

жаттығу, жарыстық кезендерге бейімделу мүмкіндіктерінің жоғары екендігі белгілі болды. [3, 25. 4, 19].

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Елемес Алимханов.Балуанның дене күш қабілетін арттыру (Оқу құралы) Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы 2004 ж. 72 бет
2. Родионов.А.В. Психолого – педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте: Автореф. докт.дисс.М.,1990 г. 185с.
3. Туманян.Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация спортивной тренировки : учеб. Пособие: – М., 1997 г. – 2000 г.125с.
4. Елемес Әлімханов. Қазақтың балуандық өнері.
5. Оқу құралы. Алматы: Атамұра, 2008 ж. 152 бет.

ДЕНЕ ТӘРБИЕ САБАҒЫНДАҒЫ ҮЙРЕТУ ТӘСІЛДЕРІ

*ХАМИТ Н.Н., Ы.Алтынсарин ат.
Арқалық мемлекеттік педагогикалық
институтының студенті
Ғылыми жетекшісі: ҚОНЫСБАЕВ Қ.Б дене
мәдениеті және спорт кафедрасының
аға оқытушысы*

Дене тәрбие сабақтарының негізгі міндеті қимылдың белгілі бір келісімін жасап, үйрену болып табылады. осындай қимылдарды жасау процесінде оқушылар әрбір қимылдың оның жылдамдығының ырғағының күшінің т.б.элементтері туралы түсінік алады.

Дене шынықтыру сабақтары үйренетін қимылдардың комплексі алға қойған мақсатқа байланысты түрліше өткізіледі. Алайда ереже ретінде дене тәрбие сабақтарында түрлі кіріспе жаттығулар түрі беріледі.Содан кейін бұлшық ет негізгі топтарының жалпы серігуін қамтамасыз ететін сапқа тұру, жүру, жүгіру басталады.

Осыдан кейін бұлшық еттің жаңа қимыл комплексін жасап үйренуге қатысатын бөлігін шынықтыруға бағытталған дайындық жаттығулары жасалады[1,47 б].

Мұның өзі таяқтан секіру,доп лақтыру,жіптен секіру орындықтан секіріп гимнастика жасау, гимнастика тұғырларында жаттығулар жасау болуы мүмкін. Бұдан кейін сабақтың негізгі бөлігі-жеке міндетіне кіретін жаттығулардың арнаулы кешенін үйрену және орындау болады. Сабақ әдетте ағзаны тепе-тең күйіне түсіруге арналған жай жаттығулар тобын жасаумен,жүрумен,сапта тұрып жаттығулар жасаумен, маршпен аяқталады.

Сапта және қатарда жүру,дене шынықтыру жаттығулары, қолданылмалы жаттығулары,негізгі гимнастикалық жаттығулар болып табылады. Әдетте қолданылмалы сипаттағы гимнастикалық жаттығулар жеңіл атлетика бойынша үйреніп жүрген қимыл түріне жүргізуге,секіруге, лақтыруға немесе спорт ойындарының үйреніп жүрген қимылдарына - баскетболға,волейболға,т,б, сай келеді.

Сапта тұрып жасалынатын жаттығулар дегеніміз- команда бойынша жасалынатын жаттығулар.Олар сапқа тұр, қатарыңды түзе ,тік тұр, жай тұр,солға бұрыл,айналып тұр,туратұр,тоқта және басқалары.

Кейбір мектептерде дене шынықтыру жаттығуларының ықпалын күшейту.мақсатымен сабақтар бүкіл оқу жылы бойында, қыста да,ашық даладаөткізіледі.

Оқушылардың сымбатты болып,дұрысжүріп тұруына қамқорлық жасау-дене тәрбиесі сабағы мұғалімдерінің ісі ғана емес. Мұғалімдердің бәрі оқушылардың партада дұрыс отыруын, жауап беруге қалай шығатынын тақтаның алдында қалай тұратынын қадағалап жүруге тиіс.

Үнемі ескертіп, мінін көрсетіп отыру оқушылардың сымбатындағы байқалған кемістіктерді түзеуге немесе кемшіліктің болуына жол бермеуге көмектесуі тиіс.

Барлық мектептерде дене тәрбиесі сабақтарымен қатар күн режимінде дене шынықтыру- сауықтыру шараларының тұтас бір комплексі жүргізіледі.

Мәселен, сабақ басталғанға дейін дене шынықтыруға шығады, ал төменгі сыныптарда сабақ үстінде дене шынықтыру минуттары өткізіледі. Еңбек сабақтарында ағарту гимнастика жасалынады. Үзіліс кездерінде төменгі сынып оқушыларымен қимыл ойындары ұйымдастырылады. Әдетте олармен бұл ойындарды жоғарғы сыныптардағы ұйымдар өткізіледі.

Көктемде және жазда үзілісті аулада, таза ауада өткізу ұсынылады. Жылына бірнеше рет денсаулық күндері өткізіледі: бұл күндері балалар сабақ оқымайды, қала сыртына шығады немесе паркке барып, спорт немесе қимыл ойындарын ойнайды.

Дене тәрбиесі жалпы сабақтарының бостылған оқушылармен жүргізілетін жұмысқа ерекше назар аударылады. Олардың сабақтары әрбір оқушының науқасының ерекшелігін ескере отырып, арнаулы бағдарлама бойынша өткізілуге тиіс. Денесінің кемтарлығы бар (омыртқасы қисайған, сымбатында міні бар, табан аяқ, тб) балалар аудандық балалар емханаларының жанындағы емдеу гимнастикасының сабақтарына ғана тиімді [2, 61 б].

Бұл сабақтарды мамандар мектептерде де өткізуіне болады. Ал жүрегі, өкпесі ауыратын және дімкәс балалар категориясына жатқызуға негіз болатын басқа да науқастары бар балалар сабақтан тыс уақытта аптасына бір-екі рет дене шынықтырумен шынығады. Олармен сабақты арнаулы бағдарлама бойынша көбіне дәрігердің бақылауымен өткізеді. Егер олар жалпы сабақтарға қатысатын болса дені сау балалар орындайтын сабақ неғұрлым көп түсетін жаттығулардың орнына, оларға жаттығулардың айрықша түрін ұсынады.

Дене шынықтыру деген тек қана денені ғана шынықтыру емес, ол жанды да шынықтырады. Себебі, күнделікті спорттық жаттығулар үстінде адам өзін бір тиянақты тәртіпке тәрбиелеп, жігерін дамытады, жаттығу үстінде ол алдына қойған мақсатына жету үшін ерікті түрде дене қызметін жасап, соған үйренеді.

Дене шынықтырумен қатар адамның денсаулығы да күшейеді. Сонымен дене шынықтыру әр түрлі дене жұмысын атқаруға ғана емес, одан басқа да толып жатқан жұмыстарды игеруге қажет және денсаулықты сақтаудың, оны шынықтырудың бірден юір кепілі таймайтын жолы, шыныққан дене жанды да шынықтыруға қажет, оған да жол ашады.

Дене шынықтырудың ерекше бір түрі және көпшілікке мәлім түрі физкультура мен спорт арқылы жасалады. Жас кезінен физкультурамен, спортпен шұғылданғандардың дене құрылысы жақсы дамып, күш-қайраты мол болады.

Дене шынықтыру үстінде бұлшықеттердің аса жетіліп дамуынан басқа да көптеген организмнің пайдалы жетістіктер пайда болады. Спортшылардың қан тамыр жүйесі дамып, нығаяды, олардың қызметі жеңіл және пәрменді жүреді. Шыныққан дененің табиғатқа икемделгіштігі де анағұрлым жоғары болады.

Дене тәрбиесін үйрету үшін оқушылардың белсенді қозғалыс қызметі ерекше және басты орын алмақ. Ол арқылы баланың денесі және психикасы жетіледі. Осы органикалық бірлікте балалар дене тәрбиесі туралы арнаулы білімге ие болады.

Дене тәрбиесіндегі үйрету- дене және психикалық жағынан жетілдіруге бағытталған қозғалыс қимылдары және арнаулы білімдер жүйесін беру мен игерудің ұйымдасқан тәсілі болып табылады.

«Қозғалыс қимылдарына үйрету» атауы бір қимыл және оған қосарланатын теориялық түсінік болған жағдайда қолданылады. Себебі ол қимыл және оған енетін қозғалыстар құрылымын қосып көрсетеді. Ол жағдайда «қозғалысқа үйрету» деген кең мағанадағы атауды пайдалануға болады. Нақты кезеңде әр түрлі атауларды қолдану, жетекшінің педогогикалық міндеттерге топтастыруына мүмкіндік жасайды.

Қимылға үйрету - білімді бір мезгілде қабылдау, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және тиісті дене мүмкіншіліктерін қалыптастыру процесі болмақ. Бұлардың барлығы бір-біріне жәрдемдеседі, бірақ жеке әдістері мен құралдары жөнінен бірыңғай емес.

Сондықтанда педогогикалық жұмыста бір не өзге міндеттерді баса көрсетуге жүгінеді. Әрбір қимылға үйренуде оқушы жаңадан қабылдаған және өзінде бар бұрынғы біліміне сүйенеді

Дене тәрбиесіндегі білім - бұл дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі негізіндегі нақтылықтар мен түсініктер және заңдылықтардың белгілі жүйесі.

Білімнің сапасын арттыру мен көлемін кеңейту оқытудағы саналық қағидасын жүзеге асырудың, баланың танымдық белсенділігін тәрбиелеудің ең маңызды міндеттерінің бірі. [3,17 б].

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Жалпы мектептерге арналған дене тәрбиесінің бағдарламасы. 2010 жыл
2. Матвеев Л.П. Дене тәрбиесінің теориясы мен тәсілі М. 1987г.
3. Төтенай Б., Басыбеков Б. Дене шынықтыру. – А.- Атамұра, 2000ж.
4. Тілеуғалиев Ю., Адамбеков Қ., Қасымбекова С. Дене тәрбиесі. А. 2003ж.

ҚАЗАҚ ТІЛДІ ОҚУШЫЛАРҒА АҒЫЛШЫН ТІЛІНІҢ СӨЗ ТАПТАРЫН ТҮСІНДІРУДЕ ЕСКЕРІЛЕТІН ЕРЕКШЕ ЖАЙТТАР

*Юнусова Камила Абибуллақызы
Ы.Алтынсарин ат. Арқалық
мемлекеттік педагогикалық институты
Педагогика және филология факультеті
«Шетел тілі: екі шетел тілі»
мамандығының 3 курс студенті
Ғылыми жетекшісі: Айтжанова Б.Б.,
аға оқытушысы*

Қарыштап дамып келе жатқан әлемдік жаһандану біздің елімізді де шет айналып өтпесі анық. Оның негізі ретінде барлық салалардағы талаптың күшеюін айта аламыз. Әлемдік стандартқа жауап беру үшін әлемдік деңгейдегі мамандар қажет. Оны жүзеге асыру үшін ең негізгі жол ағылшын тілін жетік меңгеру болып табылады. Ағылшын тілінің маңызы артып отырған мына заманда ағылшын тілін жеңіл әрі ұтымды жолдармен меңгерту түйіткілді мәселелердің бірі. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев айтқандай, бізге орташа немесе жақсы мамандардың қажеті жоқ, бізге «өте жақсы» деген мамандар керек. Ағылшын тілін оқытуда бұл өте маңызды. Білімнің жақсы қалануына тек мамандар ғана емес, оқытылу жолдары мен тәсілдері де маңызды рөл атқарады. Біздің алдымызда, ағылшын тілін ана тілінен кем түспейтін дәрежеде қалай меңгерте аламыз, деген маңызды сұрақ тұр.

Соңғы жылдары шетел тілін оқыту әдістемесінде көп айтылып жүрген, әрі тереңірек зерттелуді талап етіп отырған тілдер арасындағы интерференция және трансференция құбылыстары тілді меңгертуде өз пайдасын тигізеді. Ойымызды аша түссек, ана тілі мен шетел тілінің, яғни қазақ тілі мен ағылшын тілінің айырмашылықтары мен ұқсастықтарын анықтап алып, ұқсастықтарды ұтымды пайдаланып, кері әсердің күшін азайтуға тырысуымыз керек.

Трансференцилық және интерференциялық құбылыстарды анықтап алу үшін, қазақ және ағылшын тілдерін салыстырып алуымыз керек. Салыстырып алған соң, түсіндіргенде көбірек көңіл бөлінетіндер мен уақытты көп талап етпейтін ережелерді талдаймыз. Қазақ тілі мен ағылшын тілдері екі басқа тіл топтарына жататын туыстас емес тілдер. Бұл екі тілдің өздеріне жараса ерекшеліктері бар, бірақ ұқсастықтары жоқ деп айтуға болмайды. Екі тілге де тән қасиет негізгі сөз таптарының (зат есім, сын есім, сан есім, есімдік, етістік, үстеу) ұқсас болуы. Көмекші сөз таптарында айтарлықтай айырмашылықтар бар және оларды