

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги
Кыргыз билим берүү академиясы

А.М. Мамытов

**Дене тарбия сабагын
педагогикалык жактан талдоо**

Методикалык колдонмо

Бишкек – 2012

УДК 372.8
ББК 74.26
М 22

Рецензиялаган: *Т.Т.Иманалиев*, педагогика илимдеринин
кандидаты, доцент.

Мамытов А.М.

М 22 Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо.
Методикалык колдонмо.– Б.: Аль Салам, 2012. – 44 б.
ISBN 978–9967–448–91–9

Методикалык колдонмодо дене тарбия сабагында жүргүзүлүүчү «пульсометрия», «хронометраж» ыкмалары жана педагогикалык анализдин схемасы тууралуу кеңири түшүнүк берилет. Колдонмону дене тарбия мугалимдери, жогорку окуу жайларындагы дене тарбия факультеттеринин студенттери, адистик билимди өркүндөтүү институттарынын жана борборлорунун угуучулары колдонууга болот.

Бул методикалык колдонмону кайрадан иштеп чыккан педагогика илимдеринин доктору, профессор Мамытов А.М.

М 4306010000–12

УДК 372.8
ББК 74.26

ISBN 978–9967–448–91–9

©Мамытов А.М., 2012

This teacher's manual was published with the financial support of the Government of The United States of America

Окуу колдонмо Америка Кошмо Штаттарынын Өкмөтү тарабынан каржыланды

1. Дене тарбия сабагында жүргүзүлүүчү педагогикалык талдоонун мааниси.

Окуу-тарбия процессин уюштурууда педагогикалык контролдун жүргүзүлүп турушу чоң мааниге ээ. Анткени ар бир мугалим өзү аткарган жумушун, окуучу балдардын аткарган кыймыл-аракетин, алардын жетишкендиктерин эч качан көз жаздымынан чыгарбай туура чечимге келип, тарбиялык мааниге багыт берип турушу зарыл. Дене тарбия сабагын уюштурууда педагогикалык контролдун бир катар өзгөчө түрлөрү колдонулат. Алардын негизгилери болуп төмөндөгүлөр саналат:

– *биринчиден*, дене тарбия сабагынын организмге тийгизген таасирин тамырдын кагуу санын санап, баалап билсе болот. Дене тарбия практикасында бул ыкма *пульсометрия* (пульс – тамырдын кагышы) деп аталат жана бул методикалык колдонмодо жогоруда аталган түшүнүк кеңири колдонулат;

– *экинчиден*, дене тарбия сабагында кандай кыймыл-аракеттердин орун алышын, ага сарпталган убакыттын көлөмүн аныктап, өткөрүлгөн сабакты контролдоп турса болот. Дене тарбия практикасында бул ыкма *хронометраж* (хроно – убакыт) деп аталат.

– *үчүнчүдөн*, дене тарбия сабагын профессионалдык жактан ар тараптан талдап чыгуу педагогикалык контролдун негизги ыкмаларынын орчундууларынын бири болуп саналат. Мындай талдоону жүргүзүү үчүн жалаң гана сабактын өтүлүш ыкмасы эске алынбай, анын конспектиси, иш планы жана башка көрсөткүчтөрү да бааланат. Мына ушул учурда жүргүзүлгөн талдоо сабактын жалпы ордун, анын педагогикалык маанисин түз жана толук чагылдырып бере алат.

Жогоруда аталган педагогикалык контролдоонун түрлөрүнүн ар биринин өзүнчө колдонуу максаты бар. Аталган ыкмаларды жетишээрлик деңгээлде өздөштүрүп алуу дене тарбия мугалимдеринин кесиптик компетенцияларын калыптандырууда маанилүү роль ойнойт. Мына ошол себептен тийиштүү адистик билим алып жаткан студенттерди окутууда, өзгөчө аларды педагогикалык практикага даярдоодо, башка практикант-студент же болбосо мугалим тарабынан өтүлүүчү дене тарбия сабагын адистик көз карашта талдоодо маанилүү жана объективдүү баалоо инструменти болуп берет.

Тийиштүү бир деңгээлде студенттерди илим изилдөө иштерине тартууга, аларды аналитикалык ой жүгүртүүгө, аргументтүү бүтүм чыгарууга тарбиялайт.

Аталган ыкмаларды жакшылап өздөштүрүп алуу дене тарбия мугалимдери, агартуу системаларында эмгектенип жаткан кызматкерлер үчүн да өз салымын кошо алат деген ойдобуз. Анткени, педагогикалык контролдоону өздөштүрүү шарапаты менен:

- ар бир окуучунун кыймыл-аракетин анализдөө жана аларга туура баа берүү мүмкүнчүлүктөрүн байытууга багытталган атайын билимге ээ болушат;

- дене тарбия көнүгүүлөрүнүн, сабактын уюштурулушунун жана аны өтүү ыкмаларынын конкреттүү шарттарга ылайыкташтыра билүү боюнча түшүнүк алышат;

- сабак өтүү учурунда мугалим тарабынан жасалган кыймыл-аракеттин, педагогикалык чечимдердин орчундуу болушуна, кетирилген кемчиликтерди анализдөөгө, аларды кийинки сабактарда кайталап кетирбөөгө үйрөнүшөт;

- анализдөө жумушунун негизинде, окуу-тарбия иштерин пландоо процесстерине өзгөртүүлөрдү кийирүүгө мүмкүндүк алышат;

- методикалык түшүнүктөрү, даярдык деңгээли өөрчүп, келечекте илимий изилдөө жумушун жүргүзүү боюнча алгачкы даярдыкка ээ болушат;

- окуу-тарбия иштеринин көп кырдуу проблемаларынын негиздерин өздөштүрүп, туура чечим кабыл ала билүүгө үйрөнүшөт;

- педагогикалык алдыңкы тажрыйба менен таанышышат;

- педагогикалык көз карашка, методикалык ой жүгүртүүгө, чыгармачылык менен эмгектене билүүгө ээ болушат.

Педагогикалык контролду уюштуруунун пайдасы жалгыз гана практикант-студенттерге тийбейт. Анын таасири методисттер үчүн да чоң. Бир жагынан, педагогикалык контролду уюштуруу методистерге окуу-тарбия иштерин практика мезгилинде жалпы туура жетектөөгө мүмкүндүк берсе, экинчи жагынан, ар бир практикантка өз алдынча мамиле кылууга, профессионалдык жактан үйрөтүүгө, сабакты баалай билүүгө үйрөтөт. Жыйынтыктап айтканда, дене тарбия сабагын уюштуруу мезгилиндеги педагогикалык контроль келечектеги кесип ээлерин даярдоочу шарттардын бири болуп саналат.

2. Сабактын организмге тийгизген таасирин тамырдын кагышы боюнча аныктоо (Пульсометрия)

2.1. Сабактын организмге тийгизген таасири тууралуу жалпы түшүнүк

Дене тарбия сабагы адамдын организмине ар тараптан терең таасир тийгизип, анын жалпы чарчоосуна алып келет. Эгерде физиологиялык таасир тийгизүүнү негизгилердин бири деп эске алсак, анда алардын көлөмүнө жана ордуна жараша таасир тийгизүүнүн эки түрүн белгилей кетсе болот. Биринчиден, организмге жалпы таасир тийгизүү, экинчиден, организмге жергиликтүү таасир тийгизүү дене тарбия сабактарына таандык болуп саналат. Мисалы, жүгүрүү, секирүү, сууда сүзүү, лыжа тебүү, дем алуу, булчуң системаларына жалпы таасир тийгизүү кудуретине ээ. Ал эми найза ыргытуу, штанга көтөрүү, мылтык атуу сымал көнүгүүлөр адамдын организмине көбүнчө жергиликтүү таасир тийгизишет. Эгерде аткарылган көнүгүүлөрдүн интенсивдүүлүгүн эске алсак, анда организмге тийгизген таасирдин төрт түрүн аныктаса болот. Алардын негизгилери болуп «максималдуу таасир тийгизүү», «субмаксималдуу таасир тийгизүү», «жогорку деңгээлде таасир тийгизүү» жана «жай деңгээлде таасир тийгизүү» болуп саналат. Анткени физиологиялык окууга байланыштуу жумуштун интенсивдүүлүгүнүн негизги төрт түрү орун алат.

Эгерде аткарылган көнүгүүлөрдүн жалпы мүнөзүн эске алсак, анда организмге болгон таасирдин бир калыпта (стандарттуу) болушун, же болбосо бир калыпта эместигин (вариативдүү) ажыратып көрсөтсө болот.

Дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу, организмдеги энергетикалык ресурстардын сарпталышы жана бул процесстин жыйынтыгы катары организмдин чарчашы менен байланыштуу. Чарчаган организм эс алган учурда энергетикалык ресурстар кайрадан калыптанып, адам өзүн жеңил сезип, жаңы кара жумушка, дене жүктөмүнө кайрадан даяр болуп калат. Эгерде дене тарбия сабагында окуучулар тарабынан аткарылган жумушка организм тарабынан болгон реакция тууралуу сөз кылсак, анда ал реакциянын деңгээли

организмдин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн мобилизациялоо деңгээлине жараша болот. Башка сөз менен айтканда физиологиялык, биохимиялык, психологиялык жана башка өзгөрүүлөр бул реакциянын багытын аныктай алат.

Сабак учурунда аткарылган жумуштун организмге тийгизген таасирин баалоодо эки көрсөткүчтүн мааниси чоң. Алардын биринчиси – аткарылган жумуштун көлөмү, экинчиси – жумуштун интенсивдүүлүгү. Жумуштун көлөмү негизинен саноого жарактуу көрсөткүчтөрдүн бири болуп эсептелинет. Мисалы, сабак учурунда аткарылган көнүгүүлөрдүн жалпы саны, аларды аткаруу убактысы, бир сабактын ичинде көтөрүлгөн оордуктардын жалпы салмагы сымал көрсөткүчтөр аткарылган жумуштун көлөмү тууралуу түшүнүк берет. Ал эми жумуштун интенсивдүүлүгү негизинен көнүгүүлөрдү аткаруу ылдамдыгы, темпи жана ритми менен мүнөздөлөт.

Дене тарбия жумушунда пландоо иштеринин негизин көлөмдүн жана интенсивдүүлүктүн көрсөткүчтөрү түзөт. Мектеп шартында уюштурулуучу дене тарбия жумушунда, өзгөчө анын алгачкы этаптарында көлөмдүн көрсөткүчтөрү көбүрөөк роль ойносо, кийинчерээк интенсивдүүлүктүн көрсөткүчтөрү алдыңкы позицияга чыгып пландоо жумуштарын чектеп беришет.

Организмдин эс алуу учуру пассивдүү жана активдүү түрдө уюштурулушу мүмкүн. Пассивдүү эс алууга тынч олтуруу, эс алып жатуу, башка бир нерсеге алаксуу кирсе, активдүү эс алууга жай темпте аткарылуучу кыймыл-аракеттер кирет. Мисалы, сейилдеп басуу, эс алып сууда сүзүү ж.б.

Организмдин эс алуу интервалы үч типте орун алат. Алардын бири ординардуу эс алуу (толук эс алуу), экинчиси – жетишсиз эс алуу (толук эмес) жана үчүнчүсү – эң мыкты (экстремалдуу) эс алуу болуп саналат. Ординардуу эс алуу – жетишээрлик убакыт ичинде жүргөн эс алуу менен мүнөздөлөт. Машыгуучунун дене жүктөмдү кайрадан мурдагыдай аткаруу мүмкүнчүлүк абалына жетиши менен коштолот, башкача айтканда, кезектеги тапшырманы аткарууга даярдык деңгээли кайрадан калыбына келет. Организмдин жетишсиз эс алышы – убакыттын тардыгынын айынан кезектеги жумуштун бир аз эртерээк башталышы жана ошого байланыштуу машыгуучунун кыйынчылык менен, өзүн-өзү зордоп иш аткарышы

аркылуу мүнөздөлөт. Бул учурда адамдын эмгек өндүрүмдүүлүгү мурдагы абалдагыдай болбой бир топ начарлайт. Ал эми организмдин эң мыкты эс алышы – оптималдуу убакыт ичинде энергетикалык ресурстардын кеңири калыптанышы, эмгек өндүрүмдүүлүгүнүн мурдагыдан да жогорураак болушу мүнөздөлөт. Теориялык көз караш менен айтканда бул сабактын машыктыруу эффективдиги катары таанылат. Бирок мындай учур көпкө созулбайт. Анткени организмдин эс алуу процесси фазалуу толкун түрүндө жүрөт жана узак убакытты албайт.

2.2. Сабактын организмге тийгизген таасирин аныктоо ыкмалары

Сабактын организмге тийгизген таасирин аныктоо максатында бир катар ыкмалар колдонулат. Алардын арасында эң эле жөнөкөй жана жеңил ыкма катары мугалимдин ынтаа коюп байкоо жүргүзүүсүн белгилей кетсе болот. Эгерде көңүл коюп дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарып жаткан окуучуларды карай турган болсок, анда бир катар белгилерди жеңил эле таанып билсе болот. Мисалы сабактын организмге тийгизген таасирин дем алуу актысынын тездеши (күйүгүү), теринин түсүнүн өзгөрүшү (кызарып чыгуу), тердөөнүн орун алышы, машыгуучунун эмоционалдык абалынын өзгөрүшү, көнүгүүлөрдү аткаруу сапатынын өзгөрүшү (чарчаган учурда начарлайт), кишинин жалпы туруш-турпатындагы өзгөрүүлөр менен мүнөздөлөт. Бирок бул ыкма сабактын организмге тийгизген таасири тууралуу толук информация бере албайт.

Мектеп шартына ылайык атайын илимий аппаратурасын талап кылбаган, жөнөкөй жана объективдүү ыкмалардын бири катары тамырдын кагышын саноо «пульсометрия» ыкмасын белгилеп кетсе болот. Дене тарбия сабагында жүргүзүлгөн пульсометриялык ыкма мугалим үчүн бир катар кызыктуу жана маанилүү информация бере алат. Алынган информацияны балдардын жаш жана жыныстык өзгөчөлүктөрүнө, даярдык деңгээлине жараша талдоо мугалимдин профессионалдык билиминин тереңдешине жардам берет. Пульсометриянын жыйынтыктары менен окуучу балдарды тааныштырып туруу алардын өзүн-өзү контролдой билүү мүмкүнчүлүктөрүн арттырат.

Дене тарбия сабагында аткарылуучу кыймыл-аракет оптималдуу деңгээлде болуп, балдардын күчүнө, мүмкүнчүлүктөрүнө жана жаш өзгөчөлүктөрүнө жараша болушу талап кылынат. Атайын окуу-методикалык адабиятта жаш спортчуларга мүнөздүү дене жүктөмүн топ топко бөлүү (классификациялоо) кеңири орун алат (1-2-таблицаар). Таблицаарда келтирилген көрсөткүчтөр мектеп шарттарында өткөрүлүүчү дене тарбия сабактарында да эске алынышы зарыл.

**10-11 жаштагы спортчулардын машыгуу мезгилиндеги
жумушун тамырдын кагуу саны аркылуу баалап-
классификациялоо (Б.Ф.Прокудин, 1983)**

1-таблица

Интенсив дүүлүктүн зоналары	Аткарылган жумуштун мүнөзү	Тамырдын бир мүнөттө кагуу саны	
		Балдар үчүн	Кыздар үчүн
1.	Төмөн интенсивдүү жумуш	130га чейин	130га чейин
2.	Орто интенсивдүү жумуш	130-155	130-160
3.	Ортодон жогорку интенсивдүү жумуш	156-170	161-175
4.	Жогорку интенсивдүү жумуш	171-200	176-200
5.	Эң жогорку интенсивдүү жумуш	200дөн ашуу	200дөн ашуу

Дене тарбия теориясында аткарылган жумушту тамырдын кагуу саны аркылуу баалоо өз алдынча мааниге ээ ыкма катары кеңири сөз кылынат. Атап айтканда, эгерде тамырдын бир мүнөттө кагуу саны 130га барабар болсо, анда организмдин эмгек өндүрүмдүүлүгүнүн 30-40%-ти, 150гө барабар болсо – 50-60%-ти, 160 ка барабар болсо – 70-80%-ти гана, 180 ге же андан да жогору болсо 100% иш жүзүнө аша алат деп көрсөтүлөт.

**13-14 жаштагы спортчулардын машыгуу мезгилиндеги
жумушун тамырдын кагуу саны аркылуу баалап,
классификациялоо (М.Я.Набатникова, 1982)**

2-таблица

Интенсив- дүүлүктүн зооналары	Аткарылган жумуштун мүнөзү	Тамырдын бир мүнөттө кагуу саны	
		өспүрүм балдар	өспүрүм кыздар
1.	Төмөн интенсивдүү жумуш	130га чейин	135ке чейин
2.	Орто интенсивдүү жумуш	131-155	136-160
3.	Ортодон жогорку интенсивдүү жумуш	156-175	161-180
4.	Жогорку интенсивдүү жумуш	176-200	181-200
5.	Эң жогорку интенсивдүү жумуш	200дөн ашуун	200дөн ашуун

Көптөгөн дене тарбия мугалимдеринин ой-пикирине караганда башталгыч класстарда окуп жаткан балдар жана кыздар үчүн тамырдын бир мүнөт ичинде кагуу санынын эки эсе өсүшү алардын максималдуу эмгек өндүрүмдүүлүгүнө туура келет деп эсептелет. Мисалы, сабакка чейин тынч турган абалда тамырдын кагышы 80 ге барабар болсо, сабак учурунда аткарылуучу жумуш 160 тан ашпаган тамыр кагуу ритминде уюштурулушу талап кылынат.

Дене тарбия сабагында пульсометрия ыкмасын колдонуу технологиясы.

1. Алдын ала атайын протоколдун формасын даярдагыла.
2. Секундомер, же болбосо секундалык жебеси бар саат алгыла.
3. Даярдык деңгээли орто, негизги медициналык группага караштуу бир окуучуну байкоо жүргүзүү үчүн тандап алгыла.

4. Тамырдын кагышын ар бир көнүгүүнү аткараар алдында жана аны аткарып болгондон кийин санап тургула. Тамырдын кагышын саноо үчүн сабак учурунда көп алыс эмес аралыкта тургула. Мугалимге, окуучуга жана сабактын жалпы жүрүшүнө тосколдук кылбагыла. Тамырдын кагышын тез-тез (адатта 5 мүнөткө жакын интервалда) санап тургула.

5. Тамырдын кагышын окуучуну 10-15 секундадан ашырбай санап, алынган информацияны атайын протоколго жазып тургула.

6. Тамырдын кагуу санынын негизинде түзүлгөн аткарылган жумушту мүнөздөөчү атайын графикти сызгыла.

7. Алынган информациянын негизинде жазуу жүзүндө өткөрүлгөн сабакка профессионалдык анализ бергиле.

3-таблица

**Тамырдын кагышы боюнча дене тарбия
сабагында аткарылган жумушту аныктоо
протоколу**

Сабактын датасы

Сабак өтүлүүчү класс

Сабактын түрү

Сабактын тиби

Ыкмалардын саны

Байкоого алынган окуучунун фамилиясы

Мугалимдин фамилиясы

Байкоо жүргүзгөн студенттин фамилиясы

Сабактын максаты (сабактын конспектисинен көчүрүп жазылат):

1.....

2.....

3.....

Сабактын бөлүмү	Саноо тартиби	Саноо убактысы	Тамырдын кагышы		Кыймыл аракеттин түрү
			10 сек.	1 мин.	
1	2	3	4	5	6
	1	0 00	13	78	Сабак алдында, тынч турган абалда
	2	2 10	14	84	Рапорт бергенден кийин. Сабактын максатын угуп жаткан учурда
	3	4 30	18	108	Ар түркүн тапшырмаларды аткарууда, мисалы, артка жүгүрүү, эки бутту бирдей кармап алдыга секирүү
1	4	5 50	14	84	Жаңы катарга 4 кишиден болуп туруп, оңго жана солго ажырашкан учурда
	5	7 10	16	96	Тулку бойду оңго жана солго толгоп, бутту тизеден бүгө чөгөлөй олтурган көнүгүүнү аткаргандан кийин
	6	10 00	19	114	Жерге кол таянып жатып, денени өйдө-ылдый көтөрүп түшүргөн көнүгүүнү аткаргандан кийин
	7	13 30	20	120	Эки бутту бирге кармап, бир орунда айлана секирген көнүгүүнү аткарып болуп, бир аз жай баскандан кийин

Акробатика

1	2	3	4	5	6
	8	14 10	15	90	Атайын шаймандарды койгонго чейин
	9	15 00	14	84	Берилген тапшырманы аткарганга чейин
2	10	16 40	17	102	Алдыга тоңкочук атып, өйдө бийик секирүү менен байланышкан көнүгүүлөрдү аткаргандан кийин
	11	20 00	15	90	Өз кезегин күтүп турган учурда
	12	24 10	18	108	Атайын көнүгүүлөр комбинациясын аткаргандан кийин
	14	27 00	19	114	Атайын көнүгүүлөр комбинациясын дагы бир жолу аткаргандан кийин
	13	25 00	15	90	Ийкемдикти өөрчүтүүгө багытталган көнүгүүлөрдү аткарганга чейин
	15	29 30	14	84	Тапшырманын башка түрүнө өтөөр алдында

Параллель брусьялар

Эскертүү: Жогоруда көрсөтүлгөн ыкманын негизинде сабактын аягына чейин байкоо жүргүзүлөт жана алынган информациянын негизинде атайын график түзүлөт.

Пульсометрияны аткарууда негизги талаптын бири болуп алынган фактылардын жана графиктин негизинде жазуу жүзүндө сабакка анализ берүү болуп саналат. Сабакты анализ кылууда төмөндө биз келтирген суроолорду эске алып аракеттенүү жакшы натыйжаларды берет.

1. Тамырдын кагуу санынын негизинде түзүлгөн график сабактын даярдоо жана жыйынтыктоо бөлүмдөрүнүн койгон максаттарына толук жооп береби же жокпу? Сабакты өтүү учурунда мугалим



1 - сүрөт

тарабынан кемчиликтер кеттиби же жокпу? Эгерде кемчиликтер кеткен болсо, силердин оюңар боюнча аларды кантип жоюуга болот? Бул суроолорго жооп берүү үчүн сабактын ар бир бөлүмүн өз алдынча анализдеп чыгуу зарыл. Мугалимдин аткарган жумушун ар тараптан талдап, алардын жакшы жана жаман жактарын аныктай билүүгө умтулгула. Өзгөчө ар бир практиканттын өз ой-пикирин билүүгө жетишүү негизги максаттардын бири болуп саналат.

2. Тамырдын кагуу санынын негизинде түзүлгөн график сабактын негизги бөлүмүнүн максатына толук жооп береби же жокпу? Мугалим тарабынан кетирилген кемчиликтер барбы? Эгер бар болсо анда аларды жоюу жолдору кандай? Бул суроолорго жооп берүү үчүн ар бир спорттук снарядда аткарылган жумушту өз алдынча талдап, аларга баа берүү зарыл. Өзгөчө сабакта орун алган материалдын үйрөнүү стадияларына туура келишине терең көңүл буруу керек. Бул багытта практиканттын ой-пикирин билип, алардын окуу процессин жакшыртуу боюнча кийирген сунуштарына жетишүү манилүү.

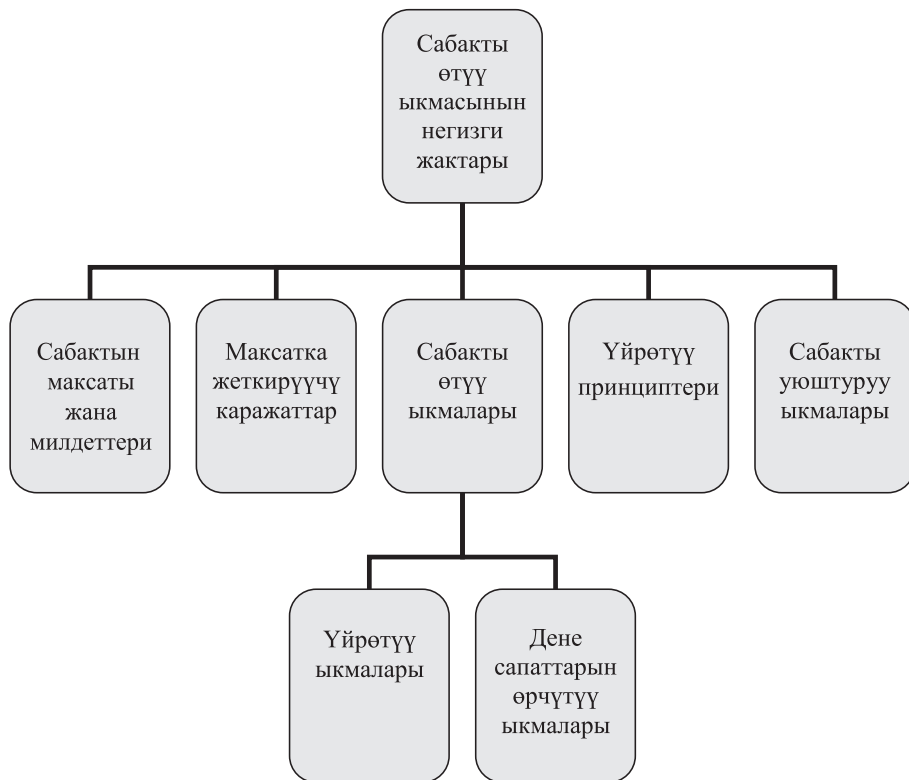
Сабакты талдаган студенттин фамилиясы.....

2.3. Сабактын организмге тийгизген таасирин тамырдын кагышы аркылуу өзгөртүү

Мугалимдин устаттыгы сабак өтүү мезгилинде ар бир окуучу үчүн тапшырманы туура бере билүү мүмкүнчүлүгү менен аныкталат. Мына ушул себептен дене тарбия мугалими көнүгүүлөрдү аткаруунун ар кандай ыкмаларын терең өздөштүрүп алышы зарыл (2-сүрөт). Бир сөз менен айтканда, мугалим окуучунун алдында турган жумушту ар багытта өзгөртө алууга даяр болушу керек. Жумушту өзгөртүү мүмкүнчүлүгү сабакты өтүү ыкмасы менен тыгыз байланышта. Башка сөз менен айтканда сабакты уюштуруу жана тийиштуу көнүгүүлөрдү туура тандап алуу маселелери мугалим үчүн толук белгилүү болгону дурус. Мындан сырткары көнүгүүлөрдү аткарууга үйрөтүү ыкмалары, бул процесстин уюштуруу принциптерин туура түшүнүүдө да чон роль ойнойт.

Сабак өтүү учурунда колдонулуучу негизги ыкмаларды талдай турган болсок, анда негизги ролдордун бирин сабакты уюштуруу маселелери ойнойт.

Балдардын кыймыл-аракетин башкаруу чаралары. Алардын катарына негизинен сабакты уюштуруу ыкмалары, тагыраак айтканда, фронталдуу, группалуу, айланма сымал жана жекече иш жүргүзүү деген ыкмалар кирет. Жогоруда аталып кеткен ыкмаларды сабак учурунда кеңири колдонуу, албетте, окуучулардын жалпы даярдык, жыныстык жана жаш өзгөчөлүктөрүнө жараша чечилет. Бул учурда көнүгүүлөрдүн өзгөчөлүктөрү да, уюштуруу шарттары да, сабактын алдына койгон максаты да эске алынат. Мугалим бул жагдайларды эч качан эстен чыгарбоосу зарыл. Дене тарбия сабагында организмге чоң таасир тийгизүү негизинен көнүгүүлөрдү айланма сымал ыкма менен аткарганда орун алышы ыктымал. Бирок бул ыкманын бир топ татаалдыгына байланыштуу башталгыч класстарда өтүлүүчү сабактарда кеңири колдонууга болбойт. Техникалык жактан татаал көнүгүүлөрдү (мисалы, бийиктикке секирүү, гимнастикалык снаряддарда көнүгүүлөрдү аткаруу) аткаруу учурунда группалык ыкманы колдонуу фронталдык ыкмага караганда оңтойлуу болуп, максатка ылайыгыраак келет. Татаал эмес жөнөкөй көнүгүүлөрдү (мисалы: жалпы дене өрчүтүүчү көнүгүүлөр) аткаруу үчүн фронталдык ыкманы колдонуу тура.



2-сүрөт. Сабакты өтүү ыкмасынын негизги жактары

Көнүгүүлөрдү аткаруу ыкмалары. Алардын катарына көнүгүүлөрдү бир учурда бардык окуучулар менен биргелешип аткаруу ыкмасы, көнүгүүлөрдү биринин артынан экинчисин токтобой шар аткаруу ыкмасы жана ошондой эле ар бир көнүгүүнү кезек күтүп аткаруу ыкмалары кирет. Көнүгүүлөрдү бир учурда бардык окуучулар менен биргелешип аткаруу алардын организмге тийгизген таасири абдан терең болушуна алып келет. Мисалы, бул ыкма менен жалпы кыймылдуу оюн ойноодо организм тезирээк чарчайт. Ал эми организмге жайыраак таасир тийгизүү, көнүгүүлөрдү биринин артынан экинчисин токтобой шар аткарган учурда орун алат. Анткени, ар бир көнүгүүнүн организмге тийгизген таасири ар башка болот. Ал эми организмге өтө эле жай таасир тийгизүү ар бир көнүгүүнү аткаруу үчүн кезек күтүп турганда организм бир топ эс алат.

Сабактын материалдык жана техникалык жактан жабдылышын уюштуруу. Ар бир спорттук жабдуунун бир багытта орнотулушу, алардын спорттук залда туура орун алышы, жөнөкөй тренажерлордун жасалышы жана колдонулушу чоң мааниге ээ. Эгерде бул маселелер туура чечилген болсо, сабактын жалпы жүрүшү тездейт, негизинен жакшы жумуш аткаруу үчүн шарт түзүп берет.

Окуучуларды залда туура жайгаштыруу. Окуучулардын спорттук залда жайланышын, алардын орун которууда рационалдуу жылышын, катардан катарга кайра турууда аракет жасашын, алардын бул учурда бири-бирине тоскоол кылбашын, туура дистанция, интервал сакташын уюштуруу да сабактын максатына жетишине чоң өбөлгө түзөт.

Коомдук активдин жумушун уюштуруу. Дене тарбия сабагын өтүү учурунда мугалимдин жардамчысы, группа башчылары, ал эми спорттук же болбосо кыймылдуу оюндарды ойноо учурунда атайын коюлган калыстардын болушу окуучулар арасындагы мамилелердин туура калыптанышына алып келет. Мындай мамилелер окуучулардын бири-бирине жардам берүү, баа берүү жана контролдоо учурларында орун алып, бул процесске балдардын көбүрөөк камтылышына шарт түзөт.

Дене тарбия көнүгүүлөрүн туура тандап алуу. Сабактын организмге тийгизген таасирин башкарууда анын ар бир бөлүмдөрү үчүн көнүгүүлөрдү туура тандап алуу чоң мааниге ээ. Көнүгүүлөрдүн методикалык баалуулугу алардын динамикалык, кинематикалык жана ритмикалык мүнөздөмөлөрүн туура түшүнүү аркылуу жетилет. Төмөндө биз алардын негизгилерине токтоло кетмекчибиз.

а). Дененин абалы. Көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда дененин абалынын методикалык мааниси зор. Анткени, дененин ар бир бөлүгү бири-бирине салыштырма ыңгайлуу абалда болушу организмдин анатомио-физиологиялык жактан жакшы шарттар болушуна жол ачат. Мисалы, сууда сүзүү учурунда дененин горизонталдуу абалда болушу организмге суу тарабынан көрсөтүлгөн каршылыктын азайышына, сүзүү ылдамдыгынын жогорулашына алып келет. Көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда баштын, колдун, буттун, бойдун бир аз эле абалынын өзгөрүшү организмге тийгизген таасирдин башка болушуна себеп болот. Кээде снарядды кармоо ыкмасын

өзгөртүү деле (мисалы: штанганын грифин баш бармакты алдынан же болбосо грифтин үстүнөн келтирип кармоо) өз алдынча методикалык мааниге ээ. Мына ошентип, дене тарбия сабагын өтүү учурунда мугалим дене абалынын бир топ түрлөрүн (көнүгүүнү баштоо абалы, көнүгүүнү аткаруу учурундагы негизги абал) эске алып, алардын методикалык маанисин билиши зарыл.

б). Кыймылдын амплитудасы. Сабактын организмге тийгизген таасири ар бир көнүгүүнү аткаруу учурундагы кыймылдын амплитудасы аркылуу да өзгөрүп турат. Мисалы, брусьяда аткарылуучу көнүгүүлөрдү чоң же болбосо кичине (акырын) күүлөнүү менен аткаруу организмдин энергетикалык активдүүлүгүнүн ар түркүн жогорулашы, мисалы, алдыга эңкейип турган окуучуну далысынан ылдый карай басуу муундардагы кыймыл-аракеттин өрчүшүнө, анын жалпы ийкемдигинин жогорулашына алып келет.

в). Кыймылдын багыты. Кыймыл-аракеттин бир багытта так аткарылышы булчуң системасына, алардын ар бир группасына таза таасир тийгизүүгө шарт түзөт. Мисалы, колду түз кармап алдыга, андай кийин өйдө көтөрүп, кайрадан каптал аркылуу ылдый түшүрүү көкүрөк булчуңунун өрчүшүнө багытталат. Кыймылдын багытын өзгөртүү анын организмге тийгизген таасирин өзгөртөт. Мисалы, бир багытта түптүз жүгүрүүгө караганда анын багытын ары-бери өзөртүп жүгүрүү организмге тереңирээк таасир этет.

г). Кыймылдын траекториясы. Кыймылдын траекториясынын эки түрүн тааный билүү мугалим үчүн баалуу. Алардын катарына «түз багыттагы» жана «ийри багыттагы» траекториялар кирет. Ийри багыттагы траектория «спираль» түрүндө (мисалы, молот ыргытуу) жана «айлана» түрүндө (мисалы, колду далы муунунда алдыга айлантуу) орун алышы ыктымал. Мына ушул траекториялардын түрлөрү организмге тийгизген таасирди өзгөртүү максатында колдонулушу мүмкүн. Мисалы, айлана тибиндеги траекторияда аткарылган кыймыл-аракет муундун тегерегинде жайланышкан бардык булчуңдардын тегиз өрчүшүнө салым кошот.

д). Кыймылдын темпи. Белгилүү убакыт ченемдигинде аткарылган кыймылдын саны аркылуу анын темпин туюнса болот. Мисалы, бир мүнөт ичинде 90 же болбосо 120 кадам шилтеп басуу бири-биринен аткаруу темпи аркылуу айырмаланышат. Кыймылдын темпи жайбаракат, ылдам же болбосо орто (оптималдуу) болушу

ыктымал. Ылдам темпте аткарылган жумуш, албетте организмге терең таасир тийгизип, анын тезирээк чарчашына алып келет. Тескерисинче, жайбаракат аткарылган жумуш узак убакытка машыгууга мүмкүнчүлүк берет. Жыйынтыктап айтканда, кыймылдын темпи аркылуу анын организмге тийгизген таасирин башкарууга болот.

е). *Кыймылдын ылдамдыгы.* Убакыт бирдиги ичинде басып өткөн жол кыймылдын ылдамдыгын туюндурат. Адатта кыймылдын ылдамдыгын «максималдуу» (эң жогорку), «субмаксималдуу» (жетишээрлик жогорку), «жай» сымал түшүнүктөр аркылуу белгилешет. Анткени кайсыл аракетти ар түркүн ылдамдыкта аткаруу алардын организмге тийгизген таасирин бир топ өзгөртөт.

жс). *Кыймылдын ритми.* Кыймылдын ритми бир топ татаал түшүнүк менен туюнтулат. Анткени, ар бир өңчөй акценттүү жана акценти жок аткарылган аракеттердин катышы билдирет. Эгерде бул акцент бир тартипте болсо, мисалы, музыкалык ритмге туура келсе, анда кыймыл-аракет ритмдүү деп аталат. Ритмдүү кыймыл-аракет башкаларга караганда үнөмдүү келет. Ритмдин кескин түрдө өзгөрүшү бир топ кошумча аракеттерди жумшоону талап кылып, организмдин тезирээк чарчашы менен коштолот. Өзгөчө ритмдүү кыймыл-аракет көркөм гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткарууда, алардын эстетикалык таасир беришин күчөтүүдө кеңири колдонулат.

Мына ошентип, жогоруда айтылган сөздөрдү жыйынтыктасак, дене тарбия көнүгүүлөрүн тандоодо, сабакта колдонууда алардын организмге тийгизген таасирин башкара билүүдө кыймыл-аракеттин кинематикалык, динамикалык жана ритмикалык мүнөздөмөлөрүнүн мааниси бир топ чоң. Аларды туура колдоно билүү ар бир өтүлгөн сабактын өзгөчөлүгүн аныктай билүүгө чоң салым кошот.

Көнүгүүлөрдү үйрөтүү жана дене сапаттарын өрчүтүү ыкмалары

Дене тарбия сапаттарын өрчүтүү ыкмалары. Дене тарбия саабасында көнүгүүлөрдү үйрөтүү жана негизги дене сапаттарын өрчүтүү проблемалары абдан орчундуу турат. Анткени алардын чечилиши дене тарбия максатына жетүүдө өтө чон роль ойнойт. Мына ушул себептен жогоруда белгиленген маселелер атайын ыкмалардын группасын колдонуу менен чечилет. Төмөндө биз аларга токтоло кетмекчибиз.

Көнүгүүлөрдү үйрөтүү ыкмалары. Дене тарбия сабагын өткөрүү учурунда анын толук максатына жетүү үчүн бир катар үйрөтүү ыкмалары колдонулат. Алардын катарына төрт группадан турган ыкмалар кирет. Биринчи группа «билим берүү (билгенин үйрөтүү)» ыкмасы кирет. Ага «сөз жүзүндө» жана «көрсөтүү иретинде» үйрөтүү ыкмалары таандык. Экинчи группага «көнүгүүлөрдү үйрөтүү (аткаруу) ыкмалары» кирет. Бул группа «көнүгүүлөрдү чогуу (толугу менен)» жана «көнүгүүлөрдү бөлүп үйрөтүү» ыкмалары тийиштүү. Үчүнчү группага «каталардын (жаңылуулардын) алдын алуу жана аларды жоюу» ыкмалары кирет. Ал эми төртүнчү группа «үйрөтүү процессинин жыйынтыктыгын текшерүү» ыкмаларынан турат.

«Билим берүү (билгенин үйрөтүү) ыкмалары». Ар бир мугалим өз билгенин окуучуга кара сөз менен түшүндүрө алуу кудретине ээ болушу зарыл. Сөз иретинде сабак учурунда жалгыз гана түшүндүрүү иштери жүргүзүлбөстөн баа берүү, кемчиликтерин анализдөө, команда берүү жана башка формалары да орун алат. Билгенин үйрөтүү максатында ар бир мугалимдин көнүгүүнү туура жана так аткара билиши, окуучуларга көрсөтө алуу кудурети да чоң мааниге ээ. Көнүгүүнү аткаруу боюнча туура элес калтыруу сөз аркылуу түзүлгөн элестен баалуураак келишин эстен чыгарбоо зарыл. Мугалим көнүгүүлөрдү дайыма эле өзү көрсөтүүгө милдеттүү эмес. Кээде көнүгүүнү окуучунун аткаруусунда көрсөтүү да өз алдынча дидактикалык мааниге ээ.

Көнүгүүлөрдү үйрөтүү (аткаруу) ыкмалары. Көнүгүүлөрдү негизинен толугу менен жана бөлүп үйрөтүү ыкмалары сабак учурунда кеңири колдонулушу мүмкүн. Сабактын организмге тийгизген таасирин башкарууда көнүгүүлөрдү бөлүп аткарууга караганда аларды толугу менен аткаруунун мааниси жогорураак. Эгерде көнүгүүнү бул ыкма менен аткарууда жетишээрлик тартип сакталса, анда окуучулардын сабакка болгон жалпы кызыкчылыгы жогору болот. Адатта көнүгүүлөрдү үйрөтүүдө төмөндөгүдөй тартиптин сакталышы кеңири орун алат. Эң алды көнүгүү менен толук таанышуу. Андан кийин көнүгүүнүн жөнөкөйлөтүлгөн негизин аткарууга аракеттенишет. Аны үйрөнгөн соң көнүгүүнүн рационалдуу негизинен жана эң акырында анын вариативдүү (ар түркүн багытта) негизин аткарууга жетишишет. Өзгөчө көнүгүүнүн вариативдүү негизин өздөштүрүп жаткан учурда өз убагында

берилген жардамдын жана коопсуздуктун жетишээрлик камсыз кылынышы чоң ролду ойнойт.

Каталардын (жаңылуулардын) алдын алуу жана аларды жоюу ыкмалары. Көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда каталар (жаңылуулар) сөзсүз түрдө орун алат. Алардын алдын алуу максатында жана эгерде кайра-кайра ката кетире берүү (жаңылуу) орун ала берсе, анда төмөндөгү ыкмаларды колдонуу жакшы натыйжаларды берет. Биринчи кезекте, ар бир көнүгүүнүн кинематикалык, динамикалык жана ритмикалык мүнөздөмөлөрүн эске алып, аларды өзгөртүүгө, жеңилдетүүгө аракет жасоо максатка ылайык. Экинчиден, көз ирмемге алынуучу, кулака угулуучу предметтүү белгилерди кеңири колдонуу да жаңылууларды жоюуга салым кошо алышат. Үчүнчүдөн, атайын көнүгүүнү өздөштүрүүгө кошумча, аткаруу структурасы окшош көнүгүүлөрдү аткаруу ыкмалары да пайдалуу келет. Мына ушул багытта колдонулган методикалык предметтер сабактын организмге тийгизген таасирин башкарууда эске алынышы мүмкүн.

«Үйрөтүү процессинин жыйынтыгын текшерүү ыкмалары». Үйрөтүү процессинин жыйынтыгын текшерүү максатында көнүгүүнү баага аткаруу, атайын мелдешке катышуу, көнүгүүнү аткаруу деңгээлин талдоо, анализдөө сымал ыкмалар колдонулушу мүмкүн. Мугалим бул ыкмаларды сабактын аягында гана колдонбостон ар бир көнүгүү аткарылган соң, окуучу эс алып жаткан учурда өз орду менен колдоно билиши сабактын организмге тийгизген таасирин башкарууда өзгөчө мааниге ээ. Анткени, убакытты дидактикалык жактан текке кетирбөөгө мына ушундай жумуш өз салымын кошо алат.

Дене сапаттарын өрчүтүү ыкмалары

Дене сапаттарын өрчүтүү максатында негизинен үч группага бөлүнгөн ыкмалар колдонулат. Биринчи группа “так регламент менен аткарылуучу ыкмалар”, экинчи группа “оюн ойноо ыкмалары” жана үчүнчү группа “мелдешүү” ыкмалары кирет. Дене тарбия сабагынын тийгизген таасирин башкарууда жогоруда аталган ар бир ыкмалар группасынын өз алдынча кошкон салымы бар. Төмөндө биз аларга токтоло кетмекчибиз.

Так регламент менен аткарылуучу ыкмалар. Бул эң эле көп кырдуу ыкмалардан турган группанын бири болуп саналат. Так ре-

гламент менен аткарылуучу ыкмалар башка дене тарбия ыкмаларынан айырмаланып белгилүү бир тартиптин (эреженин) так сакталышы, машыгуу жүктөмүн жана эс алуу учурун тыкан уюштуруу аркылуу жүргүзүлөт. Алардын организмге тийгизген таасири, аткарыла турган жумуштун мүнөзү, көнүгүүнү кайталоо саны, жумуштун интенсивдүүлүгү, тапшырманы аткаруунун узактыгы жана эс алууга берилген убакыттын чоңдугу аркылуу өзгөрүлүп турат. Так регламент менен аткарылуучу ыкмалардын өзүн да чакан үч топко бөлүүгө болот: **стандарттык мүнөздө** аткарылуучу көнүгүү ыкмалары, **алмашуу жолу** менен аткарылуучу көнүгүү ыкмалары жана **комплекттүү багытта** аткарылуучу көнүгүү ыкмалары. Стандарттык мүнөздө аткарылуучу көнүгүү ыкмалары “бир калыпта аткарууну талап кылган ыкмалардан”, “улам кайталоону талап кылган ыкмалардан” жана “стандарттык мүнөздө биринин артынан экинчисин кайталап аткарууну талап кылган ыкмалардан” турат. Алмашуу жолу менен аткарылуучу көнүгүү ыкмалары “бир калыпта ылдамдыкты жогорулатуу жолу менен аткарылуучу көнүгүүлөр ыкмалары”, “интервалдуу көнүгүү ыкмалары” жана “аралаш көнүгүү ыкмалары” тутумун калыптандырат. Ал эми комплекттүү багытта аткарылуучу көнүгүүлөр ыкмалары “айланпа иретинде машыгуу ыкмаларын” жана “Фартлек машыгуу ыкмаларын” камтыйт.

Жогоруда аталган ар бир ыкма өз алдынча негизги дене сапаттарынын бирин өөрчүтүүгө кудурети жетет. Аларды кайталоо саны, аткаруу убактысы жана башка көрсөткүчтөрү сабактын организмге тийгизген таасирин башкаруу максатында колдонулат.

Оюн ойноо ыкмалары. Дене тарбия сабагында окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрүнө жараша “спорттук оюндарды ойноо”, “кыймылдуу оюндарды ойноо жана “имитациялык оюндарды ойноо” ыкмалары колдонулушу мүмкүн. Негизинен оюн ойноо ыкмаларын дене тарбия сабагында кеңири колдонуу балдардын организминде оң таасирин тийгизет. Анткени ар бир оюндун эмоционалдык кудурети чоң кызыгууларды туудурат. Оюн ойноо ыкмасы окуучулардын техникалык жана тактикалык жактан болгон даярдыктарын гана өөрчүтпөстөн, алардын моралдык, эмоционалдык, интеллектуалдык жактан да жакшы жетилишине көмөк көрсөтөт. Мурда окуучулар ойноп жүргөн тааныш оюндарды сабакка кошуу окуучулар тарабынан жогорку активдүүлүктү туудуруп, бир топ энергия сарптоого шарт

түзөт. Негизинен оюндун организмге тийгизген таасирин башкаруу бир топ татаал жумуш экенин эстен чыгарбоо зарыл. Анткени, ар бир оюнчу оюн жүрүп жаткан шартты гана сезет, аны тааныйт жана өз алдынча баалайт. Мына ошол себептен ар кандай деңгээлдеги активдүүлүктү жаратат. Бирок, оюн ойноо ыкмасынын организмге тийгизген таасирин башкаруу таптакыр мүмкүн эмес деген пикирден алыс болуу зарыл. Бул максатта төмөндөгү ыкмаларды колдонуу сунушталат:

- оюнду кыска тыныгуу менен тез-тез ойноо;
- кээ бир элементтерди жана эпизоддорду көбүрөөк кайталоо ;
- оюнду ойноо убактысын узартуу же болбосо кыскартуу;
- оюн ойноо территориясын чонойтуу же кичирейтүү;
- оюн ойноо предметтеринин санын же салмагын өзгөртүү;
- оюнчулардын санын көбөйтүү же азайтуу.

Мелдешүү ыкмалары. Мелдешүү ыкмалары негизинен үч максатта колдонулат. Биринчиден, мелдеше билүүгө үйрөтүү максатында, экинчиден, окуучулардын даярдык деңгээлин контролдоо максатында жана, үчүнчүдөн, чыныгы жеңүүчүлөрдү аныктоо максатында. Мелдештерге катышуу ыкмасы окуучулардын техникалык, тактикалык, жалпы дене даярдык тараптан болгон жетишкендиктерин калыптандыруу максатында чоң роль ойнойт. Мелдешүү учурунда көнүгүүлөрдү кайталоо саны, аткаруу убактысы, катышуучулардын саны организмге таасир тийгизүү маселелерин башкарууда өз алдынча методикалык мааниге ээ. Мисалы, үйрөтүү максатында сабак учурунда “ким турникке көбүрөөк тартына алат?”, “ким алыска секире алат?”, “ким ыкчамыраак?” сымал мелдештер окуучулардын активдүүлүгүн арттырат.

Көнүгүүлөрдү аткаруу шарттары, жумуш багытын жана түрүн өзгөртүп туруу.

Сабактын организмге тийгизген таасирин башкарууда, көнүгүүлөрдү аткаруу шарттарын өзгөртүп туруу да өз алдынча методикалык мааниге ээ. Мисалы, жүгүрүү менен байланышкан тапшырмаларды тоолуу же кумдуу жерлерде аткарса, алардын организмге тийгизген таасири ар түркүн болот. Сабак учурунда бир өңчөй көнүгүүлөрдү узакка чейин аткара берүү балдардын тез чарчашына, алардын сабакка болгон кызыгуусунун төмөндөшүнө алып келет. Анткени, балдардын нерв системасы монотондуу бир

калыпта аткарыла берүүчү көнүгүүлөрдөн абдан тез чарчоого дуушар болот жана алардын кыймыл-аракет координациясы начарлайт.

Жыйынтыктап айтканда, сабактын организмге тийгизген таасирин башкарууда көнүгүүлөрдү аткарууга жана дене тарбия сапаттарын өөрчүтүү ыкмаларынын мааниси абдан зор. Ошону менен бирге сабактын организмге тийгизген таасирин башкарууда бир катар ыкмалардын да салымы бар. Мисалы, балдарды нравалык жактан тарбиялоодо колдонулуучу ынандыруу, мактоо, практикалык жактан үйрөтүү, же болбосо аң-сезимдүүлүктү өөрчүтүүдө колдонулуучу талдоо, анализдөө сымал ыкмалар сабакка болгон мамилелердин туура калыптанышына, өөрчүшүнө жана алардын жалпы жыйынтыгынын жакшырышына алып келет.

Сабактын организмге тийгизген таасирин рационалдуу кылууга, аны өтүү мезгилинде колдонулган үйрөтүү принциптеринин так сакталышы да маанилүү. Алардын катарына аң сезимдүүлүк жана активдүүлүк, көрсөтмөлүүлүк жана системалуулук, жеткиликтүүлүк жана бышыктык принциптери тарабынан коюлуучу талаптарды так аныктоо жана окуучулардан талап кылуу маселелери кирет.

Дене тарбия мугалими ар бир окуучунун сабактын максатын жана маанисин так түшүнүсүнө, алардын кызыгуусун арттырууга, эркин өөрчүтүүгө умтулуп иштесе жакшы ийгиликтерге жетишет. Өз убагында жасалган контроль, теориялык жана практикалык жактан жардам, балдардын кетирген кемчиликтерин таап, аларды жоюуга жасалган аракет окуучулар менен биргелешип жетишилген ийгиликтерди талдоо мына ушулардын баары жумуштун жемиштүү болушуна, анын чыгармачылык менен уюштурулушуна алып келет жана сабактын организмге тийгизген таасирин аныктайт.

Окуучулардын бири-бирине жардамдашып үйрөнүшүн уюштуруу да чоң мааниге ээ. Анткени бири-биринин кемчилигин таап, аны жоюуга биргелешип умтулуу балдардын кызыгуусун, байкоочтугун, ой жүгүртүү активдүүлүгүн, демилге көтөрө жана ошондой эле жооп бере билүү жактарын калыптандырат. Сабак мезгилинде балдардын жыныстык жактан болгон жаш өзгөчөлүгүн да эске алуу, алардын даярдык деңгээлине жараша тапшырма берүү, көнүгүүлөрдү аткарууда тааныш тапшырмадан тааныш эмес тапшырмага, жеңил көнүгүүдөн оор көнүгүүгө, жөнөкөй тапшырмадан татаал тапшырмага багыт алуу, мындай эрежени эстен чыгарбоо жакшы натыйжаларды берет.

Мына ошентип, сабак өтүү ыкмаларынын баардык багыты организмге тийгизген таасирдин ар түркүн болушуна себеп боло алышат. Мугалимдин профессионалдык даярдык арсеналында ар бир көнүгүүнү сабак өтүү шартына, окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө, үйрөтүү стадияларына туура келген бир нече методикалык ыкмалары болгону зарыл. Аларды ар багытта колдонуу менен мугалим сабактын кызыктуу болушуна гана жетишпестен, алардын организмге тийгизген таасирин да башкаруу мүмкүнчүлүгүнө жетише алат.

3. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугун аныктоо

3.1. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугунун түрлөрү

Сабактын алдына коюлган максатына жетүүдө анын жогорку сыйымдуулукта болушу сөзсүз түрдө талап кылынат. Анткени сабактын сыйымдуу болушу деген түшүнүк убакыттын үнөмдүү, максаттуу жана эффективдүү сарпталышын аныктайт. Аны аныктоо үчүн сабак учурунда сарпталган убакытты кылдаттык менен ченеп жана талдап чыгуу талап кылынат. Бул максатта колдонула турган ыкма “хронометрия” (“хроно” – убакыт, “метраж” – ченөө) деп аталат. Сабактын хронометражы – бул сабак учурунда аткарылган негизги кыймыл-аракеттерге сарпталган убакытты аныктоо болуп саналат. Дене тарбия сабагында орун алган негизги кыймыл-аракеттердин түрлөрү беш топко бөлүнөт:

- көнүгүүлөрдү (тапшырмаларды) аткаруу;
- мугалим берген тапшырманы (түшүндүрүүлөрдү) угуу, башка окуучулар аткарып жаткан көнүгүүлөрдү карап туруу;
- жардам берүү жана уюштуруу иштерине катышуу (мисалы, спорттук шаймандарды жыйноо, орнотуу ж.б.)
- эс алуу, көнүгүүнү аткаруу үчүн тартип менен кезек күтүү;
- бош калуу (тапшырмасыз калуу, жалкоолонуу).

Хронометраждын жардамы менен ар бир окуучунун сабак учурунда канча убакыт тапшырма аткарганын, канча убакыт эс алганын, канча убакыт кезек күткөнүн, канча убакыт мугалимге

жардам бергенин, канча убакыт жалкоолонуп бош калганын билсе болот. Башка сөз менен айтканда сабактын канча убактысы **рационалдуу**, канча убактысы **рационалдуу эмес** өткөнү аныкталат.

Адатта сабактын сыйымдуулугунун эки түрүн аныкташат. Алардын биринчиси “жалпы сыйымдуулук”, экинчиси – “кыймыл-аракет сыйымдуулугу” деп аталат. Сабак өтүү учурунда рационалдуу колдонулган убакыттын жалпы сабак өтүү убактысына болгон катышы жалпы сыйымдуулук деп аталат. Ал эми рационалдуу колдонулган убакыт деп сабактын максатына жетүүгө салым кошкон бардык кыймыл-аракеттерге сарпталган убакытты түшүнсө болот. Мисалы, рационалдуу сарпталган убакыт негизинен катарга туруу, басуу, көнүгүүлөрдү аткаруу, оюн ойноо, эстафета аткаруу ж.б. тапшырмаларга сарпталат. Мындан сырткары рационалдуу сарпталган убакытка мугалимдин түшүндүрүү, көрсөтүү жумуштарына сарпталган убакыт да кирет.

“Кыймыл-аракет сыйымдуулугу” деген түшүнүк сабак учурунда көнүгүүлөрдү аткарууга сарпталган убакыттын жалпы убакытка болгон катышын туюндурат. Сыйымдуулуктун бул түрүн аныктоодо катарга туруу, ары-бери басуу менен байланышкан (мисалы, “түз тургула”, “түздөнгүлө!” сымал командаларды аткаруу) тапшырмаларды аткарууга сарпталган убакытты да эске алуу зарыл.

“Бекер калуу” деген түшүнүк сабак учурунда рационалдуу эмес сарпталган убакыттын жалпы убакытка болгон катышын туюндурат. Рационалдуу эмес сарпталган убакытка сабакты кечигип баштоо, эрте бүтүрүү, сабак учурунда тизме чакыруу, чар жайыт түшүндүрүү, түшүнүксүз ары-бери орун которуу, токтоп калуу, тартип бузуу, жалкоолонуу, спорттук шаймандарды сабак учурунда орнотуу, аларды оңдоо менен байланышкан жумуштарга сарпталган убакыт кирет. Алардын дээрлик көпчүлүгүн тажрыйбалуу мугалим алдын ала даярдап коёт жана сабактын эффективдүү өтүшүнө эрте-леп кам көрөт. Мына ошол себептен бул жумуштардын сабак учурунда аткарылышын рационалдуу деп атоого болбойт. Ал эми жардам берүү жана кээ бир уюштуруу иштерине катышуу эгерде аларды алдын ала сабакка чейин аткарууга объективдүү мүмкүнчүлүк болбосо рационалдуу эмес сарпталган убакытка кошулбайт. Мисалы, сабак учурунда эстафета үчүн бирин-экин шаймандарды орнотуу же болбосо аларды жыйноо бул түшүнүктүн катарына кирбейт.

Эс алуу жана көнүгүү аткаруу үчүн кезек күтүү да кылдаттык менен ойлонулуп уюштурулушу зарыл. Адатта көнүгүүнү аткаруудан кийинки эс алууну кезек күтүү учуру менен айкалыштыруу же болбосо активдүү түрдө ары-бери басып эс алуу менен алек болуу максатка ылайык деп табышат.

Жогорку сыйымдуулук менен өткөрүлгөн сабак окуучулардын жетишээрлик активдүүлүгүн, пайдалуу кыймыл-аракетте болушун камсыз кылат. Алардын тартиптүүлүгүн, уюшкандык менен иштей билүүсүн жакшыртат. Албетте жогорку сыйымдуулук менен өткөрүлгөн сабактын организмге тийгизген таасири да терең болот.

3.2. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугун хронометраж ыкмасы менен аныктоо

Хронометраж ыкмасын өздөштүрүү ар бир мугалим же болбосо практикант студент үчүн көп деле оор маселе эмес. Хронометраж ыкмасын өздөштүрүү үчүн даярдоо жумушун төмөндөгү тартипте аткаргыла:

1. Алдын ала атайын протоколдун формасын сызып даярдагыла;
2. Сабактын башталышын билдирген коңгуроо кагылаары менен секундомерди иштеткиле.

3. Сабак жүрүп жаткан учурда протоколдун биринчи үч графасын гана толтургула. Биринчи графага сабактын бөлүмү, экинчи графага сабакта аткарылган жумуштун түрлөрү жана үчүнчү графага жумуштун ар бир түрүн аткарып бүткөн учурдагы секундомердин көрсөтүүсүн баяндаган информацияны жазгыла. Сабак башталгандан тартып аяктаганга чейин секундомерди токтотпой, дайыма иштеп турушун камсыз кылгыла.

4. Көнүгүүлөрдү кезектешип аткарган учурдагы (мисалы, эстафетага катышуу мезгилинде) байкоону бир гана окуучунун артынан жүргүзүүнү унутпагыла.

5. Секундомерди сабак толук бүткөндөн кийин гана (мугалим балдарды таркаткандан соң) токтоткула.

6. Протоколго киргизилген информацияны тактап, анализдеп иштеп чыккыла. Ал үчүн үчүнчү графага жазылган секундомердин көрсөткүчтөрүн колдонуп, төмөнкү көрсөткүчтөн жогоркусун кемитип, ар бир кыймыл-аракетти аткарууга сарпталган убакыт чоңдугун аныктагыла жана аны төртүнчү графага жазгыла.

7. Ар бир негизги кыймыл-аракет түрүнө кеткен убакыттын суммасын сабактын ар бир бөлүмү үчүн өз алдынча тактагыла. Мисалы, сабактын даярдоо бөлүмүндө мугалимдин түшүндүрүү, көрсөтүү жумуштарына мынча убакыт кетти деп протоколго жыйынтыктап жазгыла.

8. Сабактын ар бир бөлүмү үчүн өз алдынча жана ошондой эле жалпысынан кыймыл-аракеттин ар бир түрүнө сарпталган убакыттын проценттик катышын аныктагыла. Аны аныктоо үчүн мүнөт менен аныкталган убакытты секунда бирдигине айлантууну унутпагыла.

9. Сабактын сыйымдуулук шкаласын сызгыла.

10. Сабакты мүнөздөөчү алынган информацияны жазуу жүзүндө анализдегиле.

**Сабактын сыйымдуулугун хронометраж ыкмасын
колдонуп аныктоо протоколу**

Сабакты өтүү датасы

Сабак өтүлүүчү класс

Сабактын түрү

Сабактын тиби

Балдардын саны

Байкоого алынган окуучунун фамилиясы

Байкоо жүргүзгөн окуучунун фамилиясы

Мугалимдин фамилиясы

Сабактын максаты (сабактын конспектисинен кочүрүлүп жазылат):

1.....

2.....

3.....

Са-бак-тын бөлү-мү	Окуучу аткарган кыймыл аракеттердин түрлөрү	Секун-домер-дин көрсө-түшү	Түшүн-дүрүү сөздө-рүн угуу, байкоо	Тап-шырма атка-руу	Жар-дам-дашуу, уюш-туруу иште-рине каты-шуу	Эс алуу кезек күтүү	Бош калуу
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Катарга туруу	30"					30"
2.	Түздөнүү, түз туруу командаларын аткаруу. Рапорт берүү	1'00"		30"			
3.	Спорттук фор-ма боюнча эскертүү угуу. Сабактын максатын түшүндүрүү	1'35"	35"				
4.	Катарда туруп бурулуу ыкма-ларын кайталоо	1' 45"		10"			
5.	Бир кылка катардан эки кылка катарга туруу, кайрадан мурдагы абалга келүү тартибин түшүндүрүү	2'05"	20"				
6.	Аны аткаруу	2'15"	10"				
7.	Ар түркүн тапшырмалар-ды аткарганга залды айлана басуу	3'10"	35"				

1	2	3	4	5	6	7	8
8.	Эстафета шарттарын түшүндүрүү жана көрсөтүү	3'25"	15"				
9.	Кезек күтүү	3'35"				10"	
10.	Эстафетага катышуу: жүгүрүү, секирүү, шатыга чыгуу	3'50"	15"				
11.	Эс алганча кезек күтүү	4'10"				20"	
12.	Эстафетанын жыйынтыгын угуу	4'20"	10"				
13.	Төрт кишиден турган колоннага тизилүү	4' 45''		25''			
14.	1-көнүгүүнү аткаруу тартибин угуу	4'55"	10"				
15.	Турникке тартылуу	5'10"		15"			
16.	2-көнүгүүнү аткаруу тартибин угуу	5'15"	5"				
17.	Денени оңго, солго, артка, алдыга кыйшайтуу, энкейтүү	5'30"		15"			
18.	Жалпы дене өрчүтүүчү сегиз көнүгүүнү биринин артынан экинчисин токтобой аткаруу	8'55"		3'25"			

1	2	3	4	5	6	7	8
19.	Бир кишиден турган колоннага тизилүү. Залды айланып басуу	9'15"		20"			
20.	Мугалимдин тапшырмасын угуу. Бөлүмдөргө бөлүнүп туруу	10'30"	1'15"				
21.	Дайындалган жерге басып баруу (мисалы, бруссыга)	12'00"		1'30"			

Даярдоо бөлүмүнүн жалпы сыйымдуулугу 12'00" 2'50" 8'10" - 30" 30"

11'00" - 91,66 проц.

Проценти: 100% 23,6% 68,1% - 4,15% 4,15%

Сабактын негизги жана жыйынтыктоочу бөлүмдөрүндө да байкоо жогоруда көрсөтүлгөн тартипте жүргүзүлөт.

Эскертүү:

1. Байкоо жүргүзүү учурунда протоколдун биринчи, экинчи жана үчүнчү графалары гана толтурулат.

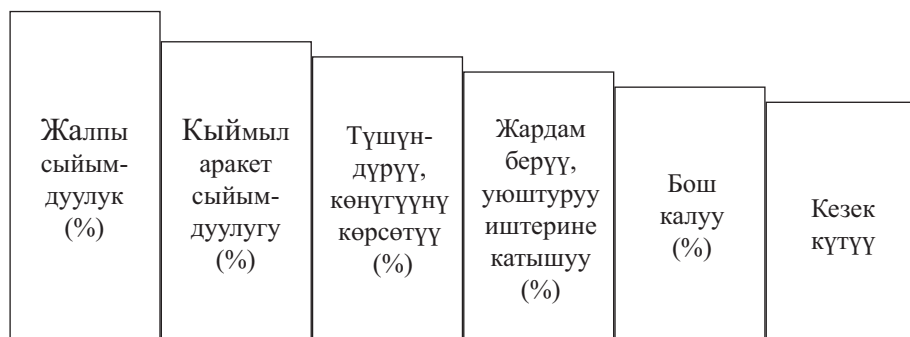
2. Проценттик чоңдуктарды аныктоодо сабактын ар бир бөлүмүнүн убактысын өз алдынча 100 процентке барабар деп эске алуу зарыл. Мисалы, биз протоколдо даярдоо бөлүмү 12 мүнөттө өткөрүлүп, ал убакта 100 процентке барабар деп алынды. Бул себептен түшүндүрүү жана байкоо жумуштарына сарпталган убакыт (4 графа) 23,6% түздү:

$$12'00" = 100\%$$

$$2'50" = x$$

$$x = \frac{2'50'' \times 100\%}{12'00''} = \frac{17000''}{720''} = 23,6\%$$

Мына ушул ыкма менен ар бир негизги кыймыл-аракеттин түрлөрүнүн (көнүгүү аткаруу, түшүндүрүүлөрдү угуу, жардам берүү, эс алуу, кезек күтүү, бош калуу) проценттик салымын аныктоо талап кылынат. Аныкталган цифралардын негизинде сабактын сыйымдуулук шкаласы тургузулат.



3-сүрөт. Сабактын сыйымдуулук шкаласы

Сабакты талдоо үчүн суроолор

1. Сабактын даярдоо бөлүмүндө орун алган кыймыл-аракет сыйымдуулук процентине баа бергиле. Анын төмөндөшүнө таасир берген себепберди атагыла жана алардан арылуунун жолун көрсөткүлө. Бул максатта протоколдогу 5-графанын жыйынтыгын негиз кылып, алардын сабактын түрүнө, тибине туура келишин мүнөздөгүлө. Ал эми кыймыл-аракет сыйымдуулугунун төмөндөшү 4, 6, 7 жана 8 графалардан орун алган информациядан көз каранды экендигин эстен чыгарбагыла. Мына ушул себептен ар бир жогоруда көрсөтүлгөн графалардан орун алган убакыт чондугун ар тараптан талдоого, резерв таап сабактын эффективдүүлүгүн жогорулатууга жардам берүү жолдорун көрсөткүлө.

2. Сабактын негизги бөлүмүндө орун алган кыймыл-аракет сыйымдуулук процентине баа бергиле. Анын төмөндөшүнө таасир берген себептерди атагыла жана алардан арылуунун жолдорун көрсөткүлө. Протоколдогу 5 графада орун алган информацияны ар

бир спорттук шайманга (мисалы, көнүгүүлөр брусьяда аткарылды), көнүгүүлөрдү үйрөтүү стадиясына жараша баалагыла. Бул баанын чоңдугуна 4,6,7 жана 8 графалардан орун алган информация терс таасирин тийгизет. Ошондуктан канча убакыт бекер сарпталганы, аны кантип кыскартууну аныктоо өзгөчө мааниге ээ.

3. Сабакты жыйынтыктоо бөлүмүндө орун алган кыймыл-аракет сыйымдуулук процентине баа бергиле. (Баа берүү жогоруда көрсөтүлгөн тартипте уюштурулат.) Сабакта орун алган кыймыл-аракет сыйымдуулугуна жалпы баа бергиле. (Баа берүү мурдагы эле тартипте уюштурулат.)

4. Сабактын даярдоо, негизги жана жыйынтыктоо бөлүмдөрүндө жана ошондой эле бүтүндөй сабакке тийиштүү жалпы сыйымдуулук процентине баа бергиле. Өзгөчө 4 жана 5-графалардан орун алган информацияларга көңүл бөлүп, аны терең талдап, өз оюңарды айткыла.

Байкоо жүргүзгөн студенттин фамилиясы.
Методисттик баасы жана анализи.

3.3. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугун өрчүтүүнүн жолдору

Сабактын сыйымдуулугун жакшыртуу үчүн аны өтүү ыкмасынын ар бир тарабын эске алып, болгон мүмкүнчүлүктөрдү толук пайдаланууга аракеттенген зарыл. Негизинен мындай умтулуу беш багытта жүргүзүлүшү мүмкүн.

Биринчи багыт: “Сабактын максаты”

Ар бир окуучу сабактын максатын толук жана айкын түшүнүшүнө аракеттенгиле. Ар бир сабак алдында сөзсүз түрдө үч максат коюлушу керек. Биринчиден, сабакта сөзсүз түрдө жаңы кыймыл-аракетке үйрөтүү, экинчиден ден соолукту, дене сапаттарын өрчүтүп чыңдоо жана үчүнчүдөн, тарбиялык таасир тийгизүүгө жетишүү орун алышы зарыл. Мына ушул учурда гана өтүлгөн сабактын педагогикалык жыйынтыгынан үмүттөнсө болот.

Экинчи багыт: “Көнүгүүлөрдү тандоо”

Сабактын алдына койгон максатын толук ишке ашырыш үчүн

атайын көнүгүүлөр системасы колдонулушу талап кылынат. Аларды белгилүү бир тартипте туура тандоо сабактын сыйымдуулугун жогорулатат. Бул себептен мугалим төмөндөгү көнүгүүлөргө көбүрөөк токтолуп, сабак өтүү үчүн аларды кеңири колдонушу зарыл:

– негизги тапшырмаларга структурасы окшош келген көнүгүүлөр:

- атайын даярдоого мүмкүнчүлүгү бар көнүгүүлөр;
- кошумча кыймыл-аракет аткарууга жарай турган көнүгүүлөр;
- чоңураак ылдамдыкта аткарылуучу көнүгүүлөр;
- негизги тапшырманы аткаруу үчүн кезек күтүп турган учурда колдонууга жарай турган көнүгүүлөр;
- кош таасир бере ала турган көнүгүүлөр;
- башка түрдөгү көнүгүүлөр;
- аткаруу тартибин алмаштырууга жарай турган көнүгүүлөр;
- эстафеталардын, кыймылдуу оюндардын бөлүгүнө кийирүүгө жарай турган көнүгүүлөр.

Ар бир тапшырманы аткарууда жогоруда аталган көнүгүүлөр системасын эске алып, ар түркүн вариантта жумуш аткаруу сабактын кызыктуу өтүшүнө гана шарт түзбөстөн анын алдына койгон максатына жетишине да чоң салым кошот.

Үчүнчү багыт: “Сабакты өтүү ыкмалары”

Сабак өтүү ыкмаларын да орду менен туура колдонуу жалпы сыйымдуулуктун жогорулашына шарт түзөт. Бул максатта төмөндөгүдөй чаралар жардам бериши ыктымал:

- көнүгүүлөрдү бөлүккө бөлүп аткаруу. Тапшырма тууралуу болгон түшүнүктүн туура калыптанышына жардам берет;
- көнүгүүлөрдү көрсөтүү ыкмаларын кеңири колдонуу;
- көнүгүүлөрдү толугу менен аткарууга умтулуу;
- оюн ойноо, мелдешүү менен байланышкан көнүгүүлөрдү кеңири колдонуу;
- көнүгүүлөрдү кайталоо учурунда эс алуу убактыларын максаттуу колдонуу;
- үйрөтүү максатында “ким тезирээк?” сымал мелдеш-ыкмаларды кеңири колдонуу;
- көнүгүүлөргө үйрөтүү максатында жасалган информациялык карточкаларды, схемаларды, сүрөттөрдү колдонууга умтулуу;

- түшүндүрүү ыкмасын өз орду менен туура колдонуу.

Жогоруда аталган жоболорду сабак өтүү ыкмаларын тандоо учурунда мугалим эсинен чыгарбашы зарыл. Мына ушул учурда ал сабакка болгон даярдыгын басымдуу жүргүзө алат.

Төртүнчү багыт: “Сабакты уюштуруу ыкмалары”

Сабактын сыйымдуулугун жогорулатууда уюштуруу ыкмаларын туура колдонуу үчүн төмөндөгү жоболорду эске алуу зарыл:

- бир мезгилде бир нече окуучу машыга турган спорттук шаймандарды колдонууга аракеттенүү;
- стандарттык эмес шаймандарды кеңири колдонуу;
- тренажерлорду жана атайын жасалган станокторду колдонуу;
- группа баштоого жарай турган жардамчыларды даярдоо;
- атайын чектен чыгарбоочу белгилерди колдонуу;
- сабак өтүлүүчү жайды алдын ала даярдоо;
- сабакты уюштуруу ыкмаларын (мисалы, “бир мезгилде аткаруу”, “кезек күтүп аткаруу” ж.б.) туура тандоо:
- сабакты өз убагында баштоо жана аяктоо;
- тизме чакыруудан баш тартуу;
- спорттук шаймандарды тапшырма укканча орнотуу;
- тартипти сактоо;
- балдарга жетишээрлик санда спорттук шаймандарды берүү.

Бешинчи багыт: “Сабактын маңызын айкындоочу жоболор”

Сабактын максатына жетүүдө бир катар жалпы эрежелерди да эстен чыгарбоо зарыл. Алардын катарына төмөндөгүлөр кирет:

- ар бир топ тобу болуп бири-бирин үйрөтүү иштерин уюштуруу;
- сабакта өтүлүүчү материалдарды “жөнөкөйүнөн татаалына”, “жеңилинен ооруна” жана “белгисизинен белгилүүсүнө” жараша системага келтирүү;
- тапшырмаларды бири-бирине оң таасир бере турган тизмекте тактоо жана аткаруу;
- тапшырмалардын түрүн жана багытын тез-тез алмаштырып туруу.

Жогоруда аталган жоболорду эске алуу сабактын жалпы сыйымдуулугун өөрчүтүп, максатсыз сарпталган убакытты азайтат.

4. Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо

Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо бир топ ыкмаларды жакшы өздөштүрүүнү, атайын коюулуучу талаптарды билүүнү жана методикалык мааниси бар талдоо – схемасын сактоону талап кылат. Мына ушул себептен биз төмөндө аларга кеңири токтоло кетмекчибиз.

4.1. Сабакты талдоонун түрлөрү жана мааниси

Талдоо – бул бир нерсени бир нече бөлүккө ой жүгүртө бөлүү, алардын маанисин жана маңызын түшүнүү деп билсе болот.

Сабакты педагогикалык жактан талдоо - бул анда орун алган ар бир элементти окуу-тарбия жумушуна кошкон салымы тарабынан аныктоо дегендикке жатат.

Сабакты кыска, же болбосо кеңири талдоого болот. Кыска талдоо үчүн сабактын бир нече элементи гана эске алынат. Мисалы, колдонулган көнүгүүлөр, же болбосо сабактын сыйымдуулугу – мына ушул элементтердин тегерегинде сөз жүргүзүлөт. Ал эми кеңири талдоого сабак өтүү ыкмасынын бардык тарабы эске алынат.

Сабакты талдай билүүгө үйрөнүү келечек мугалимдерди тарбиялоодо чоң мааниге ээ. Анткени, мындай жумуш:

- мугалимдин практикалык эмгегин жакшылап таанып үйрөнүүгө, аны сын көз менен кароого үйрөтөт;
- окуу-тарбия ишин терең талдай билүүгө, аны өркүндөтүү боюнча кээ бир сунуштарды калыптандырууга жардам берет;
- чыгармачылык менен иштөөгө үйрөтөт.

Сабакты талдоо жүргүзүү үчүн төмөнкүдөй талаптар коюлат:

1. Сабакты талдоо ар тараптуу жана жетишээрлик терең болушу зарыл. Даярдалган конспектинин, сабактын уюштурулушунун, колдонулган көнүгүүлөрдүн жана үйрөтүү процессинин педагогикалык принциптерге жооп беришинин, жүргүзүлгөн тарбиялык жумуштун деңгээлин – мына ушулардын бардыгын талдап чыгуу зарыл.

2. Сабакта көзгө илинген баардык нерсе бааланууга тийиш. Баа коюу формасы ар түркүн болушу мүмкүн. Мисалы, сабакты “туура же туура эмес өтүлдү”, “эң жакшы же эң жаман өтүлдү” жана “жакшы же жаман өтүлдү” деп бааласа болот.

3. Коюлган баа негиздүү, ар тараптан далилденген болушу керек. Ал үчүн конкреттүү мисалдарды келтирип, алардын сабактын максатына болгон тийиштигин аныктоо зарыл.

4. Сабакты талдоо сөзсүз түрдө практикалык кеңештерди берүү менен аякташы керек. Ар бир кетирилген кемчиликти жоюу жолдору табылганы дурус.

5. Белгиленген жыйынтыктар так, түшүнүктүү жана таза жазылышы зарыл.

Сабакты талдоо үчүн төмөндөгүдөй схеманы колдонуу жакшы натыйжаларды берет.

Дене тарбия сабагын даярдоо үчүн сунуш кылынуучу схема

Сабакты өтүү датасы

Сабак өтүлүүчү класс

Сабактын түрү

Сабактын тиби

Балдардын саны

Байкоого алынган окуучунун фамилиясы

Байкоо жүргүзгөн студенттин фамилиясы

Мугалимдин фамилиясы

Сабактын максаты (конспектен көчүрүлүп жазылат):

1.....

2.....

3.....

1. Сабакка даярдануу

Сабакка алдын ала даярдануу чоң мааниге ээ. Адатта ар бир мугалимдин өтүлүүчү сабактын өз ордун жана максатын туура аныктап, атайын конспекти түзүлүшү талап кылынат. Бул даярдыкты баалоо үчүн талдоо жүргүзүп жаткан киши төмөндөгү маселелерге көбүрөөк көңүл бөлүшү зарыл:

а) Сабактын максатын баалоо. Сабактын максаты эң алгач программанын конкреттүү талаптарына жооп бериши зарыл. Сабактын максаты айкын, балдардын даярдык деңгээлине жараша аныкталып, аларды ар тараптан өсүп-өнүүгө көрсөтө алгыдай болушу керек.

б) Конспектинин мазмунун баалоо. Бул багытта тандап алынган көнүгүүлөрдүн сабактын даярдоо, негизги жана жыйынтыктоочу бөлүмдөрүнө, алардын максатына төп келиши аныкталат. Өзгөчө психологиялык, физиологиялык жана педагогикалык закон ченемдүүлүктөрдү эске алып баалоо максатка ылайык. Үйрөтүү процессинин стадиялары, алардын өзгөчөлүктөрүнө туура келиши да эстен чыкпасы зарыл. Уюштуруу багытындагы методикалык көрсөтмөлөрдүн кандай деңгээлде берилиши боюнча да конкреттүү мисалдарды келтирүүгө аракеттенгиле.

в) Конспекти жазылуу формасы, тазалыгы, профессионалдык жактан тактыгы бааланууга тийиш.

2. Сабакты уюштуруу

Бул багытта сабакка жакындан болгон даярдык, башка сөз менен айтканда өтүлүүчү сабакты материалдык-техникалык жактан камсыздоо, окуучулардын аракетин туура уюштуруу мугалимге атайын жардам берүүчү окуучуларды даярдоо – мына ушулар анализделет. Өзгөчө төмөндөгү жагдайларга көбүрөөк көңүл бөлүнөт.

1. Сабак өтүлүүчү жайдын, спорттук шаймандардын даяр болушу. Алардын санитардык-гигиеналык талаптарга жооп бериши. Мугалимдин жана окуучу балдардын сырткы көрүнүшү.

2. Сабак учурунда убакытты рационалдуу колдонуу, анын бөлүмдөрүндө спорттук шаймандарга машыгууларга убакытты туура бөлүү.

3. Сабак өтүлүүчү жайды, спорттук шаймандарды жана окуучуларды туура жайгаштыруу. Бул маселелерди рационалдуу чечүү. Педагогикалык маанидеги тарбиялык жыйынтыкка жетишүү.

4. Окуучуларды уюштуруу ыкмаларынын түрлөрүн туура колдонууга үйрөтүү. «Фронталдуу ыкманын», «топко бөлүнүп аткаруу ыкманын», «өз алдынча көнүгүү ыкмасынын», «бир мезгилде көнүгүү ыкмасынын» жана «токтобой шар аткаруу ыкмасынын» өзгөчөлүктөрүн эске алып, туура колдоно билүү. Бул ыкмалардын сабактын максатына, мазмунуна, окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрүнө туура келиши боюнча мисалдарды келтиргиле.

5. Сабактын жалпы жана кыймыл-аракет сыйымдуулугун баалоо, алардын сабактын түрүнө жана тибине туура келиши.

Сабактын сыйымдуулугун жогорулатууга багытталган ыкмалардын колдонулушу. Атайын мисалдарды келтиргиле.

6. Жардамчылардын (топ башчылардын) даярдык деңгээли. Алардын мугалимге бере алган жардамы. Коопсуздукту сактоо чаралары. Мугалимдин жардамчылары менен иштей билиши.

3. Сабакта колдонулган көнүгүүлөрдү мүнөздөө

Сабактын мазмуну көнүгүүлөрдү туура талдоо аркылуу аныкталат. Колдонулган көнүгүүлөрдү мүнөздөөдө төмөндөгү жагдайлар эске алынат.

1. Сабактын даярдоо бөлүмүндө колдонулган көнүгүүлөрдү баалоо. Атайын даярдоочу жана негизги көнүгүүлөргө окшош көнүгүүлөрдүн орун алышы. Тандалган көнүгүүлөрдүн окуучулардын даярдык деңгээлине, сабак өтүү шарттарына, алардын түрүнө жараша болушу. Мисалдарды келтиргиле.

2. Сабактын негизги бөлүмүндө колдонулган көнүгүүлөрдү баалоо. Көнүгүүлөр системасынын туура аныкталышы, анын рационалдуу болушу, жөнөкөйлөтүлгөн тапшырмалардын берилиши, көнүгүүлөрдүн бири-бирине оң таасир тийгизиши жана жетишээрлик санда кайталанышы. Атайын мисалдарды келтиргиле.

3. Сабактын жыйынтыктоо бөлүмүндө колдонулган көнүгүүлөрдү баалоо. Сабактын негизги бөлүмүндө орун алган жумуштун мүнөзүн эске алуу мүмкүнчүлүктөрү. Организмдин эс алуу процесстерине шарт түзүү.

4. Үйгө берилген тапшырма. Алардын мүнөзү жана тууралыгы. Тапшырмаларды аткаруу багытында коюлган талаптар.

4. Көнүгүүлөрдү үйрөтүү ыкмалары

Бул багытта колдонулган ыкмаларды баалоо үчүн төмөндөгү топко бөлүү эске алынат, алардын бир катар өзгөчө мааниге ээ жагдайларга жооп бериши талап кылынат:

- билим берүү ыкмалары;
- көнүгүүлөрдү практикалык жактан үйрөтүү ыкмалары;
- жаңылууларды оңдоо жана алдын алуу ыкмалары;
- үйрөтүүнү жыйынтыктоо ыкмалары.

Жогоруда келтирилген ыкмалар тобу сабак учурунда кеңири орун алат. Алардын ар бирин баалоодо өзгөчө талаптар коюлат.

Талаптардын негизгилери болуп төмөндөгүлөр саналат:

1. Мугалимдин сүйлөө речи. Анын формасы, көп түрдүүлүгү, окуучуларга түшүнүктүүлүгү, мазмуну жана сабактын максатына туура келиши. Мисалдарды келтиргиле.

2. Сөз таасирин жогорулатууга багытталган ыкмалар. Мисалы, салыштыруу, кайталоо, интонациясын өзгөртүү ж.б. жактары.

3. Мугалимдин сөз байлыгы, анын түшүнүктүүлүгү, эмоционалдуулугу жана маданияттуулугу.

4. Мугалимдин көнүгүүнү жакшы билиши. Колдонулган көрсөтүү формасынын, анын образдуулугунун сабактын максатына жооп бериши;

5. Көнүгүү тууралуу так элес калтыруу ыкмалары. Мисалы, жай көрсөтүү, тез көрсөтүү, кырынан туруп көрсөтүү ж.б.

6. Мугалимдин көнүгүүнү түшүндүрө жана так көрсөтө алышы. Алардын сабактын максатына жетишине кошкон салымы.

7. Сабак учурунда көнүгүүлөрдү практикалык жактан үйрөнүү ыкмаларын колдонуу сапаты. Көнүгүүлөрдү толугу менен аткаруу жана көнүгүүлөрдү бөлүп аткаруу ыкмаларын колдонуу. Атайын мисалдарды келтиргиле.

8. Көнүгүүлөрдү аткаруу учурундагы жаңылуулардын алдын алуу жана аларды жоюу ыкмаларын колдонуу сапаты. Өзгөчө кетирилген кемчиликтердин, жаңылуулардын себебин таба билүү чоң ролду ойнойт.

9. Көнүгүүнү рационалдуу аткаруу ыкмасын өздөштүрүүдө колдонулган методикалык чаралар. Мисалдарды келтиргиле.

5. Дене сапаттарын өрчүтүү ыкмалары

Анализдин бул бөлүмү негизинен сабактын денени чыңдоо максатынын иш жүзүнө ашуу өзгөчөлүктөрүн чагылдырат. Анализ берүүдө төмөндөгү суроолорго кеңирирээк токтолуу талап кылынат.

1. Сабак учурунда келишимдүү келбетти калыптандыруу, анын кээ бир кемчиликтерин жоюу боюнча аткарылган жумуштар. Аларга баа бергиле.

2. Дене сапаттарын өрчүтүү боюнча кандай жумуштар аткарылды. Бул максатта кандай тапшырмалар берилди жана кандай ыкмалар колдонулду. Алардын окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрүнө жана сабак өтүү шарттарына туура келиши.

3. Сабактын организмге тийгизген таасирин баалоо. Анын окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрүнө, сабактын максатына туура келишин баалоо. Аткарылган жумуштун көлөмүн жана интенсивдүүлүгүн башкаруу боюнча аткарылган жумуштун туура жана так болушу.

4. Эс алуу мезгили. Анын жетишээрлик санда кайталанып турушу. Эс алуу мезгилинин узактыгы. Мисал келтиргиле.

6. Мугалимдин тарбиялык жумушу

Тарбиялык жумуш сабак өтүү элементтеринин бардыгына тараза болуп, алардын максатын аныктоого атайын критерийдин ролун ойнойт. Анализдин бул бөлүмүн тактоодо төмөндөгү суроолорду эске алуу зарыл:

1. Сабак учурунда жүргүзүлгөн тарбиялык жумуштун маңызы. Сабактын жүрүшүндө кандай тапшырмалар берилди жана алар кантип чечилди.

2. Окуучулардын нравалык, эстетикалык багытта тарбияланышы, акыл-эсин өрчүтүшү жана эмгекке үйрөнүшү. Бул багытта мугалим кандай тапшырмаларды берди жана коюлган маселелерди кантип чечти. Маданий жүрүш-туруш, тартип сактоо, достук, ынтымакчылык жана өз алдынча жумуш жасай билүү тууралуу эмнелер аткарылды. Мисалдарды келтиргиле.

3. Мугалимдин окуучуларды башкара жана сабакка кызыктыра билиши.

7. Анализдин жыйынтыктары жана сунуштары

1. Сабактын жаңы нерсени үйрөтө алуу кудурети.

2. Сабактын ден соолукту чыңдоого кошкон салымы.

3. Сабактын тарбиялык касиети.

4. Мугалимдин көңүлгө толо турган аракеттери.

5. Мугалимдин кетирген кемчиликтери. Аларды жоюу жолдору.

Анализ жүргүзгөн студенттин фамилиясы.....

Жогоруда келтирилген анализдин схемасы аткарылган жумуштун толук жана талдоонун орундуу болушуна өбөлгө түзөт. Схеманын ар бир пунктуна жогоруда келтирилген тартипте сөзсүз түрдө жооп берүүгө умтулуунун өзгөчө зарылдыгы деле жок. Аларды анализ

жазуу учурунда эске алуу жана жазуу ыгына карата колдонуу – мына ушул максатка ылайык келет десек жаңылбайбыз. Мисалы, сабакты уюштуруу боюнча ой-пикирди анализдин башында, эгерде туура көрсөңөр анализдин аягында деле айтып кетсе чоң катачылык жиберилбейт. Ал эми кээ бир пунктарда коюлган суроолорго кеңирирээк токтолуп кетүү да ашыкча болбойт. Негизинен сабакты өтүү ыкмасынын ар бир тарабы талданып, бааланганы дурус. Мугалимдин жалпы методикалык даярдык деңгээлин баалоодо төмөндөгү критерийлерди эске алгыла.

Студент жазган анализге төмөндөгүдөй баалар коюлушу мүмкүн.

“Эң жакшы” – мындай баа эгерде сабак өтүү ыкмасынын бардык тарабын толук талкууга ала алса коюлат. Башка сөз менен айтканда, сабактын конспектисине, анын уюштурулуш деңгээлине, колдонулган көнүгүүлөрдүн сапатына, үйрөтүү ыкмаларына, тарбиялоо жана үйрөтүү принциптерине, тарбиялык иштердин жүргүзүлүшүнө толук, жетишээрлик деңгээлде, мисалдарды келтирип баа бере алса эң жакшы деген баа коюлат. Бул маселелер боюнча студенттин өз ой-пикирин айтышы, белгиленген кемчиликтерди жоюу боюнча сунуштардын болушу да талап кылынат.

“Жакшы” – мындай баа эгерде сабак өтүү ыкмасынын бардык талабын толук талкууга алып, бирок кээ бир мүчүлүштүктөрдү кетирген учурда коюлат. Мисалы, кетирилген мисалдар туура эмес, айтылган ой-пикир жетишээрлик так болбой калган учурлар жакшы деген баа коюуга негиз берет.

“Канааттандырарлык” – мындай баа эгерде сабак өтүү ыкмасынын бардык талаптарын үстүртөдөн мүнөздөп кетсе коюлат. Жазылган анализде мисалдар аз, ой-пикир жетишсиз, сунуштар жокко эсе болушу мүмкүн.

“Канааттандырарлык эмес” – мындай баа эгерде чар жайыт, конкреттүү эмес жазылса коюлат. Келтирилген мисалдар туура эмес, айтылган ой-пикир орунсуз, жазылган анализ начар болушу ыктымал.

Мазмуну

1. Дене тарбия сабагында жүргүзүлүүчү педагогикалык талдоонун мааниси	3
2. Сабактын организмге тийгизген таасирин тамырдын кагышы боюнча аныктоо	5
2.1. Сабактын организмге тийгизген таасири тууралуу жалпы түшүнүк	5
2.2. Сабактын организмге тийгизген таасирин аныктоо ыкмалары	7
2.3. Сабактын организмге тийгизген таасирин тамырдын кагышы аркылуу өзгөртүү	14
3. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугун аныктоо.....	24
3.1. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугунун түрлөрү	24
3.2. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугун “хронометраж” ыкмасы менен аныктоо	26
3.3. Дене тарбия сабагынын сыйымдуулугун өрчүтүүнүн жолдору	32
4. Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо	35
4.1. Сабакты талдоонун түрлөрү жана мааниси.....	35

Мамытов Абакир Мамытович

**Дене тарбия сабагын
педагогикалык жактан талдоо.
Методикалык колдонмо**

Редактору жана корректору Жаанбаев С.Ж.

07.09.2012-ж. басмага берилди. Форматы 62х92 $\frac{1}{16}$
Офсеттик басма. Нускасы 4150 даана. № 5205 заказ.

Кыргыз билим берүү академиясы,
Бишкек ш., Эркиндик бул., 25, тел. 62 23 57

«Аль Салам» басмаканасында басылды.
720044, Бишкек шаары, Симферополь туюк көчөсү, 85; тел. (312) 25-21-22.