

## «Lesson Study» -дің талдауы

Lesson Study форматындағы сабақты зерттеу: «Салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында жаттығулар кешенін қолдану арқылы оқушылардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру»

Дене шынықтыру пәнінің оқытудың басты ерекшеліктерінің бірі – пән арқылы оқушылардың қозғалыс белсенділіктерін жоғарылату, салауатты өмір салтын қалыптастыру арқылы оқушылардың денсаулықтарын нығайту. Бұл мәселе көптеген терең ізденісті қажет етеді. Осы ізденудің нәтижесінде зерттеу жұмысын жүргізуге тура келді. Мұғалімдердің кәсіби деңгейін жоғарлататын, тәжірибесі саласындағы білім жетілдіруге бағытталған тиімді әдістердің бірі- Lesson Study.

Сабақты зерттеуді іске асыру үшін дене шынықтыру пәні мұғалімі мен бастауыш сынып мұғалімдерінен құрылды: С. С. Молдабаев; Д.А. Жумашева; Г.НҚадырханова. Ең бастысы бақылауға алынатын А, В, С деңгейіндегі оқушылар анықталды. Ол үшін біз дене дайындығын анықтайтын тест өткіздік. Тестің көрсеткіштері келесі кестеде көрсетілген: Бақылауға алынған үш оқушы:

- А деңгейдегі жақсы оқитын оқушы Н.Н.
- В деңгейдегі орташа оқитын оқушы Е.Н.
- С деңгейдегі ортадан төмен оқитын оқушы А.А.

Зерттеу басындағы дене дайындығының қозғалыс белсенділіктерін анықтау тесті

Жаттығу түрі А деңгейдегі оқушылар көрсеткіші

В деңгейдегі оқушылар көрсеткіші

С деңгейдегі оқушылар көрсеткіші

---

1. 3x10м қайталама жүгіру 7.10-7.0 8.20-8.10 9.0-8.80 2.
2. Орыннан ұзындыққа секіру 174 151 137
3. Нығыздалған допты лақтыру 440-460 310-320 220-240
- 4 Дене көтеру 30с ішінде 25 23 19
4. Степ тест 30 с ішінде 27 25 20

Екінші кезенді қорытындылау үшін мұғалімдер тобы жиналды. Екі кезең нәтижелеріне сүйене отырып, жаттығулар кешенін құрастырды. Бұл кешенде қозғалыс дағдыларын қалыптастырудағы ең тиімді әрі оқушылардың айналысуына да ұнамды жаттығулар қамтылды



5.





Келесі кезеңде оқушылардың физиологиялық өзгешеліктері қарастырылады. Ол үшін алдымен құрастырылған жаттығулар кешенін сабаққа біртіндеп кіріктіре отырып, оқушылардың оны іске асыруға дайындық деңгейі бағаланды. Әрине, әр оқушы жеке тұлға. Сондықтан олардың физиологиялық, психологиялық және басқа да тұстардын ерекшеліктерінің болуын айтпаса да түсінікті нәрсе. Осы мәселені ескере отырып, мұғалімдерге осы кезең аяғында жаңа тапсырма бар: оқушылар арасындағы өзгешеліктерді ескере отырып, жаттығулар кешенін деңгей деңгейге бөлу. Соңғы кезең өзгертулер мен толықтырулар және бекіту кезеңі. Жаттығулар кешенін сабақ барысына толықтай кіріктіру жүзеге асырылды. Қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда жаттығулар кешенінің алғашқы нәтижелері сараланды. Әсері мен тиімділігі бағаланды. Қажет болған жағдайда өзгертулер еңгізілді. Кезең соңында мұғалімдер тобы түрлі анализдер жасай отырып, сабақты зерттеудің мақсатына жеткізетін ең тиімді жолды таңдап, жаттығулар кешенін бекітті. Оны төменде орналасқан кестеде көреміз: Зерттеу соңындағы қозғалыс белсенділіктерін анықтау тесті

Жаттығу түрі А деңгейдегі оқушылар көрсеткіші

В деңгейдегі оқушылар көрсеткіші

С деңгейдегі оқушылар көрсеткіші

1. 3x10м қайталама жүгіру 6.97 8.08 8.66

2. Орыннан ұзындыққа секіру 181 154 140

3. Нығыздалған допты лақтыру 480 360 270
4. Дене көтеру 30с ішінде 28 25 22
5. Степ тест 30 с ішінде 30 28 24

Осы кестеде көрсетілгендей зерттеу басындағы мен зерттеу соңындағы көрсеткіштерді салыстыратын болсақ, біршама көтерілгені байқалады. Зерттеу оң нәтиже бере бастады. Демек, осы кешен жұмыс істейді және оқушылар тапсырмаларды қызығушылықпен орындайды, ал ол сабақтағы қозғалыс белсенділіктерінің арттыруына ықпалын тигізеді. Сондықтан, біз осы кешенді одан әрі дамытуымыз керек деп шештік. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатындағы жаттығулармен шұғылдану қозғалыс дағдыларын одан әрі жетілдіруге септігін тигізеді..

Пән мұғалімі: Тусупов Ж.С.