

**NEWS**

OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

**SERIES OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES**

ISSN 2224-5294

Volume 2, Number 306 (2016), 381 – 390

## **TRAINING DESCRIPTION METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**M. S. Dairabaev**

International Kazakh-Turkish University named by Kh. A. Yasavi, Turkestan, Kazakhstan.

E-mail: dene-tarbiesi@mail.ru

**Keywords:** personality, development, self-development, education, improving abilities and skills.

**Abstract.** This article addresses involved in youth sports schools and the effective management of the pedagogical process (pupils, students) in improving physical fitness level, lifestyle, interest in appearance to direct them on the development of motivation, the needs of society in the preparation of public relations is the improvement of existing abilities to perform their social services. As an additional sports education in children's and youth sports schools and the educational process.

## **ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МЕН СПОРТТЫ ОҚЫТЫП, ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ**

**М. С. Дайрабаев**

К. А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-турік университеті, Түркістан, Қазақстан

**Түйін сөздер:** жеке тұлға дамуы, өзін-өзі дамыту, білім беру, жетілдіру, дағды.

**Аннотация.** Мақалада балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі педагогикалық үдерісті тиімді басқарудың негізгі шүғылданушылардың (оқушы, студент) дene дайындығы деңгейін арттыруға, олардың салауатты өмір бейнесіне қызығушылық ынтасын дамытуға бағыттау, олардың өз қабілеттерін көрсетулері үшін дайындауда қоғамның әлеуметтік сұранысын орындау қолда бар қоғамдық қатынастарды жетілдіру болып табылады. Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі білім беру үдерісі қосымша спорттық білім беру үдерісі ретінде қарастырылған.

Киялдау, ойлау, назар аудару, сөйлеу, зердеде сақтау жұмыстарын жетілдіруді қамтамасыз ететін ақпаратты қабылдау және қайта өңдеудің барлық формаларын дамыту оқытып, үйрету үдерісінің маңызды компоненттерінің бірі болып табылады. Бұл үдерісті тікелей жүзеге асыру мен соның тиімділігі оку үдерісіндегі пайдаланылатын оқытып, үйрету әдістеріне көп жағдайда байланысты болады.

Оқытып, үйрету әдістері, бұл оқып, үйренуші мен оқытып, үйретушінің білім беру және тәрбиелеу мақсаттарына жетулеріне бағытталған өзара әрекеттестік қарым-қатынастары болып табылады.

Оқытып, үйретудің қандай да бір әдісін пайдалану педагогикалық жағдайға (ситуацияға) немесе нақтылы педагогикалық міндеттерге байланысты. Оқытып, үйрету әдістері әдістемелік тәсілдермен тығыз байланысты.

Әдіс-бұл белгілі жағдайдағы педагогикалық әрекет жасау жолы. Әдістер, тәртіп бойынша өздігінен педагогикалық міндетті жоқ жекелеген сипатта болады.

Оқытып, үйрету әдістеріне қойылатын негізгі талаптар мыналар болып табылады:

- дene мәдениетімен және спортпен шүғылдану барысында сауықтыру, білім беру және тәрбиелік тиімділікті қамтамасыздандыратын әдістердің ғылыми негізделуі болып табылады;

- оқытып, үйрету әдісінің алға қойған мақсатқа сәйкестігі.

Оку сабағында нақтылы мақсаттың болмауы оқытып, үйрету әдістерін дұрыс іріктеуге мүмкіндік бермейді. Мысалы, алға қойылған дидактикалық мақсат арқада «құлаш ұрып жүзу» тәсілімен суға жүзу дағдысын студентке қалыптастыру. Бұл жағдайда әдістерді айқындау өте күрделі, өйткені жалпы тұжырымдауда арқада жүзуде тұтастай үйрету әдісін тен шамада, сол сияқты осы әдісті бөліктемен үйретуге де болады;

- әдістердің оқытып, үйрету принциптеріне сәйкестігі, яғни оқытып, үйрету әдісі принциптер жүйесін іске асыруға сүйенуі тиіс. Мысалы, егер оқытушы көрсету әдісін пайдаланса, яғни онда ол көрнекілік принципін бүтіндей іске асырады. Бұл принциптің әдістер жүйесі арқылы іске асырылатыны белгілі. Көрнекілік оқытып, үйрету әдісі ретінде ақпараттарды қабылдайтын тасымалдаушы рецепторларының саны солғұрлым көп болса, оқытып, үйрету үдерісінде ықпалды болса, солғұрлым тиімді болады. Көрнекілік барлық уақытта сөзбен түсіндірумен, әнгімелесумен, оқытушының (жаттықтырушының) не жөнінде талқылауы барысында көніл-күйі көрінісі қатынасымен байланысты;

- оқытып, үйретудің тәрбиелік сипатын қамтамасыздандыру. Таңдаған әдіс тек оқытып, үйрету тиімділігін ғана емес, сонымен бірге тәрбиелеудің інтижелілігін де қамтамасыз етуі тиіс. Студенттің ынтасын тежейтін, одан тек оку ақпаратын механикалық қайталауды ғана немесе жатқа білестін спорттық қозғалысты ғана талап ететін әдістер қажет емес. Оқытып, үйрету әдісі шүғылданушылардың белсенділігі жоғары болса, оку қызметтінде өзін үйренуге және көрсетуге қызығушылық танытса ғана тиімді болады;

- оку материалының ерекшелігіне әдістің сәйкестігі, өйткені оқытып, үйрету әдістері дene жаттығуларының әрқылу менгеруге арналған оқытып, үйрету әдістері бірдей емес. Мысалы,

100 м жүгірудегі сөреден төменгі әдіспен шығуды үйретуде сөзбен түсіндіру әдісін пайдалану жеткіліксіз, ейткені бұл жағдайда оқытып, үйрету негізі көрнекілікпен көрсету, яғни көрнекілік әдісі пайдаланылады, мұнда оқушылардың дайындық деңгейіне байланысты бұл әдіс спортының жекелеген қалпын бөліктемен көрсету түрінде ұсынылуы мүмкін. Қарапайым жаттығуларды менгеру кезінде бүтіндей үйрету әдісі, ал құрделі жаттығулар орындау кезінде ұштастыру жаттығулары пайдаланылады;

- әдістің студенттердің жеке және топтық дайындығына сәйкестігі. Бұл әдісті қолдану кезінде оқу материалын қабылдауда шұғылданушылардың жас ерекшелік заңдылықтары ескерілуі тиіс. Шұғылданушылардың жеткіліксіз белсенділігі мен нашар дайындалғандығы жағдайында жаттығуды бүтіндей үйрету, бірақ оның жекелеген бөліктеміне ерекше назарды аударту, яғни бөліктемен үйрету әдісін қолдану. Жақсы даярлықтағы және спорттық бабындағы студенттерге жаттығуларды бөлікпен көрсету әдісін пайдалану мақсатқа лайықты, сосын оны бүтіндей, яғни студенттердің ұсыныстары бойынша оны жетілдірудің мүмкін болған варианттарын пайдалану;

- әдістің оқытушының (жаттықтырушының) жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне сәйкестігі. Әрбір оқытуши оқытып, үйрету және тәрбиелеу әдістерін менгеруге, сол сияқты оларды қолдану жолдарын және қажет болған жағдайда, яғни оқытып, үйретудегі алға қойылған мақсатқа және міндетке байланысты көшірмелеге міндетті. Мысалы, бірдей нәтижеге жету үшін сабакта екі әртүрлі әдісті қолдануға болады. Алайда оқытушының өзі жақсы менгерген әдісті пайдалану ақылға қонымды болады. Әртүрлі спорт түрлері бойынша спорттық жаттығуларды іс жүзінде көрсету әдісімен менгеру тен дәрежеде мүмкін емес. Бұл жағдайда студенттерді іс жүзінде оқытып, үйретуге басқа спорттық топтың оқытушыларын, спортшыларды, сол спорт түрінен белгілі дәрежеде спорттық нәтижелері мен тәжірибесі бар студенттерді көмекке тарту әдісін пайдалануға болады;

- әдістің оқу және жаттығу сабағы жағдайына сәйкестігі. Егер спорт залда бірнеше спорттық қондырғылар болса, онда оқытушы оқу тобын бірнеше топтарға бөліп (қондырғылардың санына қарай) олардың әрқайсысына өз жаттығу тапсырмаларын береді, сонымен бірге кезегімен нұсқау, ескертпелер жасайды. Жекелеген топтардың спорттық тапсырмаларды жеткілікті дәрежеде дәл менгеруінен кейін келесі жаттығу қондырғыларына ауыстыру қамтамасыздандырылады. Бұл әдістің тиімділігі шұғылданушылардың тапсырманы өздігінен менгеруін жақсартады, өзара сенімділік атмосферасын қалыптастырады және оларды оқытушының берген тапсырмаларын тез орындауға жұмылдырады. Бұл әдіс оқытушыдан біліктілікті және оқу үдерісінде пайдаланылатын барлық спорттық қондырғыларда жаттығу жасауды еркін менгеруді және шұғылданушылармен арасында жақсы қарым-қатынасты талап етеді.

- әдістердің әртүрлілігі. Әдістердің ішінде бірде-біреуі негізгі және жалғыз болып танылуы мүмкін емес. Кез келген әдістің әмбебап болуы, оған деген сенімді жоғалтады. Оқытып, үйрету үдерісінде жоғары нәтижеге жету үшін әртүрлі әдістер қолданылады.

Нашар әдістің болмайтынын назардан шыгармау қажет. Оларды нашар жасау оқытушының (жаттықтырушының) әдістемелік даярлығының жеткіліксіздігі. Бұдан бөлек, қайсы бір әдісті тиімді пайдалану кей жағдайда мүлдем пайдалы болмауы мүмкін [1-2].

Педагогикалық тәжірибеде, ереже бойынша, бір оқу немесе жаттығу сабағында оқытып, үйретудің әдістер жүйесін қолдану қажет. Мұндай жүйелерде жекелеген әдістердің күшті жақтары максимальды пайдаланылуы және әлсіз жақтары бейтараптандырылуы тиіс. Дене мәдениеті мен спортта таралымға ие болған көрсету сияқты мұндай әдіс, әдетте түсіндірумен үйлестіріледі, оған сипаттау, нұсқау беру қосылады. Барлық оқу үдерісіне бірдей арналған жарамды әдістің болуы мүмкін емес. Әртүрлі оқу міндеттерін шешуде бірдей әдістерді пайдалану оқытушының (жаттықтырушының) шығармашылық ынталысын (инициативасын), сол сияқты оған шұғылданушылардың мүмкіндіктерін (потенциалын) толық пайдалануын шектейді.

Оқытып, үйрету әдістерін пайдаланудың нәтижелілігі студенттердің дене мәдениеті мен спорттық қызметке табысты даярлығымен, олардың материалдарын оқу-бағдарламалық құжаттар талаптарына сәйкес менгеруінің беріктігімен бағаланады.

Әдістердің қайсы бірін таңдау оқу материалының мазмұнына, оқытып, үйретудің мақсатына, оқытушының (жаттықтырушының) іс жүзіндегі даярлығына және оның әдістемелік шеберлігіне байланысты.

Сөзбен түсіндіру әдістері шұғылданушыларға әсер ету құралы ретінде сөзді пайдалануға негізделген және оған сұқбаттасу, әңгімелесу, түсіндіру, сипаттау, талдау, тапсырма беру, бұйыру, ескертпе жасау, нұсқау беру, санау және бағалау қосылады.

Оқытып, үйретудің көрнекілік әдістері - бұл үйретілетін жаттығулар туралы бейнелік көріністі сипаттайтын видеофильмдер, кино бағдарламалар, фотосуреттер, суреттер, плакаттар және кестелер көрсету.

Жаттығуларды көрсету дәл, үлгі бойынша, нақты болуы тиіс, әйтпесе ол шұғылданушылардың психикасына көрі әсерін тигізеді, әдістер мен әрекеттерді дұрыс орындауда әкеледі. Көрсету оқытып, үйретудің бастапқы өлі түсіндіру жаттығу туралы толық ұғым бермен көзенінде маңызды.

Қажетті жағдайда көрсетудің «оыйндық» әдісі қолданылады. Бұл оқытып, үйрету әдісін пайдалану түрлерінің бірі - көрнекілік сабак.

Қозғалыс дағыларын қалыптастыру студенттердің дene және арнайы сапаларын дамыту және жетілдіру бойынша практикалық әдістер шешуші маңызға ие.

Оқытып, үйрету әдістерін таңдауда мына әдістемелік тәсілдер маңызды: оқытушының (жаттықтырушының) тапсырмасы бойынша жаттығуларды өз бетімен орындау, әрітесіне жәрдем көрсету, сақтандыру және мадақтау. Осылардың барлығы әрбір шұғылдану сабагында жоғары тиімділікке жету мақсатында өзара байланыстылықта қолданылады.

Әрбір пәнні оқытып, үйретудің өзіндік арнайы формасын, әдістерін, жолдарын, әдістемелік тәсілдері мен құралдарын анықтайдын психологиялық-педагогикалық мақсатының кешені болады.

Бұл компоненттермен оку материалын менгеруде тиімді нәтижеге жету мүмкіндігі қамтамасыз етіледі.

Әртурлі оқытып, үйрету әдістерін қолданбай алға қойылған мақсатқа жету, оку сабағының белгіленген мазмұнын орындау мүмкін емес. Әдіс – бұл оку үдерісінің өзегі, яғни оқытып, үйретудің алға қойған мақсаты мен оның нәтижесінің арасындағы байланыстыратын бөлім [3].

Дене мәдениетінде оқытып, үйрету әдістерін пайдалану дene жаттығуларын, әдістерді, белгілі нәтижеге жету мақсатындағы әрекеттерді қолдану және пайдалануға бағытталған.

Дене мәдениетінің өзіне тән ерекше (спецификалық) әдістеріне мыналар жатады:

- қатан уақытпен (регламентированный) белгіленген әдістер;
- жаттығуларды ойындық үлгіде пайдалану;
- жарыстық әдіс (жаттығуларды жарыстық үлгіде пайдалану).

Бұл әдістердің жәрдемімен дene жаттығулары мен қозғалыс дағыларын орындау әдістеріне, сол сиякты дene сапаларын тәрбиелеуде оқытып, үйретумен байланысты міндеттер шешіледі.

Оқытып, үйрету әдістері тәрбиелеу әдістерінен бөлек қарастырылуы мүмкін емес. Дене мәдениеті мен спорт теориясының оқыту дүниесін әлеуметтік құбылыс ретінде оқушыларды дene мәдениетінде оқытып, үйрету мен тәрбиелеудің жалпы занұлдылықтары болып табылатынын назарда ұстau қажет.

Тәрбиелеу әдістері тәрбиелеу мақсаттарына жетуге бағытталған тәрбиеші мен тәрбиеленуші арасындағы өзара түсіністік қарым-қатынас әрекетінің тәсілі.

Дене мәдениетінің әдістемесінде ең жақсысы ретінде әдістердің бірде біреуімен шектелуге болмайды. Аталған әдістердің әдістемелік принциптермен сәйкестіктегі ең жақсы үйлесімділігі дene мәдениетінде оқытып, үйрету мен тәрбиелеудің жалпы занұлдылықтары болып табылатынын назарда ұстau қамтамасыз етеді.

Дене мәдениеті мен спорт саласында оқытып, үйрету мен тәрбиелеудің шешуші мәселесі студенттердің жаттығуларды орындау әдістерін дұрыс менгеруі болып табылады. Бұл неғұрлым тез жүзеге асса, солғұрлым үйренуші мол жетістікке жетеді.

Сонымен бірге әрбір әдісті пайдаланудың белгілі бір бағыттылығы болатынын естен шығармау қажет.

Жаттығуды тұтас үйрету әдісінің мәні қозғалыс әрекетінің орындау тәсілін ең басынан бастап жекелеген бөліктерге бөлмей, тұтастай құрылымда менгеріледі.

Тұтастық әдісі құрылымы құрделі емес қозғалыстарды үйретуге мүмкіндік береді (мысалы, жүгіру, қарапайым секірулер, жалпы дамыту жаттығулары және т.б.).

Тұтастық әдісімен жекелеген қозғалыс бөліктерін, элементтерін немесе фазаларын бөлмей, оқушылардың назарын әдістің қажетті бөліктеріне аудару жолымен қозғалыстың жалпы құрылымында менгеруге болады.

Бұл әдістің кемшілігі қозғалыс әрекетінің бөліктеріндегі немесе бақыланбайтын фазаларындағы қозғалысты орындау әдісінде қателік қалыптасуы мүмкін. Демек, курделі құрылымдағы жаттыгуларды менгеру кезінде бұл әдісті қолданбаған жөн. Бұл жағдайда жаттыгуларды бөліктермен үйретуге (бөліп – конструктивті әдіс) мақсатқа лайықты болады.

Бөлікпен-конструктивті әдіс оқытып, үйретудің бастапқы кезеңінде қолданылады. Ол тұтастай қозғалыс әрекетін (курделі құрылымы басымырақ) жекелеген фазаларға немесе элементтерге оларды бөліп-бөліп кезегімен үйренумен және келесілерінде бірегей бүтінге біріктіруді қарастырады.

Бұл әдістің кемшілігі бөлек-бөлек үйретілген жаттығу элементтерін тұтастай қозғалыс әрекетіне біріктіру женіл орындалады.

Дене мәдениеті тәжірибесінде катаң уақытпен белгіленген әдістердің арасында ілеспелі әсер ету әдісі айырмаланады.

Ілеспелі әсер ету әдісі негізінен бұрын үйретілген қозғалыс әрекетін жетілдіру барысында сапалық негізін, нәтижелілігін жақсарту үшін қолданылады.

Оның мәні денеге құш салу талап етілетін жағдайда жетілдірілетін қозғалыс әрекетінің әдісі болып табылады.

Мысалы, спортшы жаттығуда қозғалысқа әсер ететін ауырлатылған найзаны немесе дискіні лақтырады, ауырлатылған белдікпен ұзындыққа секіреді, серіппелі пружиналы аяқ киіммен қашықтыққа жүгіреді және т.б. Бұл жағдайда бір мезгілде қозғалыс әдісінде де дене қабілеттерінде де жетілдірілу жүреді [4].

Ілеспелі әдісті қолдану кезінде қозғалыс әрекетінде әдістің тұтас құрылымының бұзылмауына назар аударылуы тиіс.

Ол ағзада қалпына келу қайта құрылуының бекуіне және дамуына бағытталған. Бұл топтың әдістерін стандартты және ауыспалы (стандартты емес) әдістерге бөлуге болады.

Стандартты жаттығу әдістері негізінен ағзадағы бейімделуді, қайта құруды бекітуге және жетістікке жетуге бағытталған. Стандартты жаттығулар әдісі өзіне тән карқындылығы өзгеріссіз (тәртіп бойынша, орташа) үзіліссіз бұлышық ет қызметі болып табылады.

Оның барынша өзіне тән әртүрлілігі мыналар болып табылады:

- бірқалыпты орындалатын жаттығулар (мысалы, ұзақ уақыт жүгіру, жузу, шаңғымен жүгіру, ескек есу және циклдық жаттығудың басқа түрлері);
- стандартты үздіксіз жаттығулар (мысалы, қарапайым, ең оңай гимнастикалық жаттығуларды көп рет үзіліссіз орындау).

Стандартты-аралық жаттығулар әдісі- бұл, ереже бойынша, қайталанатын жаттығу, яғни мұнда бір жүктеме көп рет қайталанады. Мұнда жаттығуларды қайталаулар арасында әртүрлі аралық демалыстары болуы мүмкін.

Өзгермелі жаттығу әдістері ағзада бейімделген өзгерістерге жету мақсатында жүктемелерді бағытты өзгертумен сипатталады. Мұнда күшайтілген, түрлендірілген және азайтылған жүктемелер қолданылады.

Күшайтілген жүктемемен берілген жаттығулар ағзаның қызметтік мүмкіндіктерінің артуына тікелей экеледі. Түрлендірілген жүктемемен берілген жаттығулар жылдамдық, үйлесімділік және басқа қызметтік «кедегілердің» алдын алу және жоюға бағытталған.

Азайтылған жүктемемен берілген жаттығулар төзімділікке тәрбиелеу кезінде өте маңызды үлкен жүктеме көлемін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Өзгермелі жаттығулар әдісінің негізгі әртүрлілігі келесі жаттығулар болып табылады:

- циклды қозғалыстағы өзгермелі жаттығулар (үзіліспен жүгіру, «форплек», ауысып отырылатын жылдамдықпен қозғалудың басқа түрлері);
- үзіліспен толассыз жаттығулар (мысалы, салмағы 70-80-90-95 кг және т.б. салмақтағы штангаларды бір рет ретімен көтеру, яғни арасында толық қалпына келуге дейін);

Ауыспалы демалыс аралығымен түрлендірілп орындалатын жаттығулар (мысалы, салмағы толқын тәрізді ауысып отырылатын штанганы көтеру: 60-70-80-90-50 кг, демалыс аралығы 3 минуттан 5 минутқа дейін өзгеріп отырылады);

• бәсендейтін жаттығулар (мысалы, келесі тәртіппен, ара қашықтық аралықтарына жүгіру: арасында қысқа демалыс аралықтарымен 800-400-200-100 м қашықтықта).

Жоғарыда аталғандардан басқа ұзіліссіз және аралықпен орындалатын ұлғидегі жаттығулардың (айналмалы әдіс) қорытынды әсер ету әдістерінің тобы да бар.

Айналмалы әдіс әртүрлі бүлшық ет топтарына және үзіліссіз немесе аралықпен орындалатын жұмыстар түрі бойынша қызметтік жүйелеріне әсер ететін орындалатын арнайы іріктелген дене жаттығуларын бір ізбен, жүйелі орындау болып табылады.

Әрбір жаттығуға «бекет» деп аталағын нактылы орын белгіленеді. Әдетте сабакқа 8-10 «бекет» ендіріледі. Олардың әрқайсысында студент жаттығулардың бірін орындаиды (мысалы, белтемірге тартылу, отырып, тұру, екі шынтақты еденге тіреп бүгіп, жазу, секірулер және т.б.) және басқа «бекетке» өтеді.

Бұл әдіс оқушылардың дене сапаларын іс жүзінде жетілдіру үшін пайдаланылады.

Ойындық әдістер спортта үлкен маңызға ие.

Дене мәдениеті жүйесінде ойындар білім беру, сауықтыру және тәрбиелеу үшін пайдаланылады. Ойындық әдістің мәні шұғылданушылардың қозғалыс әрекеті мазмұны, жағдайы және ойын ережелері негізінде ұйымдастырылады [5-6].

Ойындық әдістің негізгі ерекшеліктері мыналар болып табылады:

- дене сапаларының жан-жақты кешенді дамуын қамтамасыздандыру және қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын жетілдіру, яғни олар ойын барысында бөлек-бөлек емес, тығыз өзара байланыстылықта көрінеді;
- белгілі бір дене сапаларын іріктең дамыту (сәйкес ойындар іріктеледі);
- шұғылданушылар арасында елеулі дене күштенуін және ерік-жігер және басқа да психологиялық сапаларының көрінін талап ететін бәсекелестіктің нактылы шамасы;
- ойында әрекеттің ойдан шығарылған сипаты, мақсатқа жетудің әртүрлі тәсілдерінің кең іріктелуі адамдардың өз бетінше дербестігін, ынтасын, шығармашылығын, мақсатқа ұмтылуышылығын және басқа құнды және тұлғалық сапаларын қалыптастыруға мүмкіндік туғызады;
- студенттердің дене мәдениетімен шұғылданудағы байсалды дұрыс қызыгуышылығымен қызметтік мотивін тәрбиелеуге мүмкіндік туғызатын сезім күйінің тартымдылығы және сүйсіну қозғаушы қүштері.

Ойындық әдістің жетіспеушілігіне оның жаңа қозғалысты үйрену кезінде, сол сияқты ағзаға түсsetін жүктемелерді мөлшерлеу кезіндегі шектеулі мүмкіндіктерді жатқызуға болады.

Жарыстық әдістер спортшының жеке тұлғасын қалыптастыруды басты маңызға ие.

Жарыста жоғары нәтижеге жету нактылы сайыстық жағдайда жоғары сезім күйіне, психологиялық және дене күштерінің есебінен жүзеге асады. Жарыстық әдістің міндетті жағдайы-олардың жарыста қолданатын жаттығуларын орындауға қажетті сәтте дайын болуы.

Жарыстық әдіс мына мүмкіндіктерді жүзеге асырады:

- қозғалыс қабілеттерін максимальды көрсетуге және олардың даму деңгейін айқындауға ықпал етеді;
- қозғалыс әрекетін менгерудің сапасын анықтау және бағалау;
- максимальды дене жүктемесін қамтамасыздандыру;
- жігерлілік сапаларын тәрбиелеуге жәрдемдесу.

Дене мәдениеті тәжірибесінде жарыстық әдіс спорттық жаттығуды қоса кез келген дене мәдениетімен және спортпен шұғылдануды ұйымдастыру элементі, сол сияқты әртүрлі деңгейдегі жарыстардың элементі ретінде (олимпиада ойындарынан жергілікті маңыздығы жарыстарға дейін) пайдаланылуы мүмкін.

Әдістердің жіктелуі (топтастырылуы). Оқытып, үйрету әдістерін жіктеудің әртүрлі тәсілдері бар. Олардың әрқайсыы студенттердің танымдық белсенділігін дамыту мүмкіндіктеріне ие. Бұл мүмкіндіктерді жүзеге асыру оқытушының біліктілігіне, шығармашылық ізденістеріне байланысты.

Ақпаратты жинақтау бойынша оқытып, үйрету әдістері, теориялық және практикалық болып бөлінеді. Бұл әдістер тобы сәйкес талдаушылардың (анализаторлардың) жәрдемімен әртүрлі спорттық жаттығуларды менгеруді қамтамасыз етеді, яғни студент тыңдайды, бақылайды, белгілі бір қимылдық әрекеттерді орындаиды. Қозғалыс әрекеттерін оқытып, үйретуде практикалық әдістер ерекше маңызға ие болады.

Практикалық әдістер белсенді қозғалыс қызметіне негізделген, қатаң уақытпен, сол сияқты жекелеген уақытпен белгіленген жаттығулар әдістеріне бөлінеді.

Қатаң уақытпен белгіленген жаттығу әдістерінің мәні, мысалы, әрбір жаттығу қатаң берілген тапсырма үлгісінде және дәл берілген жүктеме мөлшерінде орындалуымен қорытындыланады.

Қатаң уақытпен белгіленген жаттығу әдісінің үлкен педагогикалық мүмкіндіктері болады. Олар шұғылданушылардың қатаң алдын ала белгіленген бағдарлама бойынша қозғалыс қызметін жүзеге асырады (жаттығуларды іріктеу, олардың өзара байланыстары, комбинациялары, орындау кезеңі және т.б. бойынша).

Дене жүктемесі көлемі мен қарқындылығы бойынша қатаң уақытпен белгіленген, яғни оны шұғылданушылардың психологиялық дене мүмкіндіктері жағдайына және шешілетін міндеттеріне байланысты түрлендіруге болады. Орындалатын жаттығулардың аралық демалысы уақытпен дәл белгіленген, яғни жаттығу сабағында шамадан тыс жаттығу жағдайын болдырмауға мүмкіндік туғызады. Бұл әдістер, дене сапаларының ірікте дамуын, дене жаттығуларын сабакта кез келген жастағы шұғылданушылар контингентіне пайдалануда дене жаттығуларының әдістерін тиімді менгеруді қамтамасыздандырады.

Қатаң уақытпен белгіленген жаттығу әдістері күрделі қозғалыстарды немесе жаттығуларды тұтастай және бөліктеге бөліп немесе ықтиярызы женілдетілген қозғалыс немесе жаттығу түрінде үйрету әдістеріне жатады.

Қатаң уақытпен белгіленген жаттығу әдістеріне олардың сипаттамасы әртүрлі болсада ойындық және жарыстық әдістер жатады. Әртүрлі топтардың екі әдісі үйлестірілуі мүмкін, яғни бірдей әрекет бір мезгілде үйретілуі, мысалы, бөліктеге бөлу және жекелеген уақытпен белгіленген жаттығуларды жарыстық әдістермен үйрету. Алайда бұл оларды теңdestіру үшін негіз болмайды.

Қатаң уақытпен белгіленген жаттығу әдістері қозғалыс формалары, жүктеме мөлшері, оның біртіндеп өсуі, демалыспен кезектестірілуі және т.б. қатаң уақытпен белгіленіп әрекетті (немесе оның бөліктегі) көп реттік қайталаумен сипатталады. Жекелеген қозғалыстарды ірікте менгеру, олардың ішінде қажетті спорттық әрекеттерді жүйелілікпен қалыптастыру мүмкіндіктері пайда болады. Бұл әдістер бірін-бірі толықтырады, оку міндеттерімен анықталатын әртүрлі жағдайларда қолданылады және шұғылданушылардың топтық және жеке сипаттамасына, оқытып, үйрету кезеңдеріне, оку материалдарының мазмұны мен сипатына, жергілікті оқыту жағдайына, оку құралдарының, яғни құрал-жабдықтарының, спорттық қондырылардың санына байланысты болады.

Бөліктеге бөліп үйрету әдісі әрекетті жеке бөліктегермен басынан бастап үйретіп, біртіндеп оларды бірегей тұтасқа біріктіру қарастырылады. Бұл әдісті толық құнды жүзеге асыру қозғалыс әрекетін бөліктеге бөліп үйрету қажеттілігі мен мүмкіндіктерін түсінуге, сол сияқты оқытып, үйрету міндеттеріне сәйкес оны іс жүзінде орындаумен байынды болады. Күрделі әрекет оның қозғалысын құрайтын механикалық жиынтық болып саналмайды. Тұтас, оның жекелеген элементтерінен айырмаланады, яғни олардың арасында белгілі қатынас орнайды. Тұтасты оның элементтерін құрайтын таным және әрекеттің қалыптасу заңдылықтары арқылы түсінуге болады.

Бөліктеге бөлу, бөліктегермен үйрету әдісінің сипатына тән ерекшелігі болып табылады, бірақ бөліктегермен үйренудің өзі аясы тар мақсат емес.

Бұл тұтас әрекетті женілдетіп менгерудің бастапқы сатысы қызметін атқарады. Соңғы нәтижеде, шұғылданушылар әрекетті бірегей тұтастық ретінде басынан аяғына дейін қабылдауы тиіс. Мұндай тұтастығын орындауда басты немесе екінші дәрежедегі элементтері болмау тиіс. Мұнда барлығы басты болуы заңдылық. Бұлардың барлығы жалпы жақсы нәтиженің кепілі болады.

Ұштастыру жаттығулары жеке білім беру міндеттерінің жүйелі қатарын алдын ала жүзеге асыру арқылы бүтіндей қозғалыс актысын менгеруді женілдету үшін, пайдаланылады. Бұл тұтас әрекеттің элементтері жүйке бұлышық ет күштенуі сипаты мен құрлымы бойынша ұқсас мазмұндалған ұштастыру жаттығулары болған жағдайда жүзеге асады. Ұштастыру жаттығулары іс жүзіндегі қызметте негізгі жаттығулармен оны менгеруді женілдетуі мүмкін. Үйлесімділіктің ортақтығы мен бір тектілігіне байланысты қарапайым уақытша байланыстардың жинақталуына мүмкіндік туғызады.

Ұштастыру жаттығуларының жүйесін құру, оны бөліктеге бөліп және барынша жауапты элементтерімен, әрекетті оқып, зерттеу үшін белгіленген талдау арқылы жүреді. Әрекетті бөліктеге бөлу сипаты, ұштастырушы жаттығулар саны, олардың жүйелілігі мен қолдану ұзактығы, шұғыл-

данушылардың даярлық деңгейі мен үйретілетін қозғалыс әрекетінің күрделілігі оқытып, үйрету міндеттеріне қолданысы ескеріліп, оқытушымен анықталады. Ұштастыру жаттығулары аяқталып, қорытындыланған үлгіде және шұғылданушыларға менгеруі онай болуы тиіс. Әрбір жаттығудың белгіленген бағытын түсіндіру, сосын есіне түсіру және кезеңдермен оларды менгеру орнықтылығын тексеру қажет. Дұрысы, бұл жаттығулардың бір бөлігін студенттің қандай да бір спорттық дағдыларын қалыптастыруы барынша өз бетімен жұмыс жүргізу үдерісінде пайдалануға болады.

Қозғалыс әрекетінің құрылымына және оқытып, үйрету міндеттеріне байланысты ұштастыру жаттығуларының белай көрсетуге болады: тұтастай әрекеттің бөлінген бөлігі немесе тұтастай әрекеті, бірақ одан жеке элементтерді бөліп қарау түрінде. Әрекеттің бір бөлігі қандай да бір қосмаша қозғалыссыз алдын ала оқытып, үйретусіз ұсынылуы мүмкін.

Ұштастыру жаттығуларының келесі үлгісі үйретілетін әрекеттің белгілі бір бөлігін қосмаша қозғалыспен ұсынылады.

Бөліктермен оқытып, үйрету әдісінің педагогикалық басымдылығы мына келесілер: ол әрекетті менгеру үдерісін женілдетеді; шұғылданушылар өз мақсатына қажетті әрекетті қалыптастыру және қозғалыс біліктілігінің артық қорын біртіндеп жинақтаумен келеді; оқытып, үйрету әрбір бөлшекке назарды жұмылдыруға, бүтіндей оның маңызын қозғалыс актысында ұғынуға, яғни оның элементтерін және бүтіндей әрекетін барынша тиянақты менгеруге мүмкіндік туғызады. Нәтижесінде оқытып, үйрету мерзімі қыскарады, жалпы қозғалыс мәдінегі жақсарады.

Бөліктермен үйрету әрбір шұғылдану сабагында оқытып, үйрету үдерісін барынша нақтылы етеді, сондықтан, шұғылданушылардың бір элементтің мінгерудегі табысы оған спорттық қуаныш әкеледі.

Ұштастыру жаттығуларының әртүрлігінен шұғылдану сабагы барынша тиімді, оқытып үйрету, үдерісі қызықты жүреді. Қозғалыстың жекелеген бөліктерін үйретумен жасалынған қозғалыс біліктілігінің үлкен қоры шұғылданушылардың қозғалыс тәжірибесін байту міндетін табысты шешуге мүмкіндік туғызады. Бөліктерге бөле барынша үйретуді қолдану жоғалтқан дағдыларды салыстырмалы түрде тез қалпына келтіруге жәрдемдеседі. Бұл әдіс курделі жаттығулар орындалатын жоғары үлестікегі әрекеттерді үйрету кезінде манызды [7].

Тұтастай үйрету әдісі оқытып, үйретудің соңғы міндеті ретінде ол қандай түрде ұсынылған әрекетті үйретуді қарастырады. Ол оқытып, үйретудің барлық кезеңдерінде қолданылады.

Жоғары дайындық деңгейдегі шұғылданушыларға қарапайым жаттығуларды орындау кезінде ұштастыру жаттығуларын үйрену қажеттілігі жойылады. Үйрету әдісі бүтіндей алғанда кез келген әрекетті үйрену кезіндегі оқытып, үйретудің бірінші және қорытынды кезеңдерінде пайдаланылады.

Оқытудың бірінші кезеңінде әрекеті бөліп үйрету қолданылса, онда қорытынды кезеңінде міндетті түрде тұтастай үйрету орындалады, яғни бұларсыз дене жаттығуларының әдістерін жетілдіру мүмкін емес. Әрекеті орындауды байқап көру кезінде тұтастай үйрету тиімді болады. Шұғылданушылардың жақсы дене дайындағы болса кейбір әрекеттерді қарапайым және бөліктерге бөліп үйрету педагогикалық мақсатқа лайықты болады. Тұтастай үйрету оқытушы әрекетті бөліктерге бөле алмаған және ұштастыру жаттығуларының қажеттілігі туындалады. Бұл қозғалыс әрекетінің бұлышық ет үлестікегін және ырғакты жылдамдық негіздерін реттеу есебінен жүзеге асады.

Іккятиярыз женілдетілген үйрету әдісі «өнерлеп басқару құралы» теориялық концепциясына негізделген.

Әдістің бұл тұтас үйрету варианты өнерлеп дайындалған және қатаң уақытпен белгіленген жағдайда үйретілетін жаттығуларды орындау мүмкіндігі қамтамасызданырылатын техникалық қондырығыларды пайдаланумен жүргізіледі. Шұғылданушылар алдын ала жоспарланған нәтижеге деңгейіндегі белгіленген қозғалыс әрекетіне тән параметрлердің қатысты сипаттамаларымен жаттықтыру орындалады. Бұл әдіс шұғылданушылардың дене даярлығы деңгейінің артуымен байланысты қозғалыс дағдыларын өзгерту қажеттілігі туындалады. Бұл қозғалыс әрекетінің бұлышық ет үлестікегін және ырғакты жылдамдық негіздерін реттеу есебінен жүзеге асады.

Тренажерлық қондырығылар жекелеген қозғалыс әрекеті түрі үшін жасалынады. Мысалы, спринтерлік қашықтыққа жүргіруді оқытып, үйретуге арналған тренажерлар; суға жүзуде бұрылу әдістеріне жаттықтыру; гимнастикадағы курделі айналуларды менгеру; диска лақтырушылар мен ядро итерушілер және т.б. курделі әдіс элементтерін жетілдіреді.

Сонғы жылдары спорттық оқытып, үйрету тәжірибесінде әртүрлі спорттық әрекеттерді үлгілеуге күрделі дene жаттығулары құрамын оларды дисплейді еркін үлгілеу әдісімен оқып, зерттеуге мүмкіндік жасайтын компьютерлік техникаларды пайдалану кең қолданыста ие болды.

Жекелеген уақытпен белгіленген жаттығулар әдістері алға қойылған міндеттерді шешу үшін шұғылданушылардың еркін әрекет түрін таңдауына мүмкіндік туғызады. Олар оқытып, үйретудің жетілдірілу кезеңінде, яғни студенттердің білім жөне біліктік дәрежесінің көлемі жеткілікті болғанда пайдаланылады. Бұл топтың әдістерінің әртүрлі өзіне тән белгілерінде ұқсастық болады: оларды пайдалану кезінде бәсекелестік элементтері, қайсы бір әрекеттерді орындауда өзінің бағыттарын дәлелдеуге ұмтылуышылық болады.

Ойындық әдістің дene мәдениеті мен спорттық қызметтегі ойындарға тән көптеген белгілері болады. Ойын дene дамуының құралы, оқытып, үйрету мен тәрбиелеудің тиімді әдісі болып табылады.

Ойындардың мәнін зерттеудің келешектік бағыты адамның алдын ала белгіленген шарттылықтар шегіндегі іс жүзіндегі мінез-құлғы мен іс әрекетін елестететін шын мәніндегі тіршілік элементтерінің өзіне тән үлгісі ретінде қарастырылатын ойындарды үлгілеу теориясы болып саналады.

Ойындар келесі қызметтерді атқарады: дайындық (адамның дene жөне рухани құшін жетілдіреді, әлеуметтік белсенділікке жөне шығармашылыққа тәрбиелейді), көніл көтеру (бос уақытын тиімді пайдалану) жөне адамдар арасындағы жөне қоршаған ортамен адамдар арасындағы қатынасты қалыптастыру қызметін атқарады.

Жобалаулар әдісі. Дене мәдениетінен оку материалдарын менгеруде оқушылардың өз бетінше даярлануын, оку жөне тәжірибелік міндеттерді шешудегі шығармашылық потенциалын арттыруды талап ететін өскелен әлеуметтік техникалық алға басу жағдайында оку үдерісін үйымдастыруда жобалаулар әдісін пайдалану үлкен маңызды ие болып, жолға қойылуда. Оның негізінде оқушылардың танымдық дағдыларын дамыту, өз білімдерін өз бетінше құрастыра білу, ақпараттық кеңістікте бағдар алу, сын көзбен жөне шығармашылық ойлауды дамыту жатыр [8].

Жобалаулар әдісі – бұл іс жүзіндегі нәтижесінде шын мәнінде толық аяқталуы тиіс оқытушының (жаттықтырушының) алға қойған міндеттерін бөлшектеп талдау арқылы оку сабағының дидактикалық мақсатын орындау тәсілі.

Жобалар әдісінің негізіне теориялық немесе практикалық маңызды міндеттерді шешуде алуға болатын «жобалау» ұғымының мәнін құрайтын, оның нәтижеге прагматикалық бағыттылығы идеясы қойылған.

Бұл нәтижені көруге, ұғынуға жөне тікелей күнделікті іс жүзіндегі қызметте қолдануға болады. Мұндай нәтижеге жету үшін оқушыларды (спортшыларды) өздігінен ойлауға, мәселелерді шешу жолдарын білуге, яғни бұл мақсат үшін әртүрлі салалар бойынша білімін пайдаланып нәтижелерді жөне спорттық міндеттерді шешудің әртүрлі вариантының мүмкін болатын зардаптарын болжалдай білу, себепті-тексеру байланыстарын белгілей білуді үйрету қажет.

Жобалар әдісі барлық уақытта оқушылардың (спортшылардың) жеке, жұбымен, топтық дербес қызметіне бағытталған, яғни оқушылар (спортшылар) оны белгілі уақыт шегінде орындаиды.

Бұл мәселені шешу әртүрлі бейнедегі әдістемелік тәсілдерді, оқытып, үйрету құралдарын пайдалануды алдын ала қарастыруы, оны тәжірибе жүзіндегі қызметте пайдалана білу.

Каралатын туындаған мәселелердің күрделігіне байланысты жобалар әдісі тек өзара әрекеттестікті ғана емес, сонымен бірге оның мазмұнын, формасын, бақылау әдістерін жөне т.б. енгізетін өзара әрекеттестік жөне педагогикалық технология әдістері ретінде қоланылуы мүмкін. Бұл жағдайда жобалаулар әдісін іске асыру ғылыми зерттеу, іздеу, туындаған мәселелер әдістерін, өзінің дәл мәні бойынша шығармашылық жұмыстарының жиынтығын пайдалануды болжалдайды.

Корыта айтқанда дene мәдениеті мен спорт саласында жобалар әдісі жеткілікті дәрежеде кең ауқымда пайдаланылады, өйткені үйренушілерге спорттық міндеттерін өздігінен жеке шешуі деңгейіне шығуға, өздерінің жеке тәжірибесіне, жоғары оку орындағы спорттық секцияда оқытып, үйрену үдерісінде жинақталған теориялық жөне практикалық білімдеріне сүйене отырып кез келген күрделі спорттық қозғалысты, жаттығуды орындау тәсілдерін жобалауда менгерген теориялық білімін пайдалану болып табылады.

Әдістер мен тәсілдердің өзара байланысы өзгермей, кез келген тәсілдер, әртүрлі әдістерде пайдалануы мүмкін.

## **ӘДЕБІЕТ**

- [1] Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 268 с.
- [2] Вислогузова М.А., Сушкова Ф.Б. Технология подготовки к творческой педагогической деятельности. – М., 1995. – 35 с.
- [3] Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – 260 с.
- [4] Әбділлаев Ә.К. Дене мәдениеті мен спорт педагогикасы (лекциялық жинақ). – 2000. – 160 б.
- [5] Бордовская Н.В., Рean A.A. Педагогика: учебник для вузов. – СПб., 2000. – 95 с. (Учебник в электронной библиотеке СГИ).
- [6] Краевский В.В. Воспитание или образование? // Педагогика. – 2001. – № 3. – 235 с.
- [7] Кузин В.В. Экономика физической культуры и спорта: Учебник для вузов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 168 с.
- [8] Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры // Советский спорт. – 2003. – 260 б.

## **REFERENCES**

- [1] Matveev L.P. Theory and technique of physical culture. Uchebnik for institutes of physical culture. M: Physical culture and sport, 1991. 268 p.
- [2] Visloguzova M.A., Sushkova F.B. Tekhnologiya of preparation for tvorkchesky pedagogical activity. M., 1995. 35 p.
- [3] Bogen M.M. Physical perfection as basic concept of the theory of physical culture. Theory and practice of physical culture. 1997. N 5. 260 p.
- [4] Abdillayev A.K. Dene madeniety men sport pedagogicasy (lektsiyaluk zhinak). 2000. 160 b.
- [5] Bordovskaya N.V., Rean A.A. Pedagogics: the textbook for higher education institutions. SPb., 2000. 95 p. (The textbook in the SGI electronic library).
- [6] Krayevsky V.V. Education or education? Pedagogics. 2001. N 3. 235 p.
- [7] Kuzin V.V. Ekonomik's cousins of physical culture and sport: The textbook for higher education institutions. M.: Sport Akadem Press, 2001. 168 p.
- [8] Kuramshin Yu.F. Theory and technique of physical culture, Soviet sport. 2003. 260 b.

## **ОБУЧЕНИЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Дайрабаев М.С.**

Международный казахско-турецкий университет им. Х. А. Ясави, Туркестан, Казахстан

**Ключевые слова:** Личность, развитие, саморазвитие, образование, совершенствование умений и навыков.

**Аннотация.** В этой статье рассматривается занимающихся в детско-юношеских спортивных школ и управления эффективного педагогического процесса (учащихся, студентов) в повышении уровня физической подготовленности, образа жизни, интерес к облику направить их на развитие мотивации, потребности общества в подготовке общественных отношений является их совершенствование имеющихся способностей для выполнения своих социальных услугах. В качестве дополнительного спортивного образования в детско-юношеских спортивных школ и образовательного процесса.

*Поступила 17.03.2016 г.*