

- большие возможности стретчинговых упражнений, которые являются средством повышения уровня развития гибкости в процессе физического воспитания. Предполагалось, что упражнения стретчинга при развитии гибкости будут более эффективны при соблюдении следующих условий:

- будет использоваться поэтапный характер нарастания статической и динамической нагрузки;

- будет достигнут оздоровительный эффект и у нас повысится динамика развития гибкости.

Выдвинутая нами гипотеза в начале нашего исследования подтвердилась. Мы использовали поэтапный характер нарастания статической и динамической нагрузки; в связи с этим в группе повысился уровень и динамика развития гибкости; в виду целенаправленных занятий в группе снизилась заболеваемость, а следовательно занятия стретчингом способствуют оздоровлению организма и развитию гибкости.

#### **Библиографический список**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителей. – М.: ООО «Фирма»; Изд. АСТ, 1998. – С. 58–77.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теория методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

#### **ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ The use of new technologies at the lessons of physical culture**

***Ақанов Ш.К.***

*Қостанай мемлекеттік педагогикалық институты,  
Қостанай, Қазақстан.*

#### **Аннотация**

В статье упоминается эффективность использования инновационных технологий на занятиях физической культурой, что способствует улучшению личностных качеств студентов.

Основное внимание уделяется адаптации студентов к физическому воспитанию. Однако эффективность использования новых технологий повышает интерес студентов к занятиям физического воспитания.

**Ключевые слова:** инновационная технология, интерес студентов, развитие мониторинга, ожидаемый результат.

**Keywords:** innovative technology, the interest of the students, development of the monitoring, expected result.

Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани – адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастыру *өзектілігі* артуда. Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен студенттің қабілеті, бейімділігі басты назарда болуы керек.

Дегенмен де студенттерді бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан студенттердің пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Барлық студенттер өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл студенттер арасындағы бәсекелестікті және әр студенттің өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады. Дене тәрбиесі мәселелерін шығармашылық тұрғыда шешуге, өзгермелі өмір жағдайында инновациялық процестер мен жаңашыл бағыттарды дер кезінде меңгере отырып, тәжірибеге сын көзбен қарап, дене тәрбиесі міндеттерін жүзеге асыруға белсенді, салауаттылық пен дене мәдениетін меңгерген маман даярлаудың маңыздылығы артуда.

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты – ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әр ұстаздың өз сабағында пайдалану арқылы оқушыларды, студенттерді, жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу, дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні

мұғалімдерінің басты міндеті. Оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет.

Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене шынықтыру сабағын ойын түрінде ұйымдастыру), сол арқылы, студенттердің бейімділігін арттыруға болады. Күтілетін нәтиже – дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы. Себебі дене тәрбиесімен айналысатын адам өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек адамның өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады. Әрбір мұғалімнің оқытуға, үйретуге өз тұғырнамасы болуы қажет. Олар мыналар:

- Әр студенттің білім деңгейін, қабілетін, мүмкіншілігін түсіну;
- Студенттің бойындағы жетістіктері мен кемшіліктерін қабылдау;
- Студенттерге қиындықтарды жеңуге, кемшіліктерден арылуға көмектесу.

Ойын элементтерін, әдістерін деңгейлеп орындату арқылы студенттердің тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, студент біліміне талдау жасап отыру қажет. Өтілетін тақырыптарға байланысты қызықты сергіту ойындарын ойнатудың да сабақ барысының сапасын арттыруға ықпалы көп. Атап айтсам: «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар!», «Мен чемпион!» сонымен қатар қозғалмалы ойындар және ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге машықтандыру [2, б. 22].

Дене тәрбиесі тек мектептегі және жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан – жақты жетілуіне де әсер етеді. Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш – қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене – қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басымен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай студенттердің дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге студенттердің психологиялық ерекшеліктеріне сай, оқу – тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс [3, б. 45].

Студенттерге дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін – бірі толықтыратын түрде қолданылады. Олар жиірек бір уақытта пайдаланылады. Қимыл – қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда: дайындалып жүрген студенттердің оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру; қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру; әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы

толық түсінікті қалыптастыру; үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру. Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз – бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барысында студенттердің дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында студенттерді адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгертуге: өзін-өзі реттеуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту; релаксация арқылы жеке тұлғаның психофизиологиялық қабілеттерін дамыту; психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жеткізуге болады [4, б. 96].

Қорыта айтқанда, алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамыту керек. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткізіп, яғни оқушының өзін – өзі басқарудағы әлеуеті артады. Сонымен, дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасаң болары хақ. Студенттердің пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге сабақтан тыс спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде студенттердің белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Студенттердің танымдық қабілеттерін арттырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде студенттердің білім сапасы артып, оқу аралық бақылауларда жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

#### **Библиографиялық тізімі**

1. Сыздықова Ғ.С. Бала денсаулығына әсер етуші факторлардың әсері // Қазіргі заман жағдайында денсаулық сақтаудың білім беру кеңістігін қалыптастыру. Республикалық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары. – Шымкент: Асқаралы, 2007. – 296 б.
2. К.Өстеміров, Айтбаева А. Қазіргі білім беру технологиялары. – Алматы, 2014 ж. – 22 б.
3. Жумадилова Г.С. Жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері // Салауатты өмір салты: Әлеуметтік жаңарудың көрінісі ретінде. – Астана, 2009 ж. – 45 б.
4. Назарбаев Н.А. Қазақстан–2030. – Алматы: Білім, 1997. – 96 с.