

МАЗМҰНЫ
СОДЕРЖАНИЕ
CONTENT

Байдильдинова Д.К. Мәтінмен жұмыс арқылы оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыту.....	3
Муратбекова Н.Т., Хадесова Ж.Е., Жомартова А.К., Амирова Диана С., Сулейменқұлов Ж.Д. Развитие навыков безопасного поведения учащихся через моделирование ситуативных заданий.....	5
Алмабекова Г.А. Химия пәнінде жобаға негізделген оқытуды жүзеге асыру.....	10
Мукашова Ж.К. Зерттеп оқу әдісі арқылы оқушылардың мәтін тілін талдау дағдысын дамыту.....	12
Иманбекова Н.Н., Иманбекова А.Н. Әдеби үстел ойындары арқылы оқушылардың зерттеушілік дағдыларын дамыту.....	15
Байжуманова А.Ж., Исакова Р.А. Саралаудың күрделендіру және креативтілік принциптері арқылы оқушылардың жазба жұмысын қалай жақсартуға болады?.....	18
Исакова Р.А. «STEAM» сабақ арқылы оқушылардың зерттеушілік қабілеттерін дамыту.....	20
Таубалдиева А.Т. Қазақ тілі сабақтарында PBL әдісін қолдану арқылы 8Т2 сынып оқушыларының талдау дағдысын жетілдіру.....	23
Райымбекова И.Қ. Өндірістік экология пәнін оқытуда CASE-STUDY тәсілін қолданудың студенттердің зерттеу құзіреттілігін қалыптастыруға әсері.....	26
Мұратқалиұлы А. «Мектеп оқушыларының белтемірге (турникке) тартылуын дамыту».....	29

«МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ БЕЛТЕМІРГЕ (ТУРНИККЕ) ТАРТЫЛУЫН ДАМУЫ»

Мәселенің сипаттамасы: Оқушылардың өмір бойы салауатты өмір салтын ұстануға және алған дағдыларын болашақта қолдануға шақыру. Оқушылардың білімдерін байытуға және жалпы адамзаттық мәдениеттің бір бөлігі ретінде дене шынықтыру туралы түсініктерін қалыптастыруға мүмкіндік беру.

«Шынықсаң – шымыр боласың» қағидасын ала отырып, оқушылардың бойында белтемірге тартылудың тиімді жолдарын қорсету. Жалпы белтемірге тартылу – физикалық жаттығудың қарапайым және айрықша түрі екенін жеткізу. Оқушылардың жетістіктеріне және икемділіктеріне қарай, оқу мақсаттарына оқу бағдарламасына сай зерттеуге арналған жұмыс жоспары өткізілді. Осыған орай адам денесінің жоғарғы бөлігін физикалық тұрғыда шынықтыру үшін бұл ұтымды әдіс болды.

Топтың зерттеу тақырыбы: «Мектеп оқушылардың белтемірге (турникке) тартылуын дамыту»

Мәселені зерттеу сұрағы: Қандай жаттығулар арқылы ұл балалардың иық белдеуіндегі күшті жетілдіруде тиімді болып табылады?

Біздің дене шынықтыру мұғалімдері бірінші тоқсанның алғашқы бөлімін аяқтап, оқушылардан бөлім бойынша жиынтық бағалуды қабылдадық. БЖБ қорытындысы бойынша бірлестік болып бас қосып, оқушыларымыздың қандай жаттығу-тапсырмалардан қиындық бар екенін айқындадық.

Алайда ұл балалардың белтемірге тартыла алмайтындығы айқын болды. Әрбір сыныптан 5-6 ұл балалардың бір ретте тартыла алмау 0(нөл) деген көрсеткіш деңгейін байқадық. Жұмысымызды талқылай келе оқушылардың белтемірге тартылу критеріі бойынша олардың иық белдеуіндегі бұлшық еттерінің толыққанды шынықпағандығы, дене сауаттылық дағдыларын дұрыс қалыптаспауын аңғардық. Сонымен қатар белтемірге тартылу, иық бұлшық еттерін шынықтыру ағзаға қандай пайдасын бере алатындығы мен қатар әдіс-тәсілдерді қолдану арқылы ұл балалардың дене сауаттылығын дамыту жолдары кезектен тыс сұрақтар ретінде туындады.

П. К. Анохиннің функционалды жүйелер теориясына сәйкес кез-келген жүйенің (соның ішінде спортшының мотор жүйесінің) мінез-құлқы белгілі бір пайдалы нәтижеге бағынады, ал бұл нәтиженің жеткіліксіздігі жүйені толығымен қайта құрып, жаңасын құра алады, компоненттердің өзара әрекеттесуі жеткілікті нәтиже береді. Осылайша, нәтиже жүйенің ажырамас және шешуші құрамдас бөлігі болып табылады, оның барлық басқа компоненттері арасында реттелген өзара әрекеттесуді жасайтын құрал [36].

Бірақ спортшы (адам ретінде) өз денесіне (сүйек қапшығы ретінде) 4 минут ішінде 50 рет тартқысы келетінін, ал бір жарым уақытта 15 рет қана тарта алатынын қалай түсіндіре алады? Шамасы, ол өз денесімен сол тілде сөйлесуі керек. Қозғалтқыш жүйесінің атқарушы органы бұлшықет жасушаларының жиырылғыш құрылымдары болғандықтан, бұл тіл бұлшықеттерге түсінікті тіл болуы керек. Бұлшықеттер (табиғи жағдайда) тек бір тілді түсінеді - физикалық белсенділік тілі, оны орындау үшін шын мәнінде қажет.

«Шынықсаң – шымыр боласың» қағидасын ала отырып, оқушылардың бойында белтемірге тартылудың тиімді жолдарын насихаттай бастадық.

Жалпы белтемірге тартылу – физикалық жаттығудың қарапайым және айрықша түрі. Бұл адам қолын, көкірек және арқа бұлшық еттерін шынықтырады. Яғни, адам денесінің жоғарғы бөлігін физикалық тұрғыда шынықтыру үшін бұл ұтымды әдіс- тәсіл болып табылады.

Белтемірге (турникте) жаттығу жасау арқылы сіз жүрекке, қан тамырларына тиімді және дұрыс жүктеме бересіз, ал тыныс алу жүйесі қашанда белсенді жұмысқа жұмылдыруға орасан пайдасы зор екендігі бәрімізге мәлім. Жеке тоқталып кетсек:

1. Қан айналымын жақсарту бұлшықет кернеуін қажет етеді. Бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупін азайтуға көмектеседі.

2. Жоғарғы арқа бұлшық еттерін жақсарту арқа бұлшық етті жақсартуға көмектеседі, өйткені ол арқа мен өзек бұлшықеттерін күшейтеді, арқадағы ауырсыну қаупін азайтуға және жүрісті жақсартады.

3. Төзімділікті жақсарту бұлшықет кернеуін қажет ете отырып, энергияңызды арттыруға және фитнесіңізді жақсартуға қолайлы.

4. *Эндорфин деңгейінің жоғарылауы* денедегі эндорфин деңгейін жоғарылатуға, көңіл-күйді жақсартуға және стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі.

Дене шынықтыру мұғалімінің мақсаты:

Белтемірге (турникке) тартылу – физикалық жаттығудың қарапайым және айрықша түрі. Бұл адам қолын, көкірек және арқа бұлшықеттерін шынықтырады. Яғни, адам денесінің жоғарғы бөлігін физикалық шынықтыру үшін бұл таптырмас жаттығу.

Қолданылған ресурстар:

- 1) Секірме. Секірмемен секіру(3 реттен қайталау),
- 2) Керме. Кермеге тартылу(3 реттен қайталау),
- 3) Қол күшін арттыру (отжимание). (3 реттен қайталау),
- 4) Жатып денені көтеру(пресс). (3 реттен қайталау),
- 5) Жеңіл жүгіріс 1000-1200м жүгіру

Әрбір зерттеу сабақтары өткізілгеннен соң, әріптестеріммен сабақты талдау отырыстарын өткізіп отырдым. Онда бақылау нәтижесі бойынша және «оқушы үні» ескеріліп, сабақтарға талдау жасалынды. Қолданылған стратегиялар мен әдіс-тәсілдердің қаншалықты тиімді болғандығы талқыланды және келесі сабақ жоспарланып отырды.

Жалпы сабақтардағы қолданылған әдіс-тәсілдер тиімді болды деп,- айтуға болады. Оқушылар бірлесе жаттығуларды жасап, нәтижеге жетуге тырысты. Жұптаса жұмыс жасау арқылы оқушылар жоғары деңгейдегі физикалық жаттығуларды орындауда, бір-біріне көмектесе отырып, қалаған нәтижелеріне қол жетті. Тәжірибе жасап, жиналған деректерді пайдалана отырып, жаттығуларды жасау, оқушыларға үлкен қызығушылық туғызды. Оқушылар өзге оқушыларға өз зерттеулерінің нәтижесі мен қорытындылары бойынша денсаулықтың маңыздылығы туралы түсіндіруге үлкен белсенділікпен атсалысты.



1 Сурет – Белтемірге тартылу.



2 Сурет- Қол және іш бұлшықеттерінің дамыту.

Жалпы сабақтардағы қолданылған әдіс-тәсілдер тиімді болды деп айтуға болады. Оқушылар бірлесе жаттығуларды жасап, нәтижеге жетуге тырысты. Жұптаса жұмыс жасау арқылы оқушылар жоғары деңгейдегі физикалық жаттығуларды орындауда, бір-біріне көмектесе отырып, қалаған нәтижелеріне қол жетті. Тәжірибе жасап, жиналған деректерді пайдалана отырып, жаттығуларды жасау, оқушыларға үлкен қызығушылық туғызды. Оқушылар өзге оқушыларға қарағанда өз зерттеулерінің нәтижесі мен қорытындылары бойынша денсаулықтың маңыздылығы туралы түсіндіруге үлкен белсенділікпен атсалысты.

Дене мәдениеті – жалпы мәдениеттің бір саласы. Адамзат баласы жаратылғаннан бастап рухани дами келе, осы мәдениет салаларын өз қолымен жасап келе жатыр. Адамның денесін, бүкіл ағзасын жаттықтыратын, шынықтыратын, денсаулығын нығайтатын, үйлесімді қозғалуға үйрететін, дене қуатын жетілдіріп, жоғарғы спорттық көрсеткіштерге жеткізетін де дене мәдениеті. Жалпы санасы қалыптасқан тұлғаларды дұрыс тәрбиелеп шығару – жалпы ұлттың алдында тұрған ұлы міндет болып отыр десек, бұл тұрғыда мұғалім өз сабақ барысында үйлестіре алған. Жалпы қарапайым жаттығулар оқушылардың салауатты түрде дамуына оң әсерін тигізетіні белгілі. Сондықтан, болашақта балаларға арнайы спортпен шұғылданыуына сай мүмкіншіліктерді енгізу жағын ойластыру керек деп шештік.

Әдебиеттер тізімі

1. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт. - 1982. - 347 с., ил. Полиатлон. Правила соревнований
2. Кожуркин А.Н. Метод тренировки в подтягивании на перекладине со сбалансированным распределением отягощений., журнал «Полиатлон» №3, сентябрь 1996., с. 43-51
3. Характеристики тренажера ClubTrack [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://global.nautilus.com>. – Дата доступа: 15.10.2021.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам - М.: Медицина, 1988. - 256 с.: ил.