійе. Дене тәрбіе жумысі ўақтінда гигиеналіқ қағйдані сақлаў мен дене жаттығуларының унамлі нәтийжесине ерисиўге болады. Сондай-ақ, дене тәрбіе сабағі өтип атірған оріннің тазалігі, жақтілігі, ускенелердің гигиеналіқ жақдайі т.б. үлкен әхмийетке ійе. Тәбийи және гигиеналіқ факторлар дене тәрбіенің арнайы факторі болмаған мене онің организмге тәсір жасаў әхмийетин баҳалаў кійін. Сонліктан дене тәрбіе ўақтінда тәбияттиң ден саўлиққа тәсір етиў куши және гигиена ҳаққинда білімди талап етеди.

Тема: Дене тәрбіесіндегі әрекет сыпаттары және оларды раўажландыру.

Жобасі:

1. Кірісу.
2. Күш және оны раўажландыру методтары.
3. Тезлик және оны раўажландыру методтары.
4. Шыдамлылық және оны раўажландыру методтары.
5. Шыдамлылық түрлері.

Әдебіеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.

2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., ӨзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., ӨзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурибетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Жаттығуларды үйрениў көнлигиўдиң қәлиплесиўи мен байланыслі болады және Соның мен бірге жаттығуларді орынлаў ушын керекли куш, тезлик, шідамлілік және шаққанлік сияқлі сапалардің раўаждануын талап етеди.

Хәрекет сапасі дегенде әрекет көзғалислардің сапалі өзгешеликлерин тусинемиз. Хәрекет сапасіна (дене) әр тәрәплеме раўажланаді. Бир сапәнің раўаждануы екинши бир сапәнің раўаждануына тәсірин тийгизеди. Айырым жағдайларда бир сапәнің раўаждануы екинши бир сапәнің раўаждануын иркеди. (Н.В.Зимкин, 1956), айырым жағдайларда пәсеңлетиўи мүмкін.

Дене сапасінің раўаждануы жас өзгешеликлерине ійе. Тезлик сапасі 13-15 жасларда жақсі раўажланаді, ал кун сапасінің раўаждануы 25-30 ға туўрі келеди. Бул нейродинамикалік өзгерисине байланыслі (көзіўдің жоғарылаўи, нерв әрекецхәлиги және т.б.) Жас өзгешеликлерин есапқа әліп арнайы өткерилетуғін шынықтырыў усі саналарін раўаждануын тезлетеди.

КУШ ЖӘНЕ ОНЫ РАҰАЖЛАНДЫРЫҰ МЕТОДЛАРЫ

Куш бул адамнің сірткі қарсылыққа ямаса қарсы әрекетке қарсы түріу укібі. Демек адам куш жумсап гранатті ілактіріу ўақтінда онда тезлик пайда етеди. Сондай-ак адам өз денесин бир халда услап түріу ушын куш жумсайді.

Куштиң пайда боліу механизми булшік ет керкеуин ретлестириўге және жумыс режиминиң жағдайына байланысли. Булшік ет керкеуи орайлық нерв системасының және басқада нервлердиң жумысына байланысли, әсиресе нерв орайларінің келетуғін хабарға және булшік еттиң функционаллық жағдайына көбирек байланысли. Булшік ет кернеуи міналар мен анықланаді:

1. Орайдан булшік етке келетуғін импульттің қайталаніўына.
2. Жумысқа қатнасатуғін әрекетти келтириўши нервлердиң санына.
3. Булшік ет (қозғаліўына) қизігіўшілігіна және энергиялік дереклердиң барлігіна.

Булшік ет кернеуи уш жағдайда пайда болады, изометр иялік (булшік ет узінлігі өзгермейди) бул денени бир халда услап түріу жағдайи, мнометриялық (булшік ет узінлігі кишрейеди, бирак кернеу өзгермейди) бул бир қәлипте қайталанатуғін әрекетлердиң орынланғанда булшік еттиң қисқаріу жағдайи, планометриялық (булшік еттиң узайіуи, сөзіліуи) бул пәт аліу ілактіріу жумыс ўақтіндағи жағдай.

Кушти өлшеу. Абсолют куш бул бар куши мен аўір салмақтағи затті көтериуи, динамометрдиң көрсетиуши және т.б. Салистірмалі куш бул абсолют куштиң өз салмағына қарсы қатнасы. Салмактің шеклениуи керек болған жағдайда ямаса денениң өзгериуиниң қайталаніуи жағдайда (мс: гимнастикада) нәтийжеге ерисиу салистірмалі куштиң есабінан болыуы мүмкін. Спорттің турлеринде (ілактіріуді) абсолют куш пенен жеңиске ерисиуи мүмкін. Куштиң иске кирисиуи қозғалістің биомеханикалық жағдайына байланысли болады.

КУШТЫ РАҰАЖЛАНДЫРЫҰ МЕТОДЫ

Кушти раўажландіріу ушын жоғары қарсылық пенен орынланатуғін жаттығулар пайдаланілады.

1. Сірткі қарсылық пенен орынланатуғін жаттығулар сірткі қарсылықті пайда етиу ушын заттің салмағи пайдаланілады (тас, штанги көтериу х.т.б) жуп болып жаттығу орынлау (бир-бирине қарсылық көрсетип) экспәндер мен жаттығу орынлау сірткі орталіктің қарсылығи пайдаланіу (кумнің устинде жуўіріу, бийикликке қарай жуўіріу х.т.б)

2. өз денесиниң салмағи көтерип жаттығуларді орынлау (мс: қоллар мен жерге таяніп өз денесин көтерип жаттығу орынлау).

Хәр қандай куш талап ететугін жаттығулардың артықмашлығы және кемшилиги болады. Куш жаттығуларының қолайлығы оның жәрдемшилиги ири және киши булшік етлерге тәсір жасау мүмкін және оларды жеңил ретлестиріп пайдалануға болады. Ал оның кемшилиги әрекеттің тезлик куш сипатының бузылуы дәслепки жағдайда статикалық компоненттің көп болуы, шөлкемлестіріудің қиыншылығы (орын ускенелер және т.б.) өз-өзіне қарсылық пайда етип жаттығу орынлаудың қолайлығы, қисқа уақыт ишінде көп жұмыс іслеуі мүмкін және арнайы жағдайда талап етпейди.

МЕТОДЛАРЫ: Булшік ет кушинің өсіуі, оның рауажландіріу методларына байланыссы. Максималь куш жумсау методі, ең жоғарғы салмақтың (шамасы келетугін) жушти көтеріу (мс: ең жоғарғы салмақтың 90-95%) бул нерв булшік ет кушлерин максималь дәрежеде жумсауға мүмкіншилик пайда етиуі және булшік кушинің максималь өсіуіне алып келеди. Бирақ бул жоғарғы психологиялық кирисиу мен байланыссы, сондықтан оқушылардың кушин рауажландіріуға қарай сазлау. Аз санда қайталау зат алмасу, пластикалық кубілісларды кушейтпейди, Соның ушын булшік ет көлемі әстен рауажланады. Бул метод әрекеттің техникасы ушінде іслеуді қиынластырады. Себеби жоғарғы кернеу, нерв орайларынан кушли көзіуді талап етеди және көп булшік ет топарларын іске қосады.

Жаттығуды ең көп рет (санда) қайталағанда көп көлемли жұмыс ісленип, зат алмасуды жоғарылатады. Ол булшік ет өсіуінің жәрдемин тийгизеди. Ал орташа қайталаніп жұмыс іслегенде, ямаса жұмыстың (жаттығудың) аз қайталаніуі зат алмасудың төменлеуіне алып келеди, нәтижеде булшік ет көлемі өспейди. Сондықтан оқушының дене таярлығын есапка алып биологиялық мүмкіншилигине сәйкес оптималь жұмыс көлемин анықлап, қайталаніу санын ретлестирген дүріс болады. Ал шеннен тіс жаттығудың қайталаніуі жаттығу жұмысының нәтижесине кері тәсір жасайды.

Оқушылардың жас өзгешиликлерине байланыссы дене тәрбие сабағында жоғарғы куш жумсап орынланатуғін жаттығулар шекленген болады. Берилетугін жаттығулар куш тезлик сапасінің рауаждануына бағдарланіуі болуы тийис.

Мектеп жасындағы балалардың куш дайындық уазіппасының тийкаргі уазіппасы бул ири булшік етлерди рауажландіріу, әсиресе арқа қарын булшік етлеринің әр тәреплеме рауаждануына кеуіл бөлинеди.

7-9 классларда кушти рауажландіріудың тийкаргі ілаждарының бири жалпы рауажландіріу жаттығулары (зат пенен және заңіз) гимнастикалық дийуалға өрмелеу секириу және ілақтыріу жаттығулары 10-11 жасларда ауыр салмақтағы топ, гимнастикалық таяқшалар мен унемли рауажландіріу жаттығуларын орынлаған. Унамлы тәсір жасайды,

Соның мен қанатқа өрмелеу, жеңіл заттарді ұзақлыққа ілактіріу куштиң раўаждануына айтарлықтай тәсір жасайді. 14-15 жасларда аўір салмақтағи топ, онша аўір емес гантел мен «арқан тартісіу» жаттығуларын орінлау арқалі кушти раўажландіріуға болады. Сондай-ак гимнастикалық снарядларда (турник, брусья) әр кйілі жаттығуларді орінлау усініс етиледі.

ТЕЗЛИК ЖӘНЕ ОНЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ МЕТОДЛАРЫ

Қозғаліс әрекетлердің тезлик сипаті деп қабіл етилген жалпы айтқанда тезлик адамнің бир әрекет ўазйпасін қісқа ўақит ишинде орінлау укібі. Бирақ тезликтің характерлениуи әр кйілі қозғаліс әрекетлери ушын айырым болады. Булар бир-бири мен өзінше байланысларға ійе.

Мысалі: қозғаліс әрекетлеринің тезлик характеристикасі төмендегише анықланаді.

1. Жеке әрекеттің тезлиги.
2. Хәрекеттің қайталаніу сани
3. Хәрекеттің реакциясінің тезлиги ҳ. т.б.

Жеке әрекеттің тезлиги және онің максимал қайталаніу сани мен денениң реакция ўақті байланыслі емес. Берилген хабарға жақсі реакция болыуы мүмкін ямаса айырым ўақті керисинше болады. Бул адамнің тезлик сапасінің психологиялық механизм мен тәмийинлениу жағдайі мен тусиндириледі.

Тезлик сапасі қісқа араліққа жууірған ўақитта жақсі анықланаді. Жалпы тезлик жоғарыдағи айтілған характеристикаға салістірмалі турде байланыслі болады. Ал көбинесе спортшынің жеке өзгешеликлерине байланыслі адамнің кеңлигине аяқлардің узінлігіна пәт аліу кушине және т.б. Сонліктан тезликти раўажландіріуда оқушілардің жеке өзгешеликлерин есапқа алған дүріс болады.

Жеке әрекеттің тезлик характеристикасі, тек әрекеттің биомеханикалық жақтан танлаған ўақті қараліуі мүмкін. Мысалі: пәт аліудің тезлигин жууірған ўақта дизе бууіннің жоғары алға көтерилиу тезлигин анықлағанда ҳ.т.б. Сонліктан жеке әрекеттің тезлигин раўажландіріу ілаждары және методларі ойланіп, таңлап пайдаланған дүріс болады. Жаріс жаттығуларынің талабіна сәйкес келетуғин тезлик жаттығулары адамнің тезлик мүмкіншилигин раўажландырады (цикли әрекетлерде тезлик реакцияні). Спорт жаттығуларынің айырым турлеринде (ілактіріу) әрекет тезлиги булшік ет кушиниң иске толық қосіліуіна байланыслі болады. Сонліктан тезлик кушти талап ететуғин спорттің турлеринде әрекет тезлигин раўажландіріуға булшік ет кушин раўажландіратуғин арнайы

илажлар жәрдемін тийгизеді. Бул жағдайда кушти раўажландіратуғін жаттығулар тез шаққан орынланіуі тийис. Бул ушын жаттығу ўақтінда куш динамикаліқ әрекетлерде жумсаліуі тийис.

Хәрекеттің қайталаніуі сані тезликті раўажландіріўдің тийкарғі дереги болып есептенеді. Хәрекеттің қайталаніуі сані қісқа ўақіт аралігі мен есептенеді. Мысалі: қісқа араліққа жуўіратуғін спортшыларді 1 с ямаса 5-10 с та қайталанатуғін адім сані есептенеді (кейін 1 мин қа есептенеді)

МЕТОДЛАРЫ: әрекеттің тезлигин және қайталаніўді раўажландіріуі ушын жаттығулардің қайталау және өнермели методларі пайдаланіладі. Бул методларді пайдаланғанда жуўіріуі араліқларді таңлап алғанда тезлик жаттығу ақірінда және қайталанған жағдай төменлейтуғін жағдайда болыуы тийис. Қайталап жуўірған аралігінда дем аліуі аралігі денениң өзіне келиуі ушын жетерли болыуы тийис (денениң өзіне келиуін әстен жуўіріуі, арқайін туріуі арқалі тәмийинлеуі мүмкін) Мысалі: 100м ге жуўіріудан кейін 8 минут дем аліуді талап етеди. Оқушілардің тезлигин раўажландіріуда көбинесе ойін және жаріс методларін пайдаланған дүріс болады. Себеби оларда тезлик мүмкіншилигин пайда етиуі ушын қолайлі

илажлар толіқ пайдаланіладі. Егер тезликті раўажландіріуі жумысі шаршау ўақтіна сәйкес келсе тезлик шідамлілігі раўажланаді. Ал максимал тезлик дүріс раўажланбайді. Тезликтің раўаждануы оқушілардің жас өзгешеликлерине байланыслі болады. Буларда тезликтің ең жоғары раўаждануы 11-12 жасқа, қызларда 12-13 жасқа сәйкес келеди.

Тезликті раўажландіріуі ушын киши жас балаларға әрекетли ойындарді, орта және жоғары жас оқушіларіна спорт ойындарін пайдаланіуі дүріс болады. Киши класс оқушіларіна әр қійлі қісқа ўақіт орынланатуғін жаттығулар бериледи. Мысалі: естафета, кишкене топ ілақтіріуі, скакалка мен орынланатуғін жаттығулар және.т.б.

Орта мектеп жасіндагі (14-15) оқушіларға көбинесе тезлик куш пенен орынланатуғін жаттығулар бериледи (секириуі, темпин өзгертип жуўіріуі, ілақтіріуі х.т.б). Соның мен бірге қісқа араліққа қайталап жуўіріуі (30-60 м) бериледи.

Жоғары класс оқушіларіна тезлик, тезлик куш және тезлик шідамлілігін раўажландіратуғін комплекс жаттығулар бериледи. Буған қоса естафета және спорт ойындарі пайдаланаді. Жуўіріуі жаттығуларының аралігі 80-100 м ге жеткериледи.

ШІДАМЛЫЛЫҚ ЖӘНЕ ОНЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫУ МЕТОДЛАРЫ

Шідамлілік бул адамнің интенсивликті төменлетпей узақ ўақіт даўам еткен жумысті орынлауі укібі. Шідамліліктің раўаждануына бул узақ ўақіт жумыс ислеуді

тәмийинлейтуғын биохимиялік процесстің іскерлиги және нерв дүзілісінің жоғары интенсивлик көзіуға турақлі укібі.

Узақ ўақіт жұмыс орінлардің интенсивлигинің төменлеў аралігін еки басқішқа ажіратіўға болады.

1-басқіш шаршаў сезиминің пайда болғанға шекемги жұмысі.

2-басқіш денениң шаршап жұмыс ислеўи, бул жағдайда адам өз ерки мен қосімша куш жійнап берилген интенсивликти төмен унемлеўин талап етеди. Бул еки басқіштің даўам етиўи әр қійлі болады, нерв дузилеси кушли адамларда екинши басқіш узағирақ даўам етеди, ал нерв әзилеринде биринши басқіш узақ даўам етеди. Сонліқтан жұмыстің ақірінда шаршаўді пайда ететуғын факторларға денениң бийимлесіуын тәмийинлеў талап етиледі.

ШЫДАМЛЫЛЫҚТЫ; ТҮРЛЕРИ

Орінланатуғын жаттығулардің интенсивлигине өзгешеликлерине сәйкес шідамлілік турлери белгиленеди: тезлик, куш, статикалік шідамлілік және.т.б. Жұмыс интенсивлиги уқсас жаттығуларда шідамлілік бир дәрежеде раўажланаді (мысалі: жеңил атлетика, ескек есиў ҳ.т.б). Бул денениң жалпы физиологиялік және биохимиялік механизмлерине байланыслі (денениң аероблік мүмкіншилигине байланыслі).

Шідамлілік интенсивликти тәмийинлеп жұмыс ислеў ўақті өлшенеди. Бирак жұмысті орінлаў интенсивлиги әр турли болыўы мүмкін. Сонліқтан жұмыс интенсивлиги жоғары болған сайін адімі шідамлілік болады.

ШЫДАМЛЫЛЫҚТЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ МЕТОДЫ

Хәр турли интенсивликте орінланатуғын жұмыс ўақтінда, шаршаўдің себеби әр қійлі болады, демек шідамліліктің турин раўажландіріў ушын қолланілатуғын методикалік усулларда турлише болыўы тийис. Максималь және субмаксималь интенсивликтеги жұмыс ўақтіндағі шаршаўдің тийкарғі себеби, денениң ероблік мүмкіншилигинің төменлеўи болып есептенеді. Жоғары және орташа интенсивликтеги жұмысті аероблік процесс тәмийинлейди.

Жұмыстің интенсивлиги жеке адамнің өзіне және дене дайындық дәрежесине байланыслі болады. Соның ушында жаңа спорт пенен шуғілланіўшіларда 75-85ө максималь интенсивлик бир муғдарда, ал жақсі таярланған спортшыларда басқаша муғдарда болады. Мысалі: шуғілланіўші спортшыларда аероблік мүмкіншилигинің

раўаждануы бир км аралікті 5-7 минут даўамінда жуўірғанда пайда болады, ал тәжирийбелі спортшыларда 3,5-4,5 минут жуўірғанда пайда болады.

Шідамліліктің жас өзгешеликлеріне байланысli раўаждануы. Киши жастағы мектеп оқушіларінда шідамлілік денениң ероблік мүмкіншилигин жоғары талап етпейтуғін орташа және өзгермелі интенсивліктегі жұмысті орынлаў арқалі раўажланаді. (А.Н.Макаров, 1976). Бул жастағы балаларда шідамлілікті раўажландіріўдің қуралі болып әрекетлі ойындар есептенеді. Бірақ ойынның көлемі әрекет интенсивлігі есапқа алініўі тийіс. Дене тәрбіе сабағі ўақтінда жаттығулардің денеге тәсір етиў мұғдарын анықлап жұмыс аліп баріў мүмкіншилигі көп болады. 12-13 жастағыларға 200-400 м ге орташа тезліктен жоғарылатіў темпте мен жуўіріў бериледі, арасінда журиў мен алмастіріладі, балалар ушын 2 минут даўамінда әстен жуўіріў, ал қізлар ушын 1,5 минут даўамінда жуўіріў бериледі. 14-15 жастағылар ушын балаларға 400-500 м ге, қізларға 200-300 м ге жуўіріў жаттығулары бериледі, 16-17 жастағылар ушын кроссқа жуўіріў жаттығулары бериледі.

Тема: Дене тәрбіесі тәлімі, оның ўазіпалары және қурамалары.

Режеси:

1. Әрекеттерді меңгеріп алу қабіліеті және әрекет шеберлігі.

2. Өрекетті орындаудың жоғары дәрежесі.

Әдебиеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нуримбетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Өрекет укібі және көнлигиўи

Хәрекет укібі және көнлигиў дене тарбиянін ҳар қійлі ўазійпаларінін ишинде жетекши ўазійпа болып есептенеді. Буні қалиплестириўдиң заңлықтарын билиў арқалі

уйретиудің барлық басқішларін мазмунлі тамийинлеўге болады. Соның мен бірге сабакті дүріс дузиўге және жардемши жаттығуларді иретлестиріп пайдаланіўға жардемін тийгизеди.

Уйретиў ўақтінда қозғаліс ҳарекетлердин раўаждануы.

Ҳар қандай ҳарекетлерге (шінігіўға) уйретиў ўақтінда дене болимлиринин қозғалісларін басқаріу жағдайі озгереді. Усінін натийжесинде қозғаліс ҳарекетлерди уйрениу дәрежеси жоқарілайді. Жаттығуға уйретиў 3 басқіштан тураді: Ҳарекет уқібінін калиплесиуи; Ҳарекет көнлигиўинин калиплесиуи; Ҳарекет уқібінін ен жоқарі дәрежеде калиплесиуи. Солай етип арнаулі білімде ислеиди. Арнаулі білім тікарында хам узликсиз жаттығу натийжесинде дене жаттығуларын орінлау мүмкіншилигине ійе болады де ме ҳарекет уқібі калиплеседи.

Ҳарекет уқібі

Ҳарекет уқібі – бул белгили уазійпаны шешиуге арналған қозғалыс ҳарекетлерди орынлау мүмкіншилиги.

Уқыпты анықлайтуғын белгилер: 1.Путин бир шынығуды басқаруы, автоматласқан халда орынланбайды, оқыўшы ҳар бир ҳарекетти бақлап барады, жұмысты орынлауға көп қуш жұмсалады, денеси көбирек шаршайды, шынығыў кеуилдегидей (автомат) орынланбайды. 2. Ҳарекет уазійпасын шешиу усылы еле жетилиспеген, жақсы шешиу усылы изленеди. 3. Ҳарекет уқыбы, ҳарекетлерди ислеудин даслепки басқышы, көнлигиўге отиу ушын көп уақытты талап етеди хам ол оқыўшынын уқып мүмкіншилигине, уйретиў методынн жетилисиуине, уйренетугын ҳарекеттин курамалығына байланыслы.

Шынығыуларды бир-нешше ирет қайталау натийжесинде, онын курамына киретугын ҳарекетлерди орынлау адетке айланабаслайды, онын координациялық механизми автоматластырылады хам ҳарекет уқыбы көнлигиўге айлана баслайды.

Ҳарекет көнлигиўи

Ҳарекет көнлигиўи – бул ҳарекет (шынығыу) техникасынын ен жоқары ійелениуи, ҳарекеттин автомат басқарылыўы хам ҳарекетлердин тутас орынланыуы. Ҳарекет көнлигиўинин ахміети онын айырым касіетлери мен аныкланады. Буларды айырым оз алдына қарап шығуға болады.

Ҳарекеттин автомат басқарылыўы – бул ҳарекет көнлигиўинин озгешелигин анықлайтуғын ахміетли касіети. Ҳарекеттин автоматласуы қозғалыс ҳарекетлерди

орынлауга жардемин тийгизеди. Сана харекеттин болеклерин тураклы баклап туруудан азат етиледі: бириншиден козгалысты баскарыудын жокары механизминин функциясын жениллестиреди; екиншиден дыкатты хам ойлауды харекеттин жагдайына хам натийжесине аударыуга мүмкіншилик береді. Солай етип харекеттин автоматласыуы уйренилген дене шынығыўларын кеннен пайдаланыуга мүмкіншилик береді хам онын пайдалылыгын жокарылатады. Харекеттин уазыйпасы хам жагдайы тез озгерип туратугын шынығыўларда көнлигиў жуда керек болады. МС: баскетбол ойынында, бокста х.т.б. ларда хар бир харекетти хам техникалык усылды ойланып турууга уакыт болмайды.

Харекетлердин автомат баскарылыўында сананын хызмети бийкарланбайды, ал курамалы харекетлердин айырымы баскарыуга катнаспайды, хамме уакыт харекеттин орынланыуын баклап хам иретлестирип турады. Адам харекетти хамме уакыт саналы баскарады ол озин керек харекетти орынлауга мажбурлейди: онын барысын хам натийжесин баклап турады. көнлигиў тек ози пайдаланылмайды, ал укып пенен бірге келисимли турде пайдаланылады.

Харекеттин тураклыгы – бул көнлигиў тасиринен харекеттин тутасы мен женил орынланыуы, козгалыс харекет ритминин тураклыгы хам бир-биримен байланыслыгы мен аныкланады. Жокары жетилистирилген көнлигиўдин пайда болыуы харекети хам орталыкты арнаулы кабыл етиуи мен байланыслы. Мс: жузген уакытта «суўды сезиўи», ойын ўактында «топты сезиўи» тб.

Козгалыс харекеттин исенимлиги. көнлигиў унамсыз жагдайларда харекеттин жокары натийжелигин саклау мүмкіншилиги мен сыпатланады: психологиялык жагдайынын томенлеуи, сырткы орталыктын жагымсыз жагдайы, карсылас спорцхынын харекети т.б. Жетилискен көнлигиў харкыйлы озгермели жагдайга бийимлесиуге мүмкіншилик береді. Беккем тураклы көнлигиў коп жыллар дауамынада сакланады. Бурыннан белгили МС: коп уакыттан спортты токтаткан адамлар спорт шынығыўларынын техникасын жаксы орынлайды.

Харекет көнлигиўинин тураклылыгы - бул онын бахалы касийети, егер харекет техникасын озгертиу талап етилсе тураклы көнлигиўди озгертиу ен кыйын уазыйпалардын бири. Сонлыктан шыныгыуды уйретиуде кате усылдын калиплесиуине жол коймау керек.

Харекет көнлигиўи адам турмысында үлкен орын тутады. Онын мийнет, аскерий, спорт хам кунделикли іскерлигинде үлкен ахміетке іје. Харкыйлы көнлигиў саны коп болған сайын адам іскерлиги соншелли натийжели болады.

Конлигиўдин откерилиўи

Дене шынығыўларын уйретиў уактында көнлигиўлердин бир-бирине байланыслы харекет етиуи (откерилиуи) улке ахмийетке ийе. Мс: Кишкене топты ылақтырыу бойынша пайда болған көнлигиў гранатты ылақтырыуды уйретиўди жениллетеди. Бундай жагдайда көнлигиўдин унамлы откерилиуи деп есапланады. көнлигиўдин откерилиуи унамсыз жагдай пайда етиуи мүмкін егер бурын пайда болған көнлигиў жана шыныгыуды уйретиуге кесент келтирсе. Егер козгалыс харекетлердин дузилиси уксас юолган жагдайда көнлигиў бир – бирине пайдалы тасир жасауы мүмкін. Жокарыдагы мысалдан булардын техникасынын хам баскышларынын бир – бирине уксас екенин кориуге болады. көнлигиўдин бир – бирине тасир жасау характерин окыу жумысын жобасластырыуда, жардемши шынығыўларды танлап алыуда пайдаланыуга болады.

Конлигиуди физиологиялык жактан далиллеу.

Еркин харекеттин физиологиялык механизминин калиплесиуи белгили физиологлар Ы.М.Сеченов, хам Ы.П. Павлов жумыслары мен аныкланады. Демек бул уакыцқа байланыс жардеми мен булшык еттин харекетти иске асырыуын иретлестириулиуи. Бул тийкарынан уакыцқа байланыстын пайда болыуы мен шартли рефлекслердин жардеминде иске асырылады.

Харекет көнлигиўинин калиплесиуи шартли турде уш физиологиялык баскышка ажратылады:

1 – баскыш, бул орайлык нерв системасында шартли рефлексдин пайда болып, онын козыу харекетинин кеннен таралыуы мен характерленеди. Сырткы кориниси бойынша ол козгалыс харекетлердин шала хам керек емес харекетлердин косылып орынланыуы.

2 – баскыш, бул иркилиу процесси натийжесинде коп таралган козыу харекетлердин шеклениуи, сонын мен бирге орайлык нерв жумысынын уакыт хам кенликтеги жагдайы аныкланады. Демек керек емес харекетлер токтатылып козгалыс харекетлер бурынгыга караганда дурыслау орынланады. Еледе козыу хам иркилиу жумысы байланысларынын жетилиспеуи натийжесинде айырым зыят харекетлердин араласып журиуи бакланады.

3 – баскыш, харекеттин динамикалык стереотипинин калиплесиуи мен характерлейди, демек козгалыс харекетлери жетилискен турде орынланады, харекет көнлигиўи калиплеседи.

Атап айтканда харекеттин динамикалык стереотипинин пайда болууы мен харкет көнлигиўинин калиплесиуи тамамланады. Динамикалык стереотип стандарт харекетлердин тийкары болып есапланады (мс: жолда жууырыу т.б.).

Бирак динамикалык стереотип дененин сырткы орталыкка бийимлесиудин бирден – бир тури болып есапланбайды. Тураклы озгериушилик жагдайда (мс: спорт ойынлары) бийимлесиудин бир турине нерв орайларынын бийимлесиуи жатады (Н.В.Зимкин). Динамикалык стереотип козгалыс харекетлердин барлык турлеринде үлкен ахмийетке ийе. Сонын ушында уйретиў жумысында дурыс пайдаланган макул.

Харекет көнлигиўинин физиологиялык баскышларын, уйретиўдиң баскышлары мен шатастырууга болмайды. Физиологиялык баскыш – бул биологиялык кублыс ол денедө козгалыс харакетлердин тасиринен пайда болады. Ал уйретиўдиң баскышы – бул педагогикалык жумыс ол оқытыушынын оқыўшыга шынығыўларды уйретиў уактында иске асырылады. Биологиялык нызамлыкларды билиу аркалы уйретиўдиң методларын хам илажларын танлап алып уйретиўди хам көнлигиўдин калиплесиуин тезлетиуге болады.

3 – баскышта харекеттин орынланыуы автоматласады (буны укыбтын жокары дәрежеси деп атайды). Бунын нызамлыкларын билмей турып уйретиў жумысын жокары дәрежеде иске асырыу кыйын.

Конлигиудин бузылыуы – Харекет көнлигиўи баска шартли рефлекслер сыяклы, кайталанып беккемленип турмаса кем – кемнен бузылады. Бундай жагдайда оқыўшылар озинин кушине исенбейди, айырым шынығыўларды толык орынлай алмайды, харекеттин координациясы бузылады. оқыўшы бурынғыдай жаксы корсеткишти кайталай алмайды. Акырында оқыўшы курамалы шынығыўларды орынлай алмайтугын болады. Бирак харекет көнлигиўи толык жок болып кетпейди, онын тийкары сакланады, бир неше кайталаудан кейин бурынғы көнлигиў пайда болууы мүмкин. Харекет көнлигиўи баска жагдайларга байланыслыда томенлеуи мүмкин. Егер харекет сапасы томенлесе, дененин функционалык мүмкиншилиги аззилейди. Мысалы кыска аралыкка жууыратугын спорцқынын натийжеси жастын улкейиуине байланыслы томенлеуи мүмкин, сондай-ак гимнастикада куш жумсап орынлайтугын шынығыўларды орынлау кыйын болады.

Харекет укыбынын жокары дәрежеси.

Харекет көнлигиўин калиплестириу жумысын жетилистириу дауам етебериуи мүмкін. Ал тийкаргы уазыйпа оқыўшыларды харкандай жагдайдагы көнлигиўди ийелеуге уиретиў (Мс: ондиристе, уй жумысында, спортта, аскерий хызметте т.б.).

Харекет уқыбынын жокары дәрежеси дегенимиз – бул уйренген харекет козгалысларын турмыста белгили жагдайда сапалы пайдаланып билиу. Бундай укыб көнлигиўдин калиплесиуи хам арнаулы білім тийкарында пайда болады.

Демек укыптын жокары дәрежеси – бул уиретиўдин кейинги натийжеси болып есапланады.

Жокары дәрежедеги укыптын белгилери:

1. Сана іскерлигинин тез иске косылыуы.
2. Харекет козгалыслары автомат орынланыуы.
3. Харекет козгалыслары тутасы мен бірге орынланыуы.

Тема: Тәлім процессінің дүзілісі.

Режеси:

1. Әрекет іскерлігіне таныстыру этапы және оның мазмұны.
2. Әрекет іскерлігін өзлестіру этапы және оның мазмұны.
3. Әрекет іскерлігін жетістіру этапы және оның мазмұны.

Әдебиеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурымбетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Хәрқандай тәлим процессинде шынығыўларға уйретиў белгили аралықтағы ўақытты талап етеди. уйретиўдин әр бир басқышының жеке ўазыйпасы және жетекши белгилери болады. Муғаллим ўазыйпаларды есапқа алыў нәтийжесинде уйретиўдин методларын таярлық және жәрдемши шынығыўларды таңлап алады. Соның мен бирге уйретиў принциплерин толық иске асырыўы мүмкін.

уйретиўдин дузилиси жеке ўазыйпалардың илажлар, методлар және принциплердин турақлы байланыслары пайда болады. Буның барлық элементлери белгили бир әрекет көзғалысларына уйретиўдин тийкарғы ўазыйпасы мен байланыслы болады. Егер тийкарғы ўазыйпа әрекет көнлигиўин қәлиплестириў болса, уйретиў шәртли турде уш етапқа бөлинеди:

1. Хәрекет көзғалыслары мен (шынығыў) таныстырыў
2. Орынлатып уйретиў
3. Жетилистириў (қайталаў)

Хәр басқыштың даўам етиўи көплеген факторларға байланыслы, оқыўшының таярлығына, әрекеттин курамаллығына және т.б.

уйретиўдин барлық басқышларында муғаллим және оқыўшы уйренилетуғын шынығыўды ўақтында таллап, баҳалап және қәтелерин дуетп барыўы тийис.

Хәрекет іскерлигине таныстырыў этапы және оның мазмуны.

Тийкарғы ўазыйпа: оқыўшыларда уйренилетуғын шынығыў туўралы тусиник пайда етиў және олардың уйрениўге саналы және активлигин пайда етиў. уйретиў оқыўшыларда оқыў ўазыйпасы туўралы тусиник және оны шешиў усылы және тәртиби бойынша тусиник қәлиплескеннен кейин басланыўы керек.

Шынығыў ҳаққында тусиникти қәлиплестириў дене тәрбиёда уйретиўдин өзінше өзгешелиги болып есапланады.

Тусиникти қәлиплестириў жумысы бир-бирине байланыслы уш элементтен турады

- а) уйретиўдин ўазыйпасы туўралы ойланыўы
- б) оны шешиў ушын проектин дузиў
- в) шынығыўды толық ямаса бир бөліміин орынлап көриў.

Биринши жағдайда оқыўшының уйренилетуғын әрекеттин ўазыйпасын толық тусиниўи (мс: бийикликке секириў ушын, жуўырып пәт алыўды уйрениў). Оқыўшы оның техникасының тийкарын және жетекши әрекетлерин тусиниў керек. уйретиў ўазыйпасын шешиў проекти муғаллимниң усынысы тийкарында дузиледи. Мыс: қолларда және баста тик турыў шынығыўларын уйреткен ўақытта егер ол тең салмақты жойытқан ўақытта не ислеў керек екенлигин билиў және т.б. Бундай жағдайда оқыўшыдан тез шешиўди талап етиледи. Соның ушын жарақатланбаўдың әр турли проекти алдынан дузилип уйретиледи. Егер шынығыў қурамалы болса онда бөлімлерге бөлип уйретиледи. Бул ушын жәрдемши шынығыўлар таңлап алынады.

Шынығыў мен таныстырыў басқышында сөз және көргизбели қурал методлары көбирек қолланылады. Соның мен қатар тутасына орынлатыў және бөлип уйретиў усыллары пайдаланыўы мүмкін.

Хәрекет іскерлигин өзлестириў этапы және оның мазмуны.

Бул басқышта әрекет уқыбы тәмийинленеди және әрекет көнлигиўге өтиўге шекем қайталанады. Бул жумыстың тийкарын айырым әрекетлерди және шынығыўды тутасына бир неше рет қайталаў қурайды. Усының нәтийжесинде жаңа әрекет қозғалыслары қәлиплеседи.

Қайталаў жумысын шәртли турде еки басқышқа ажыратыўға болады:

- а) әрекет уқыбын пайда етиў,
- б) әрекет уқыбын жетилистириў.

Дәслепки ўақытта әрекет уқыбының вариантлары қәлиплесе баслайды. Соның ушын муғаллим әрекет техникасының тийкарларын уйретиў керек және зият әрекетлерди болдырмаў усыллары тусиндирилип барылады. Оқыўшы қәншелли көп тәжирийбени ийелесе, оған жаңа шынығыўларды уйретиў жеңил болады.

Хәрекет уқыбының жетилисиўи әрекет уқыбының тийкарғы вариантларының қәлиплесип питиўи мен әрекетленеди және көнлигиўдин айырым элементлери пайда бола баслайды. Айырым қурамалы шынығыўларды уйрениў даўамында әрекет дүзілісінің

бузылыуына жол қойылады. Сонлықтан бундай жағдайда уйретиўдин тийкарғы ўазыйпасына жетекши әрекет техникасының тийкарын уйрениў киреди. Бул курамалы шынығыўларды толық уйренип алыўға жәрдемин тийгизеди.

Шынығыўларды орынлатып уйретиў баскышында уйретиўдин көплеген методлары кеңнен пайдаланылады: сөз методы, көргизбели қурал методы және т.б., көбинесе әмелий методлар қолланылады. уйретиў дурыс уйренилетуғын шынығыўға сәйкес методлар мен шөлкемлестирилсе уйретиўдин нәтийжеллигин төменлететуғын қәтелер кем болыўы мүмкін. Қәте көбинесе дене шынығыўларын уйрениўдин дәслепки ўақытларында және уқыптың дәслепки қәлиплесиў дәўиринде ушырасыў мүмкін. Қәтеге надурыс орынлаған әрекетлер және көнлигиўдин нәтийжели қәлиплесиўине кери тәсір жасайтуғын зыят көзғалыслар киреди.

Дене шынығыўларын уйрениў ўақтында ушырасатуғын қәтелер төмендегише әрекетлениўи мүмкін.

1. Конкрет дене шынығыўын орынлаған ўақыттағы қәте (брусьяда орынланатуғын барлық шынығыў ўақтында денениң надурыс жайласыўы-асанка).

2. Жеке және комплекс қәтелер жеке қәте сийрек ушырасады, көбинесе көнлигиўдин пайда болыўының дәслепки ўақытларында, ал комплекс қәте бул бир натуўры орынлаған әрекет екинши бир қәтелерди пайда етиўи.

3. Автоматласқан қәте (надурыс әрекеттиң көп мәртебе қайталаныўы. Бундай қәтелер турақлы болады, сонлықтан оны дуетиў көп ўақытты талап етеди.

4. Ыри және киши қәтелер. Ыри қәтелерге әрекет техникасының дурыс орынланыўына кесент келтиретуғын әрекет көзғалыслары киреди. Булар өз ўақтында дуетилип бармаса уйретиў нәтийжели болмайды. Киши қәтелер шынығыўлардың айырым элементине (бөліміне) характерли нәрсе. Булар әрекет көзғалысларын жетилистириў ўақтында жеңил дуетилип барылады. уйретиў ўақтында ушырасатуғын қәтелер төмендеги себеплерге байланыслы болады.

1. Оқыўшының уйретиўдин ўазыйпасын тусинбеўи

2. Дене таярлығының төмен болыўы

3. Оқыўшының өзіне исеними болмаўы.

4. уйретиўдин ўазыйпасына инвентардың жағдайына сәйкес болмаўы ҳ т.б.

Дене тәрбие сабағы ўақтында оқыўшылардың қәтелери әр қыйлы усыллар мен дуетилиўи мүмкін. Оқыўшы қәтесин өзі тусинип муғаллимнің жәрдеми мен дуетедеди.

Қәтелер жәнeмесин бир ұақытта дүзетилмей избе-излиги сақланып ири қәтеден баслап дүзетилип барылыұы тийис. Себеби шынығыұ техникасының дурыс орынланыұына кесент келтиретуғын ири қәтелер дүзетилсе киши қәтелерди жеңил дүзетиұде мүмкіншилик пайда етеди. Улыұма қәтелерди дүзетиұдың тийкарғы усылларының әхмийетлисi-бул оқыұ материалларын қайталаұ, жәрдемши шынығыұларды пайдаланыұ, шынығыұдың орынлаұ жағдайын өзгертиұ және т.б.

Хәрeкет iскерлигин жетилистириұ етапы және оның мазмұны.

Дене шынығыұларын жетилистириұдың тийкарғы ұазыйпасы әрекет көнлигиұиниң қәлиплесиұин тәмийинлеұин және уқыптың ең жоқарғы раұажланыұ дәрежесине жеткериұ. Педагогикалық жумысты бул басқышта еки бағдарда жумыс алып барыұ белгиленген.

1. Хәрeкет көнлигиұин пайда етиұ
2. Хәрeкет уқыбының ең жоқары раұажланған дәрежесине жеткериұ.

Хәрeкет көнлигиұиниң пайда болыұы, әрекет уқыпты көнлигиұге жеткериұ ушын тәсирин тийгизетуғын бiлiм дәрежеси және әрекет тәжирийбеси мен характерленеди. Хәрeкет уқыпты ең жоқарғы раұажланған дәрежеси көнлигиұде әр қыйлы әрекет iскерликке пайдаланыұ уқыбы және оны жағдайға байланыслы өзгертип қолланыұ мүмкіншилиги мен характерленеди. уйренген шынығыұларды жетилистириұ басқышында комплекс методлар пайдаланылады. Соның ишинде шынығыұды орынлатып уйретиұ методы қайталаұ және ойын методлары көбирек қолланылады. Шынығыұдың нәтийжелиги оны қайталаұ санына байланыслы. Қайталап орынлаұдың көлеми уйретиұдың ұазыйпасына, оқыұшылардың дене таярлығына, уйретиұ методларына сәйкес болыұы тийис.

уйренилген шынығыұды қайталаұ еки усылда жургизилиұи мүмкін:

1. Қайталаұ аралықларының сөзылыұы
2. Сол қайталаұ көлемин қысқа аралық ишинде қайталаұ

Бул еки усылда дем алыұ интервалын талап етеди. Демек оқыұшы жумыстың көлемине және интенсивлигине сәйкес дем алып қайталаса, шынығыұ нәтийжели орынланады. Дем алыұ ұакты және интервалының қысқа, тез қайталаныұы ұактында денениң жумыс iскерлиги жоқары болады.

Хәрeкет көнлигиұиниң дурыс қәлиплесиұи оған сәйкес әрекет сапаларының раұажланыұ мұғдарына байланыслы болады. А'лбетте бул шынығыұды жетилистириұге

узақ уақыт талап етеді. Шынығыулардың қайталанып тұрыуы көнлигиудің тұрақлылығын сақлайды және дене таярлығының өсіуіне байланысты өзгерістер киргизиуге мүмкіншилик береді. Соның мен бир әрекет сапаларының мұғдарын бир кәлипте сақланыуына жәрдемін тийгизеді.

ДЕНЕ ТӘРБИЙАДА УЙРЕТИҰДЫ; ӨЗГЕШЕЛЫКЛЕРЫ

Көзғалыс әрекетлерін уйретиу. Дене тәрбиеда уйретиу басқа пәнлерге қарағанда айырым өзгешеликлерге ие. Дене тәрбиеда биз оқыушыларға көзғалыс әрекетлерін уйретемиз. Дене тәрбие жұмысында ең баслы нәрсе, бул оқыушылардың әрекет іскерлиги. Усы арқалы адамның дене және психологиялық функциялары жетилистириледі.

Дене тәрбиеда уйретиу-бул әр қыйлы көзғалыс әрекетлерди және арнаулы білімди ийелеп алыу демек оқыушыларда дене тәрбие бойынша білімди комплекстириу.

Көзғалыс әрекетлерине ямаса дене шынығыуына уйретиу-бул жеке педагогикалық ұазыйпа. Шынығыуларға уйретиу нәтижесинде әрекет көнлигиуи кәлиплестиреді. Соның мен бірге шынығыуға байланысты әрекет сапалары рауажланады мысалы: куш, шыдамлылық және т.б. Булар бир-бирине байланысты болған мен оның методларында және илажларында өзгешеликлер бар. Сонлықтан педагогикалық жұмыс уақтында уйретиуге ямаса әрекет сапасын рауажландырууға арнаулы дыққат қойылады.

уйретиу уақтында білім және тәрбие жұмыстары мен бир қатарда ден саулықты беккемлеу ұазыйпасыда иске асырылады.

Шынығыуларға уйретиу уақтында білім бериу жұмысыда бірге алып барылады. уйретилетуғын оқыу материалларының тийкарын оқыушылардың көзғалыс әрекетлери курайды. Олардың оқыу іскерлиги денеден көп куш жумсауды талап етеді. А'пиуайы жағдайда адам дене мүмкіншилигиниң бир бөлімін пайдаланады. Ал, уйретиу ямаса шынығыу уақтында адамға жоқары талап қойылса, денениң бар мүмкіншилиги жумсалады. Бул әлбетте жағдайға және шынығыудың курамаллығына байланысты.

У'йретиудің және бир өзгешеликлериниң бири-бул әрекет көнлигиуин кәлиплестириу.

Кәлиплескен әрекет көнлигиу системасы оқыушының таярланғанлығын анықлайды. Оқыушыларда әрекет көнлигиуиниң кәлиплесиуи, әрекет сапасының рауажланыуы мен тығыз байланысты болады. Мысалы: аралыққа жууырыуды уйретиу уақтында тезлик рауажланады. Соның мен бірге куштиң және шыдамлылықтың рауажланыуына тәсирін тийгизеді. уйретиудің нәтижеси ийелеген біліми және денениң рауажланыуының мұғдары мен анықланады.

Дене тәрбиеда білім бериу тәрбиелық ұазыйпәны иске асырыу мен тығыз байланысly. Шынығыу уйретиу ұақтында оқыушыларға тәрбиелық тәсир жасау педагогикалық жумысты сапалы шөлкемлестириуге байланысly. Арнаулы шөлкемлестирилген шынығыу жумыслары және адамның психологиясына тәсир етиуши илаждың бири болып есапланады.

Дене тәрбие муғаллими басқа пән муғаллимлери сыяқлы оқыушыларды әр тәреплеме тәрбиелауға дыққат қойыуы керек. Дене тәрбие сабағы ұақтында әр қыйлы тәрбиелық жумысты иске асырыу мүмкін.

-оқыушыларда узликсиз дене шынығыуы мен шуғылланыу әдетти тәрбиелау. Бул әр куни өзінше шынығыу ислеп денесин жетилистириуге мүмкіншилик береди.

-ерликти және мийнет қыйыншылығын жеңиуге тәрбиелау. Хәр қыйлы шынығыуларды орынлау арқалы адам әр тәреплеме рауажланады, мийнет қыйыншылықларын жеңил шешетуғын болады, оның әр қыйлы жумыс іскерлиги артады.

-гигиеналық көнлигиуди және әдетти тәрбиелау. Дене шынығыуларының пайдалылығы көпшилик жағдайда гигиеналық дереклерди дурыс ұақтында пайдаланыуға байланысly. Дене тәрбиены уйретиу, денени шынықтырыу, жумыс тәртибининң дурыс иретлесиуин, ұақтында дем алыу, аұқатланыу және шынығыулардың гигиенасын дурыс сақлауды талап етеди.

-оқыушылардың шынығыуларды өзінше орынлау уқыбын тәрбиелау

Бул оқыушылардың дене шынығыуларына сапалы қатнасын және оқыушылардың шөлкемлестириушилик уқыбын тәрбиелейди.

Дене шынығыуларына уйретиу сабақларында барлық тәрбиелық ұазыйпәны шешиу, оны дурыс жобаластырыуға және оған сәйкес әр қыйлы илажларды, методларды пайдаланыуға байланысly.

Қозғалыс әрекетлерине уйретиу ұақтында ден саулықты беккемлеу ұазыйпасын иске асырыу ушын дене тәрбиеның барлық илажлары пайдаланылады. Дене тәрбиеда уйретиу жумысының өзі оқыушылардың денесине, психологиялық функцияларына әр тәреплеме тәсир жасау жумыслары мен бірге байланысly алып барылады.

Улыума оқыушылар мен уйретиу жумысы медициналық тексериудинң жуумағына тийкарланып ретлестирилип иске асырылады. Мысалы: тексериу жуумағында оқыушылар тийкарғы таярлық және арнаулы топарларға бөлинеди. Булардың әр қайсысы

ушын шынығыулар таңлап алынады. Оқыў материаллары топарлардың жас айырмашылығына және дене таярлығының мүмкіншилигине сәйкес берилиўи тийис.

уйретиўдин нәтийжелиги көбинесе сыртқы дереклерди дурыс шөлкемлестириўге тиккелей байланыслы (мысалы: сабақ өтетуғын орынның тайынлығы, спорт ускенелериниң сәйкеслиги және т.б.) Жоқарыда көрсетилип өткен уйретиўдин өзгешеликлери оқытыўшыдан педагогикалық білімди және оқыўшылардың анатом-физиологиялық өзгешеликлерин жақсы билиўди талап етеди.

ТЕОРИЯЛЫҚ МАТЕРИАЛЛАРҒА УЙРЕТИЎ

Дене шынығыуларына уйретиў бурынғы және жаңадан ійелеп алып атырған білімлерине сүйенип алып барылады. Дене тәрбиеда арнаўлы білім шынығыулардың әр қыйлы ызамлықларын уйрениўден пайда болады. Оқыўшыларда дене тәрбие ҳақындағы білім адам әрекетлериниң ызамлары дене шынығыуларын орынлаў усылы ҳақындағы білімлерден және оларға байланыслы тәртиплерди билип алыўдан топланады. Оқытыўшының шынығыўда орынлаў әрекетлерин сөз бенен тусиндириўин қабыл етиўи, өзиниң әрекет тәжирийбеси жаңа уйренетуғын шынығыулардың дузилмесин тусиниўи және т.б.оқыўшының білім дереклери болып есапланады.

Оқыўшыларға берилетуғын мағлыўматлардың мазмуны көлеми улыўма педагогикалық принциплерге тийкарланып уйретиўдин ўазыйпасына және уйрениўшилердин өзгешеликлерин есапқа алып анықланады. Улыўма білім беретугын мектеп оқыўшылары ушын берилетуғын мағлыўматтың мазмуны және көлеми дене тәрбие бойынша мәмлекетлик бағдарлама мен белгиленеди. Бул мағлыўматларды хабарлаў ушын методика оқытыўшы тәрeпинен алдын ала исленип шығылыўы тийис және төмендеги көрсетпелерди киргизиўи тийис.

1. уйрениў ушын белгиленген шынығыўды таллаў, оның тәсир етиў дереклерин анықлаў.

2. уйренетуғын шынығыўдың ызамлықларын тусиндиретуғын мағлыўматлардың мазмунының көлемин анықлаў және оқыўшының таярланғанлығын есапқа алыў болып табылады.

3. Сабақларда хабарлаўдың избе-излигин анықлаў және әр сабақта хабарланатуғын мағлыўматтың мазмунын және көлемин белгилеў.

Дене тәрбие ҳақындағы арнаўлы мағлыўматларды 3 топарға бөлиўге болады. Дене тәрбиеның социаллық мазмуны ҳақындағы мағлыўмат (мс: саламат әўлад ушын, жаслардың дене тәрбиеси ҳақында) дене шынығыуларын пайдаланыў ҳақында қағыйда,

ойын қағыйдалары, медик-биологиялық характердеги мағлыұмат хаққында (дене гигиенасы, шынығыұ жасаұ тәртиби және т.б.) оқыұ материалларын хабарлаұ жоқарыда берилген тәртипте жобаластырылыұы мүмкін.

Тема: Тәлімнің методикалық принциптері.

Режеси:

1. Тәлім процессинде аңлылық және іскерлик.
2. Тәлім процессиндеги көргезбелилик принципи.
3. Кушине сай келиұи және индивидуалластырыұдың методикалық принципи.
4. Бир тегисли избе-излиликтиң методикалық принципи.
5. Қайталаұ және вариациялық принцип (толқынлы және әрқыйлы формада қолланыұ принципи).
6. Талапларды әсте-ақырынлық пенен иске асырыұ.
- ұ. Методикалық принциплердин өз-ара байланыслылығы.

Әдебиеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.

3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурымбетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Дене тәрбиесін үйрету принциптері.

Үйрету жумысы-бул қурамалы ис. Бунда адам іскерлигинин психологиялық және физиологиялық ызамлықларын есапка алыу талап етиледі. Бул ызамлықлар дидактикалық принциплерде орынлы пайдаланылады. Дене тәрбие жумысларында педагогикалық принциплердин жәнемеси толығы мен пайдаланылады. Булар айрым кураллар және усыллар мен иске асырылады.

Харекет көзгалысларына уйретиўдин өзгешелигине сайкес томендеги принциплер пайдаланылады: 1. Сана және актив; 2. Коргизбели; 3. Узликсиз; 4. Ансаттан қыйынға өтиў; 5. Избе-излигин саклау; 6. Жеке. Дене тәрбиеда дидактикалық принциплерди бириншилерден болып П. Ф. Лесгафт колланган ол өзинин педагогикалық системаларында дене тәрбие бойынша білім бериўди макуллаган. Сана принципи тийкарында оқыў жумысларын шолкемлестириуде коплеген талаплар қойылады.

Оқыўшы дене тәрбиенын мақсетін және ўазыйпасын түсінуи тийис, сонын мен бірге дене шынығыўларынын жеке адамнын хар тарапме рауажланып калиплесиуниндеги ахмийетин мойынлауы керек. Уйретиу-бул узак даўам ететугын жумыс, сонлықтан уйренетугын адамда бир мақсетке жетиу ушын саналы кызыгыушылықты калиплестириу

керек болады. Усыған байланысты, спортшы ең жоғары нәтижеге ерсиу үшін тұрмыста ұшырасатұғын қызығушылықтарды жетілуге ұмтылады.

Қызығушылықты пайда етіу және оны бекемдеу үшін спортшының алдына қойған мақсаты оған тусынды болуы тиіс. Оқытушылардың алдына қойылатұғын мақсат: Г'Алпамыс және БаршынайГ' тест мөлшерін тапсыру, спорт дәрежесі талаптарын орындау, мектептің сайланды командасы құрамына түсіу (рәт т. б.). Усыларға байланысты әр бір сабақ оқытушыларға белгілі бір, оқыту материалларын ұретіу керек, ол оқытушыда әрекет көнлігіуі және сапасы бойынша белгілі бір із қалдыруы тиіс. Оқыту материалларын ұретиу дәуамында оқытушылардың тек шынығуды ұретиу мақсаты оқытушыны қанаатландырмауы мүмкін. Мыс: айырым оқытушылар тек жүзіп ұретиуді ямаса баскетбол ойнауды мақсат етіп қойуы мүмкін (ал спорт дәрежесі туралы ойламауы мүмкін). Бұндай жағдайда, оларға шек қоймай, олардың қызығушылығын ұлуға дене тәрбіеге қатнасын қалыптестіруі үшін әр қылы ілаждарды пайдаланған мақұл. Оқытушыларды келешектегі мақсетке кем-кемнен олардың осіушілігіне қарап бағдарлаған дұрыс болады.

Дене шынығуларының көп қайталануы жағдайында оқытушылардың қызығушылығын пәсетпеуі үшін сабақты әркылы түрде шолкемlestіріп, дене тәрбіе құралларын және методларын өзгертіп пайдалануы керек. (Мыс: сабақты ашық хауада, спорт сарайда өтіу).

Қызығушылық, шынығулардың оқытушының қушіне сайкеслігі мен тығыз байланысты. Жұда аңсат орынланатұғын шынығулар оқытушылардың ықласын томенлетеді. Сонлықтан шынығудың құрамалылығы, көлемі, интенсивлігі осіп барғаны мақұл. Бұл, оқытушылардан мүмкіншілігі болғанынша қушты жұмсауды талап етеді және жүуапкершілікті қушейтеді.

Оқытушының саналылығы-оның оқыту материалына қатнасы мен анықланады: орынланатұғын әрекеттің ахміетін түсінуі, орынланған шынығудың қатесін ақлауы және оны дүзетіу жолларын біліуі т. б. Жәнде әрекет көзгалыслары қаккындағы саналы білімі және алған көнлігіуі тұрмыста және әскеріі іскерлікте үлкен ахміетке ійе.

Оқыту-тәрбіе жұмысларында сана принциптерін іске асыру арқалы оқытушыларда жеделлікті рауажландыруға болады. Бұл оқытушыларда дене шынығуларына болған інтаны қушейтеді. Оқытушылардың жеделлігі олардың сабаққа қалмай қатнасы, сабақты шолкемlestіріуде мұғаллімге жардемші дене шынығуларын өзінше орындауы және дене жетілістіріу жолларын өзінше өзлестіріуі мен анықланады. Жеделлілік бір мақсетке бағдарланған және дұрыс шолкемlestірілген болуы тиіс.

Оқыўшылардын жетискенликлерин өз уактында бахалап және хошаметлеу жеделликти рауажландырыуда үлкен ахмийетке ийе. Тек сабақ уактында бахалап коймастан, шынығыўларды жетилистириу даўамында бахаланылыуы тийис. Асиресе “Алпамыс және Бапршынай” тест молшерин тапсырыу уактында бахаланып барылганы макул. Сондай-ак спорттын турлери бойынша дәрежеге (разряд) тапсырганлар арнаулы бахаланып хошаметлениуи керек.

Коргизбели принципи.

Оқыў-тәрбие жумысларында кен пайдаланылып журген “коргизбели принцип” педагогиканын теориялық және амелий ислеринде кеннен орын алып киятыр. Бул принцип уйретиў және тәрбиеда корип сезиу мушелеринин кан тасыуы мен иске асырылады. Себеби: шыныгудын кенликте техникасы мен орынланыуын кориу аркалы кабыл етеди және оны өзінше таллайды.

Дене тәрбие жумысында «коргизбелилиги» үлкен ахмийетке ийе, себеби: оқыўшынын іскерлиги амелий характерге ийе және шыныгуды жетилистириу жумысынын барысында сезиу мушелери хар тареплеме рауажланады.

Амелий жактан билиу сезиу мен калиплеседи. Уйренилетугын харекеттин дузилиси, кориниси адам ойында сырткы және ишки рецепторлардын катнасы мен калиплеседи. Мыс: кориу, еситиу, тен салмаклыкты саклау мушелери және булшык ет рецепторлары катнасады. шынығыў образынын калиплесиуинде сезиу мушелери бир-биринин хызметин толықтырып харекетти толық уйрениуге мүмкіншилик береди. Каншелли сезиу органлары коп катнасса харекет уқыбы және көнлигиў тез калиплеседи, усынын тийкарында ерк және дене сапасы жаксы рауажланады.

Коргизбели принципи харекет іскерлигин жетилистириуде унамлы жагдай пайда етеди. Тек, сезиу, кабыл етиу касийетлерди және денени жетилистириў мүмкін.

Дене тәрбие шынығыўларын уйретиў ўактында коргизбеликти сөз бенен сыпатлап тусиндириу дурыс болады. Демек сөз коргизбелиликти таминлеудин ахмийетли куралы болып есапланады. Оқыўшылардан харекет тажрийбеси арткан сайын сөз бенен тусиндириу жениллеседи. Солай етип сөз аркалы уйренетугын шынығыўлар тууралы оқыўшыларда тусиникти калиплестириуге болады.

Оқыў-тәрбие жумысларын иске асырыуда коргизбели куралдын ахмийети уллы. Буны кеннен пайдалануу оқыўшылардын сабақка кызыгыушылыгын арттырады, тапсырмаларды тусиндириуди жениллестиреди, көнлигиўди калиплестиреди және білім бериўди тамийинлейди.

Узликсиз принципи.

Бул принциптин тийкаргы мазмуну жумыс және дем алыудын иретлесиуи, сабақтың бир-бири мен байланысып, избе-излиги сакланып узликсиз отилиуи. Дене тәрбиеда аралыгы сакланып узликсиз отилген сабақ белгили натийже береді. Себеби: дене шынығыуы натийжесинде денеде унамлы функционаллық және структуралық өзгеріс пайда болады, егер шынығыу токтаса пайда болған натийжелер жогала баслайды. Сонлықтан дене тәрбие үшін узликсиз орынланатугын дене шынығыуы унамлы жағдай туугызады. шынығыу сабақтарының узликсиз отилиуи жумыс және дем алыуды иретлестіріп іске асырылыуы тийіс. Жумыс және дем алыуды иретлестіріу сабақтың ұазыйпасына, оқыушылардың дене таярлығына, жас өзгешеликлеріне және басқада жағдайларға байланысly. Улыұма дене тәрбие жумысларының тажирийбесинде шынығыу сабақлары хаптесине 2- 3 рет отиледи. Буган косымша азангы гимнастика және шынығыудың басқа турлери отилиуи мүмкін. Оқыушылардың дене таярлығы жокарылаган сайын сабақ арасындагы дем алыу интервалы кыскартылыуы мүмкін.

Дене тәрбие жумысында шынығыулардың кайталаныуы тайын нарсе. шынығыулар кайталанып коймастан белгили уакыт ишинде толық сабақтың өзі және избе-излиги кайталанады. Коп марте кайталау натийжесинде беккем харекет көнлигиуи калиплеседи. шынығыуларды бир-несе рет кайталау натийжесинде денеде жумыска марфо-функционаллық бейимлесиу пайда болады. Усының тийкарында дене сапасы рауажланады және ерисилген натийже беккемлениди. Сонлықтан кайталау-дене тәрбие жумысын шолкемлестіріудин ен ахміетли тарепинин бири болып есапланады. Усылар мен бир катарда шынығыулардың вариантлы турде отилиуиде ахміетке іе. Мыс: шынығыулардың туринин, мазмунының өзгериуи және оны орынлайтуын жағдайдың өзгериуи, жумыстың колеминин және пайдаланатугын методлардың өзгериуи, сабақтың мазмуны және туринин өзгериуи т. б. Усы шынығыулардың және сабақлардың вариантың, кайталаныуын байланыстырып іске асыру мугаллимнің дыккатында болыуы тийіс.

Жумыс колеминин астен асып барыу принципи.

Бул принцип жумыс колеминин осип барыуы, интенсивликтин артыуы және кем-кемнен дене шынығыу техникасының курамалы болыуы мен аныкланады. Бул жағдай белгили физиолог Ы. П. Павловтың айтыуы бойынша: денениң жууап бериу мугдары (сырткы тасирге) тасир жасаудың колемине байланысly: Н. Е. Введенский тасир жасаушы жумыстың мугдары тууралы былай дейди: тасир етиуши жумыс мугдарының денеден тыс жокары болыуы, денениң жууап бериу реакциясын кушейтпейди, кересинше томенлетеди. Сонлықтан орынланатугын шынығыу оқыушының мүмкіншилигине сай болыуы тийіс. Бирак аззи тасир (жуда женил шынығыу) денеде зарурли функционаллық

өзгеріс пайда етпейді. Солай етіп дене үшін унамлы жұмыс көлемін таңлап алу талап етіледі. Дененің жұмыс көлеміне бейімделуі оның шыныққанлығына байланысты болады. Шынығудың дәлелі уақыттарында дененің тез өзіне келуі аз жұмыс көлемін орындаған жағдайында байқалады, ал үлкен көлемді жұмыстан кейін дененің өзіне келуі көп уақытқа созылады. Бұл дене шынығуының кері таңырын аңлатады. Ұсыған байланысты шынықтыру жұмысының дәлелі уақыттарында жұмыс көлемін осиріу пайдасыз болады. Дене шынығуы уақытында жұмыс көлемін абайлап жоқарылыту керек болады, ал жуда жоқарылап кетуі дұрыс нәтиже бермеуі мүмкін.

Жұмыс көлемінің кем-кемнен жоқарылауы хәр түрлі іске асырылуы мүмкін:

1. Тууры сызық бойлап осіуі-жұмыс көлемі (сабақтан сабаққа, хәптеден хәптеге т. б.) жоқарылайды, бұл жағдайда сабақ аралығындағы интервал көбірек болады.

2. Жұмыс көлемінің астен асып баруы-бұнда осіу мұғдары бір-неше сабақ дәуамында тұрақты болады. Бұнда кейінде қалушыларды алдыңғылардың дәрежесіне жеткеріуге мүмкіншілік көбірек болады және унамлы нәтижеге ерісіуге болады. Нәтижеде үлкен көлемдегі жұмысқа дененің бейімделуі жетерлі мұғдарда өтеді.

3. Жұмыс көлемінің толқын таризлі осіуі-кем-кемнен жоқарылау жұмыс мұғдарының бірден осіуі мен байланыстырылып іретлестіріледі, ал кейін томенлетіледі. Жұмыстың бұл түрі шынықтыру жұмыс көлемін жоқарылатыуға мүмкіншілік береді.

Ал бұндай жағдайда жұмыс көлемі мен оның интенсивлігі арасында қарама-қарсылық пайда болады. Себебі: бұл екеуінде белгілі уақытқа дейін тең рауажланыуы мүмкін, кейін ала жұмыс көлемінің жоқарылап баруы нәтиженің бір қалыпта болуына алып келеді және интенсивлікті томенлетеді, ал интенсивліктің жоқарылауы жұмыс мұғдарының томенлетуі талап етеді. Соның үшін дәлел жұмыс көлемі осіріледі, ал интенсивлік бұрынғы мұғдарда сақланады ямаса азмаз жоқарылатыуға болады, белгілі уақыттың өтуі мен жұмыс көлемі бұрынғы халында сақланады ямаса кемейтіледі, ал интенсивлік мүмкіншілігі болғанынша жоқарылатылады.

Бұндай шынықтыру жұмысының барысында шыпакердің жардемсіз денеге унамлы жұмыс көлемін анықлау қыйын болады. Мыс: Жана келіп атырған спортшы жұмыс көлемін таңрыбелі спортшы сыяқты орындауы мүмкін. Ал, бұл еле ол үшін унамлы (оптималь) жұмыс көлемі болып қалмауы мүмкін. Себебі: Сол көлемдегі (дәлелі) жұмысты орындауды дәуам ете берсе нәтиже және ден саулығы томенлеп кетеді. Сонлықтан берілетуың жұмыс көлемі спортшының ден саулығына сайкес болуы керек. Дене тәрбіеде денеге унамлы жұмыс көлемін анықлап біліу ең ахміетлі ұазыпалардың бірі. Мұғалым оқышылардың жас өзгешеліктеріне сайкес жұмыс

колемин анықлау мен бірге бағдарламаны және тексеріу молшерин басшылыққа алыуы тийіс. Себеби: Биздеги дузилген бағдарлама, оқыўшыларға койылатугын талаптар ғылымй жактан және коп жыллық тажрийбе мен далийленген.

Избе-излигин саклау принципи.

Бул принцип бойынша жумыс еки жагдайда иске асырылады:

1. Уйренилген харекет аркалы, таныс емес шыныгыуды уйрениу.

2. Женил шыныгыўларды уйренип, кейин курамалы шыныгыўларды уйрениу. Бул еки жагдайда да харекет сапасын рауажландырыугы, бiлiм бериўге және кoнлигиўди калиплестириуге бағдарланган.

Жана харекет укыбы және кoнлигиўи бурын калиплескен укып және кoнлигиўлердин тийкарында (жардеминде) пайда болады. Бурын уйркнилген шыныгыўлар жана материалларды ислеу ушын жардемши ретинде пайдаланылады. Айырым жагдайларда жана шыныгыўлар онысызда уйренилиуи мўмкiн, албетте бул уйренилетугын харекеттин махсетине байланыслы.

Шыныгыулардын кыйын және жениллиги онын координациялық курамалылыгына және жумсалатугын куштин шамасына байланыслы. Мыс: Турникте тартылыу координациясы бойынша женил, ал орынлау кыйын, коп куш жумсау талап етиледи. Сонын мен бiрге бул спорцхынын психологиялық таярлыгынада байланыслы. Мыс: бийик гимнастика бревносында турыу пас бревнода (узынына койылган арнаулы ағаш) журиуге салыстырганда кыйын.

Сонлықтан оқыўшыларға курамалы шыныгыўларды уйретиуде жардемши шыныгыўларды иретлестирип пайдаланыу пайдалы натийже береди.

Жеке принцип.

Дене тәрбие жумысында оқыўшылардын жеке өзгешеликлерин есапка алыу аркалы олардын укып мўмкiншилигин рауажландырыуга болады. Оқыўшылардын жеке мўмкiншилигине карап уйретиўдиң зарурлиги томендегилерге байланыслы:

1. Таярланганлықларынын өзгешеликлери;
2. Жыныс және жас айырмашылықлары;
3. Жумыс колемине және сырткы орталыққа бейимлесиушилиги;
4. Шыныгыуды орынлауга жеке катнасы.

Класс оқыўшылары мен дене тәрбие жумысы уактында жеке принцип олардын дене таярлыгын жынысын есапка алып топарларға ажыратып тапсырма бериў аркалы иске

асырылады. Даслепки уакытлары, еле оқыўшылардын жеке уқыбы айырылмай турган пайытта, топарга болип уйретиў усылы жаксы натийже береди.

уйретиўдин стандарт методын және илажларын (куралын) оқыўшылардын илгерилеушилиги даўам еткенге шекем пайдаланыуга болады. Егер онын натийжелиги томенлесе жеке тапсырма бериў усылына откен макул болады. Бундай жагдайда оқыўшылар бағдарлама материалларын харкыйлы методлар мен жумыс колемин және дем алыуды иретлестириу мен унамлы уйренеди.

Бундай уйретиў системасын дузерде мугаллим оқыўшылардын барлық жеке өзгешеликлерин есапка алыуы тийис. (Мыс: психологиялық, укып, жыныс, таярлыгы т. б.)

Оқыў жумысында жеке уйретиўди оқыўшылар спорттын турин танлап алганнан кейин пайдаланган макул болады.

Жеке тапсырма берип орынлатыудын тийкаргы корсеткиши болып, оқыўшыда пайда болған осиюшилигинин тураклылыгы, оқыў материалларын толық ййелеуи және олардын беккемлениуи есапланады.

Принциплердин өз-ара байланысы.

Дене тәрбиенын принциплерин таллаганымызда олардын мазмуны және аткаратугын хызмети бир-бири мен тыгыз байланыслы және уксас. Булар дене тәрбие жумысынын нызамлықларын және тареплерин характерлейди.

Сана және актив принципи дене тәрбиенын баска принциплерин иске асырыуда жетекши ахмийетке ййе. Оқыўшылардын уйретиуге актив және саналы катнасы оқыў материалынын жумыс колеминин, (кыйын, женил) онын мүмкиншилигине сайкес келиуине байланыслы. Жанеде оқыўшылардын кызыгыушылыгын, актив іскерлигин шынығыўларды уйретиўдин коргизбелиги, унамлылыгы, узликсизлиги мен рауажландырыу мүмкин. Демек барлық принциплер тыгыз байланыслы. Мыс: Жумыс колеминин астен осиюи, избе-излигин саклау, жеке принциплерди пайдаланбай турып жумыс колемин жокарылатыу усылларын иске асырыу мүмкин емес.

Атап айтканда жокарыдагы айтылган принциплерди жеке пайдаланыу тийисли натийже бермейди. Тек барлыгын бириктирип иске асырыу аркалы дене шыныгуынын ўазыйпасын дурыс шешиу

Тема: Дене тәрбиесі тәліміінің усылдары.

Жоба:

1. Сөзден пайдалану усылы.
2. Әрекетті көрсетіп беру арқылы сезіндіру усылдары.
3. Әмелій усылдар.

Әдебиеттер.

1. Абдуллаева А., Хонкелдиев Ш. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., өз ДЖТИ, 2005 жыл – 300 б.
2. Ливицкий А.Н. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., 1995 жыл – 500 б.
3. Саломов Р.С. «Спорт машғулотнинг назарий асослари» - Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 238 б.
4. Маҳкамджанов К.М. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» Тошкент., «Ықтисод-молия» 2008 жыл – 300 б.
5. Гоншарова О.Б. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш» Тошкент., өзДЖТИ, 2005 жыл – 171 б.
6. К. Маҳкамжанов, Р. Салимов, Т. Расулов «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Тошкент-2003.
7. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» - дарслик. Уқитувчи-1974.
8. Оспанов П, Нурымбетов К «Дене тәрбие методикаси» Нөкис-1990.

Дене тәрбиесының уйретиў усыллары

Дене тәрбиены иске асыруу жумысы мугаллимнен харекет көзгалыслары хаккында арнаулы білімди және уйретиўдиң белгили усылларын ислеуди талап етеди. уйретиўдиң коп усыллары бар. Тажирийбеде бар методлардын касийетлерин биле отырып дене шыныгыуынын ўазыйпасын шешиуге сай методдын танлап алыуга болады.

Метод-бул хар кыйлы жагдайда хар турли жастагы оқыўшылар мен жобаластырылган узыйпаны иске асыруу ушын тасир жасайтугын усыл. Мыс:

оқыўшыларға шынығыуды тусиндиргенде және оны жетилистириуде корсетиу методы пайдаланылады.

Белгили бир уазыйпәны шешиуде жеке ямаса бирнеше метод косылып (тусиндириу, корсетиу, амелий орынлап корсетиу т.б.) пайдаланылыуы мүмкін. Хар методтын өзінин хар кыйлы пайдаланыу усылы болады. Булардын биразлары мугаллим тарепинен өзгертилип колланылады. Албетте, бул мугаллимнин білімине, уқыбына және доретиушилик пенен колланыуына байланыслы. Методика дегенимиз-бул метод системаларынын методикалық усыллардын жыйылатугын және айырым жагдайларда харекет көзгалысларын уйретиў ушын шолкемлестирилген сабақта пайдаланылатугын усыллар. Мыс: кыска аралықка жууырыуды уйретиў методы.

уйретиў методларына койылатугын талаплар.

Дене тәрбиеда пайдаланылатугын методлар бир катара талапларға жууап бериўи тийис.

1. Метод болуы ушын онын натийжелиги амелий және ғылымій жактан далилленген болуы керек.

2. Метод уйретиў ўазыйпасына сайкес болуы тийис. Егер уйретиўдиң ўазыйпасы алдын ала аныкланбаса, онда методларды танлап алыу мүмкін емес. ўазыйпа анык болса онда оган сайкес метод колланылады. Мыс: көзелдан коллар мен таянып пат алып аякларды ашып секириуди уйретиу. Бул жерде шынығыуды болеклерге болип уйретиў методы пайдаланылады.

3. Методтын тәрбиелық тареп болуы тийис: Харкандай колланылатугын метод уйретиўдиң натийжелиги мен бахаланып коймастан, онын тәрбиелық тасири есапка алыныуы тийис.

4. Методты колланыу уйретиў принциплеринин сайкеслигине суйениуи тийис. Метод пенен уйретиў принципи арасында байланыс болуы тийис. Бир принципти иске асыруы ушын комплекс методлар пайд аланылыуы мүмкін.

5. Оқыў материалына методтын сайкес болуы. Метод уйренилетугын шынығыудын турине сайкес танлап алынады. Айырым жагдайда “Сөз” методы мен шекленип, ал курамалы шынығыўларды уйретиуде “корсетиу” т.б. методлар коса колланылады. Спорт ойынлары, гимнастика және туристлик шынығыўлардын өз алдына айырым методлары болмайды. Метод дене шынығыўларынын барине бирдей колланылады. Бирак шынығыўлардын өзіне тан өзгешелигин есапка алып колланылады.

6. Жеке және топар оқыўшылардын дене таярлығына сай болуы. Мыс: таярлығы жаксы оқыўшыларға харекет көзгалысларын уйреткенде, болип уйретиў талап етилмейди, ал аз таярлықлы балаларға жардемши шынығыўларды пайдаланыу натийжели болады.

Сондай-ак дене таярлыгынын дәрежесине карап топарларга болип уйретиў методлары иске асырылады.

7. Метод сабақ отилетугын жагдайга сайкес болуы тийис. Сабақ спорт сарайы жок мектептерде кыс кунлеринде ашык хауада өтиў керек болады. Бундай жагдайларда шыныгыудын турин және жагдайды есапка алып тийисли методларды пайдаланган макул болады.

уйретиў методларына сыпатлама.

Дене шынығыўларын уйретиуде пайдаланылатугын барлық уйретиў методлары колланыу орнына және натийжелигине байланыслы уш топарга болинеди. Хар топар өз ишине бирнеше методларды алады.

1. Сөзди пайдаланыу методы: айтып бериў, сөз бенен сыпатлау, тусиндириу, гуррин, таллау, тапсырма бериў, корсетпе бериў, бахалау, команда, санак.

2. Коргизбели метод: орынлап корсетиу, плакат, кинограмма, тактайга сызып корсетиу, кинофильм, т.б.

3. Амелий метод: шыныгыуды катан шекленген тапсырма бойынша орынлатыу методы, болеклерге айырып уйретиў методы, шыныгыуды тутасына орынлатыу, ойын, жарыс методы.

Усы уш топар методлар аркалы уйренилетугын шынығыўлар бойынша оқыўшыларда укып және көнлигиўди калиплестиреди. шынығыўларды уйретиў жумысларында амелий метод кобирек пайдаланылады.

Сөзди пайдаланыў методы.

Сөзди пайдаланыу аркалы мугаллим оқыўшылар мен байланыс жасайды, сабақта шолкемлестириу және баклау жумысларын иске асырады. Сөз барлық уйретиў жумысларын активлестиреди, оқыў тапсырмаларын теренирек ойланып кабыл етиуин тамийинлейди. Сөздин жардеминде мугаллим уйренилген материалларды танлайды және натийжесин бахалайды. Бул оқыўшылардын іскерлигин жеделлестиреди.

Дене тәрбиеда сөзди пайдаланыу методы мазмунына және пайдаланыу орнына байланыслы айырым өзгешеликлерге ійе.

Сөз бенен тусиндириу-мугаллим оқыўшылардын ойын іскерлигин шолкемлестириуде хабар туринде пайдаланады.

Сөз бенен сыпатлау-бунда мугаллим оқыўшыларда харекет көзгалыслары тууралы тусиник пайда етеди, шыныгыудын айырым ахмійетли тарепперин атап корсетеди. Сөз бенен сыпатлау усылы бурын таныс апиуайы шынығыўларды уйретиў уактында пайдаланады.

Сөз бенен тусиндириу-бул оқыўшыларда дене тәрбиеға сапалы катнасын рауажландырыуда және курамалы шынығыўлардын техникасын тусиндириуде пайдаланылады.

Гурринлесиў-мугаллим оқыўшылардын өз ойын еркин айтыу уқыбын рауажландырады және олардын орынланган шынығыўлар тууралы тусинигин аныклайды. Гурринлесиу сорау-жууап туринде откерилиуи мүмкін. Бул усыл оқыўшылардын ой-орисин рауажландырады және шынығыўлардын атын билиуге, оны сыпатлауга үйретеді.

Таллау-бул берилген тапсырманы орынлаганнан кейин онын дурыс орынланганы және кемшилиги тууралы откериледі. Таллауды мугаллимнин өзі откериуи, ямаса оқыўшылардын өзлерине таллатып кемшилигин толықтырыуы мүмкін. Сөз методдын бул тури оқыўшыларга білім бериў ўазыйпасын иске асырыуда үлкен ахмийетке ійе.

Тапсырма бериў-бунда сабақ алдында барлық оқыўшыларга улыўма тапсырма бериледи және жеке тапсырма берилиуи мүмкін. Биринши жагдайда мугаллим тапсырманын орынланыу усылларын тусиндиреди, усыган тийкарланып оқыўшылар орынлайды. Ал, жеке тапсырма бергенде мугаллим тапсырманын турин тусиндиреди, онын орынлау усылын өзі ойланып тауып иске асырады.

Бахалаў-бунда оқыўшылардын шыныгыуды орынланганын бахалайды және актив оқыўшыларды кошаметлейди. Усылар аркалы оқыўшылардын кызыгыушылыгын арттырады.

Команда-сөз дене тәрбие жұмысында команда бериў ушын коп пайдаланылады, ол харекетти иркинишсиз орынлау ушын буйрык туринде бериледи және харекеттин жагдайын иретлестириуде колланылады. Команда сабақты шолкемлестириуде, шынығыў жұмыслары уактында оқыўшылардын тартибин калиплестириуде және айырым касийетлерин тәрбиелауда жетекши ахмийетке ійе.

Көргизбели қурал методы.

Бул метод уйренлетугын дене шынығыўларын кориу және еститиу, сезиу муше жардеминде кабыл етиуин тамийинлейди. Харекеттин орынланыу тартибин кориу және онын тезлиги, кайталаныуы, техникасы тууралы еситип тусиник алыуы оқыўшыларда харекет тууралы хар тареппеме из калдырады. Коргизбелик тез, теренирек беккем угып алыуга жардемин тийгизеди, уйренилетугын харекетке кызыгыушылыгын арттырады. Кобинесе бул метод жас балларды уйретиуде үлкен ахмийетке ійе. Киши жастагы балалар мугаллимнин шыныгыуды орынлап корсеткенин кызыгыушылық пенен кабыл етеди және еликленип сондай туринде орынлауга умтылады.

Мугаллимнин шыныгыуды орынлап корсетиуи (мугаллимнин тапсырмасы бойынша оқыўшынын корсетиуи) кен таралган методлардан есапланады. Оқыўшынын мугаллимге еликлениуи жәнеме уакыт сапалы болады.

Оқыўшынын сапалыгы коргизбеликти таллау тусинигине байланысly. Егер оқыўшы корген харекетин хар тареппеме таллап билсе, бул онын еликлеу уқыбынын жокары рауажланганын корсетеди. Албетте коргизбелик мугаллимнин сөз бенен тусиндириуи мен беккемленип барыуы тийис. Усындай жагдайда оқыўшы харекет көзгалысларынын нызамлықларын дурыс тусинеди.

Оқыўшылырдын мугаллимге еликлениуи жас өзгешеликлерине және олардын дене таярлық дәрежесине байланысly. Киши жастагы оқыўшылардын еликлеуге умтылыуы шыныгыудын техникасы мен сулыу орынланыуына кызыгыушылыгы тийкарында пайда болады (мен сондай болсам екен деп), сапалы турде ыкласланады. Усы сапалы кызыгыушылыгы тийкарында харекетти техникасы мен орынлауга талапланады.

Еликлеудин натийжелиги 3 жагдай мен аныкланады:

1. Оқыўшынын тайынлыгы, дене таярлыгы және харекетти орынлау адислерин түсинуи;
2. Еликленетугын шыныгыуды толық билиуи және онын техникасы тууралы тусиник дәрежеси;
3. Оқыўшынын баклаган харекетти уйрениуге жеделли жумыс ислеуи.

Дене шыныгыуынын коргизбелигине айырым койылатугын методикалық талаплар: Коргизбелик сөз бенен тусиндирилип алып барылыуы тийис. Бул оқыўшылардын харекетти доретиушилик пенен орынлауына жардемин тийгизеди. Шыныгыуды корсетерде оқыўшынын кызыгыушылыгы, жеделлиги есапка алынады. Сонын мен катар шыныгыудын ўазыйпасына оқыўшынын дене таярлыгы сайкес болыуы тийис.

Шыныгыуды корсетиудин мазмуны уйретиўдиң ўазыйпасына байланысly болыуы тийис: Уйренилетугын шынығыў тутасына орынланыу техникасы мен корсетилиуи және оқыўшы орынлайтугын болыуы тийис; айырым жагдайда керек болған жагдайда спорт шеберлигин талап ететугын техникасы мен (жеке оқыўшылар ушын) корсетилип уйретиледи; курамалы шынығыўлардын бир болегинин техникасы айырым корсетилип уйретиў даўам етиледи.

Дене шынығыўларын орынлап корсетиу бир оқыўшыга тапсырылыуы мүмкін: егер мугаллимнин шыныгыуды корсетиуге жагдай болмаса; шыныгыуды техникасы мен дурыс орынлайтугын оқыўшыга тапсырма берип, мугаллим тусиндирип турууы мүмкін; т.б.

Коргизбели уйретиуге томендегилерди кеннен пайдаланыуга болады: Коргизбели куралларды демонстрация ислеу, сууретин салып тусиндириу, кинофильмлерди корсетиу х.т.б.

А'мелий методлар.

Амелий методларды оқыўшылардын харекет іскерлигинин жеделлигине сайкес колланыу талап етиледі. Бул методлар мазмуну бойынша еки топарга ажыратылады:

Шыныгыудын орынланыуын катал турде тартиплестирип алып барыу методы. Бул метод шынығыўларды орынлауда бир неше марте кайталаныуы мен сыпатланады: жумыстын коlemi, онын осiuи, кайталаныуы, дем алыу уакты, тезлиги т.б. катал турде шекленип аныкланады. Бул методлар мен оқыў материалларынын мазмунына, сабактын керекли ускенелер мен тамийинлениуине (топ, снаряд т.б.) байланыслы оқыўшылар топар және жеке туринде уйретилип, харекет көзгалыслары жетилистириледі.

Шыныгыуларды болип уйретиў методы. Бунда даслепки уакытта шынығыў болип болип уйретилип кейин путин етип бириктириледі. Бул оқыўшылардын даслепки уйрениуин жениллестиреди. Бул методтын артыкмашылыгы томендегише: шыныгыуды уйретиўди жениллетеди, тийкаргы ўазыйпа кем-кемнен иске асырылады, шынығыўларды сапалы орынлауга мүмкіншилик береди, жиберилген кемшиликлерди өз уактында женил дузетиуге болады т.б. Солай етип бул метод оқыўшылардын харекет укыбын байытады және уйренетугын харекетти доретиушилик пенен таллауга мүмкіншилик береди.

Шыныгыуды тутасына уйретиў методы. Бул метод болип уйретилгеннен кейин уйретиўдиң жуумаклаушы баскышында колланылады. Дене шыныгыуынын техникасы оны тутасына орынлау аркалы жетилистириледі. Ал, орынлаушы женил шынығыўлар тутасына уйрениледі және жетилистириледі. Бул уакытты унемлеуге мүмкіншилик береди.

Шыныгыуларды жеке тартиплестирип орынлау методы. Бул метод оқыўшылар айырым білімге және укыпка ійе болғаннан кейин шынығыўларды жетилистириу баскышында пайдаланылады. Бул методтын топарына ойын және жарыс методы киреди. Булар өзлеринин өзгешеликлери мен сыпатланады.

Ойын методы дене тәрбіеда ойын шынығыўларын уйретиуде және жетилистириуде колланылады. Ойын және уакыт дене тәрбіенын илажлары иретинде пайдаланылады. Ойын оқыўшыларды харекетлерге уйретиуде және тәрбіелауда үлкен ахміетке ійе. Ойын аркалы турмыста, аскерий іскерликте колланылатугын харекетлерге үйретеді. Ойыннын өзі жаміетте адамлардын мийнет және корганыу іскерлиги тийкарында пайда болған жаміетлик кубылыс болып есапланады. Ол адамларды доретиушилик іскерликке және маданиятка тәрбіелауда ахміетли курал болып есапланады. Сонлықтан ойын,

адамлардын дене жетилисиуине, доретиушилик жеделлигин, кызыгыушылыгын, бир-бири арасындагы катнасыкларды тәрбіелау хызметин аткарады. Ойын методы оқыўшылардын дене сапасын тәрбіелауда және харекет көнлигиўлерин калиплестириуде дене тәрбие сабағы уактында кеннен пайдаланылады.

Ойын методынын өзіне тан белгилери бар:

1. Ойын уактында адамлар арасында курамалы катнасыклар пайда болады. Ойын методы жарыс туринде колланылады. Жарыс уактында карсыласлар арасында хар кыйлы жагдайлар пайда болады. Усыган байланыслы ойын методы ойыншылар арасындагы катнасыкларды катал турде иретлестириуди талап етеди.

2. Кутилмеген уакытта харекетти орынлау жагдайларынын өзгериуи уактында гурести алып барыуы. Бул жагдайда ойынга катнасыушылар, пайда болған ўазыйпаларды шешиудин хар турли усылын билиуи керек және гурестин барысындагы хар кыйлы өзгөрмели жагдайларга бейимлесиуи тийис.

3. Харекет көзгалыслары уактында жокары доретиушилик инициативанын талап етилиуи. Ойын жагдайында харекетти өзінше танлап алыу, онын орнында акыллы колланыу керек болады.

4. Хар турли харекет көнлигиўлерин және сапаларды пайдаланыу өзгешелиги. Ойын іскерлигинин ўазыйпасына тийисли харекет турлери пайдаланылады. Мыс: Жуўырыў, секириу х.т.б. Бундай харекетлер ойында белгили натийжеге ерисиу ушын колланылады. Булардын барлыгы оқыўшылардын денесине унамлы тасир жасайды.

Ойын методы мазмунынын сапалылыгы натийжесинде оқыўшыларда коплеген харекет көнлигиўлерин және сапаларын рауажландырыуга болады, дене таярлыгы жетилистириледі. Усынын тийкарында кутилмеген жерде керек болған харекетлерди орынлау уқыбына ійе болады. Ойын методларын дурыс пайдаланыу аркалы оқыўшыларда жамійетлик сезиледи, жеделликти, тураклылықты, батыл харекет ислеуди, сапалылықты, тартипликти тәрбіелауга болады.

Жеке методы оқыўшылардын харекет уқыбын арттырыуда хар турли жагдайларда колланылады. Жарыс дене тәрбие шынығыўларын шолкемлестириу турлеринин бири. Калеген дене шынығыўлары мен жарыс шолкемлестирилип балалардын хар тареппеме раўажланыўына тасир жасауга болады. Мыс: Жарыс методын сабақ даўамында колланыуга болады. Бул метод ойын методы мен уксас. Бирак олардын аткаратугын хызметине мууапык айырмашылыгы бар. Ойын методында уйретиў жумысы белгили өзгешелик мазмунга ійе. Ал жарыс методында харекетлерди орынлау онын мазмунына багынады.

Жарыс методын сыпатлаушы белгилер:

1. Барлық харекет іскерликтин жениске ерисиу ушын бурын аныкланган кагыйдага багынып орынланыуы. Бундай ўазыйпа катнасыушылардын доретиушилик жеделлигинин, таярлығынын дәрежесин аныклауга жардемин тийгизеди.

2. Ен жокары спорт натийжесине ерисиу ушын дене және психологиялық кушлердин максимал пайдаланыуы. Жарыс методы натийжесинде катнасыушылардын функционаллық мүмкіншилиги барынша колланыуга жагдай пайда болады.

Демек жарыс методы ен жокары харекет сапаларын талап етеди, сонын ушын да харекет көзгалысларын жетилистириуде үлкен ахмійетке ійе. Бул метод оқыўшыларды алдын-ала хар тараплеме таярлап шолкемлестирген жагдайда пайдалы натийже береді және бурынғы дене таярлық дәрежесин жокарылатады.