

Алматы қаласы химия-биология бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі –модераторы, e-mail: [abay.akesheev@gmail.com](mailto:abay.akesheev@gmail.com)

**Зерттеу тақырыбы:** «Қандай жаттығулар арқылы оқушылардың иық белдеуіндегі күшті жетілдіру тиімді болып табылады?»

**Мәселенің сипаттамасы.** «Кермедегі жаттығулар арқылы оқушылардың иық белдеуіндегі күшті қабілеттерін дамытуға қалай әсер етеді?»

**Шешімін ұсыну.** Сабақ жүргізу зерттеу барысында пән мұғалімдері, мектеп психологі, кураторлармен сынып бойынша әңгіме жүргізіледі. Зерттеу кезінде жинақталған мәліметтерге жүгіне отырып, мектеп психологімен бірлесе әр оқушының қабілетін байланысты тестер тапсырды. Тест қорытындысы арқылы жеке жоспарлар берілді. Кермеге тартылу кезінде оқушы дене шынықтыру пәнінде қиындықтар байқалатыны анықталды. Кедергілерді анықтау және жеңу мақсатында фокус-топпен (оқушылардан) сауалнама алынды.

1. Кермеде тартылу – жаттығуы жасау кезінде қателіктерді мұғалімнің түсіндіруі.
2. Қолды дұрыс қойу, серпінсіз тартылу.
3. Тартылу техникасын дұрыс орын дау.

Біріншіден, кермеге тартылу техникасын арналған негізгі тапсырмалар орындауға арналған жаттығулар тапсырмаларды орындауға әсер ететін негізгі факторлар зерттелді.

Деректерді талдау және орындау әдісін түсіндіру қажет болды.

Екіншіден, сабақ барысында жүйелі түрде қолданылған жаттығу түрлері, күш деңгейін арттыруға арналаған жаттығу және тапсырмалар тексеріліп, жұмыстың тиімділігі анықталды. Сабақ барысында сергіту сәті «кім жылдам», бөренемен жұмыс, секіртпемен секіру, шалқадан жатып денені көтеру, кермеге тартылу техникасын меңгеру, сыни тұрғыдан ойлаудың «Суреттер сөйлейді», Миға шабуыл», Рефлексия «Даналық ағашы», қалыптастырушы бағалау «Бағдаршам әдісі » т.б. әдістерін қолдандық.

**Зерттеу әдістері.** Сауалнама, оқушының өзін-өзі бағалау парағы, оқушының портфолиосын және диагностикалық картасын зерттеу, жауап парақтары, бақылау парақтары.

**Нәтижелер және рефлексия.** Зерттеу біз ұсынған кермеге тартылуын растауға және келесі қорытындыларды жасауға мүмкіндік берді:

1. Теориялық талдау мұғалімдердің кәсіби және тұлғалық дамуы мәселесі психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде жеткілікті түрде кеңінен зерттелетінін көрсетті. Педагогтер мен психологтер «әрекеттегі зерттеудің» мәні мен құрылымын

зерттей отырып, әдістің мәні зерттеуге қатысушылардың өздері проблеманы анықтап, оны шешу жолдарын бірлесіп табуында екенін анықтайды.

2. Зерттеу жұмысының барысын қадағалайтын және бірлесіп жоспарлайтын, проблемалық іс-әрекеттерді жүргізетін, өз ойларының нәтижесін ой елегінен өткізетін мұғалімдер тобы. Олар зерттеу тұжырымдамасына қол жеткізу және нақты мәселелерді шешу үшін өз тәжірибесіне түзетулер енгізіп, өздерінің педагогикалық тәжірибесін жетілдіруге үлес қосады.
3. Бірлескен жоспарлау, оқыту, бақылау және мәліметтерді интерпретациялау мұғалім тәжірибесін жақсартуға және мұғалімдердің кәсіби шеберлігін арттыруға ықпал етеді. Мұндай ынтымақтастық барлық қатысушыларға кәсіби деңгейін көтеруге, тәжірибе алмасуға, идеяларын жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Осылайша, зерттеу процесін іс-әрекетте ұйымдастыру бірқатар артықшылықтарға ие, олардың арасында мыналарды атап өтуге болады:

- Оқушы білімінің нақыт бағалануы, өз қателіктерін түсінуі;
- өз ойларын жеткізе білу және өз жұмысына рефлексия жасау;
- әріптестермен, оқушылармен, ата-аналармен қарым-қатынас орнату;
- өз жұмысыңыз туралы сыни тұрғыдан ойлаңыз: жұмысыңыздың жағымды және жағымсыз жақтарын айқындау;
- оқыту дағдыларын жетілдіру мақсатында тәжірибе алмасу, жаңа әдістемелер мен оқыту әдістерін зерделеу;
- идеяларды шындыққа айналдыру, әріптестермен соңғы технологиялар мен жаңа әдістерді талқылау;
- әріптестер мен оқушыларды бірлесіп жұмыс істеуге ынталандыру;

### **Зерттеу перспективасы бойынша ұсыныстар.**

Зерттеу жұмысымыздың нәтижелерін қорытындылай отырып, келесі ұсыныстарды енгізуге болады:

1. Жаңашыл ұстаздардың еңбектерімен танысу, үздік тәжірибені қолдану.
2. Педагогикалық іс-әрекеттің аралық және соңғы нәтижелерін зерделеу, жинақталған мәліметтерді интерпретациялау.
3. Іс-әрекеттегі зерттеу арқылы кәсіби біліктілікті арттыру. Оқушы білім сапсын арттыру.

### **Әдебиеттер:**

1. Инструкция для учителя. Лидерство в педагогическом сообществе учителей. АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы», 2012.
2. Исследование в действии. АОО "Назарбаев Интеллектуальные школы", Астана, 2012.



Ахметов А.Н

Зерттеу нысаны: 7В сынып  
28 оқушы қатысты.

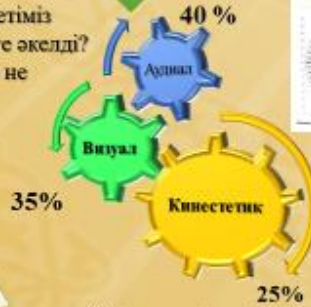
1. Анықталу
2. Анықтау
3. Жаттығулардың таңдауы
4. Тақырыпты толық меңгеру.
5. Анықт. жасау.

## Зерттеу тақырыбы: «Қандай жаттығулар арқылы оқушылардың нық белдеуіндегі күшті жетілдіру тиімді болып табылады?»

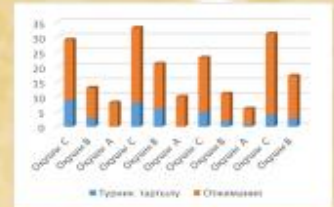
Зерттеудің мақсаты: Оқушылардың нық белдеуіндегі күшті жетілдірудің тиімді жаттығулар арқылы дамыту.

Психологиялық тест

Біздің әрекетіміз қандай күйге әкелді?  
Одан біздер не алдық?

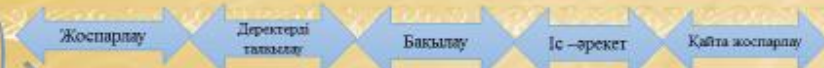


Қорытынды



Күтілетін нәтиже

- ✓ Ол іс-әрекеттерін шынайы бағалау;
- ✓ Бағалау түрлерінің тиімдісін саралау;
- ✓ Көркемдегіш құралдарды орынды қолдану;
- ✓ Оқушы бойыншағы тиімділік қабілетін арттыру;
- ✓ Оқу сипасын арттыруға жетелеу.



Жаттығуды қателікпен жасау кезінде мұғалімнің түсіндіруі.

Қолды дұрыс қойу. Серпініс тартылу.

Тартылу техникасын дұрыс орындауы.



- Нәтиже**
- Жаттығулардың тиімділігі;
  - Оқушылардың өзін-өзі әділ бағалауы;
  - Белсенділіктің артуы;
  - Ұлтымақтастық ортаның қалыптасуы;