

Ошакбаев Нұрсұлтан Рахымбердіұлы

№4 Тілеміс батыр орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Бастауыш сынып оқушыларын дене тәрбиесіне баулу

маңыздылығы

Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан – 2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» Жолдауында: «Дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс. Нақ сол салауатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады. Алайда елде барлығы үшін қолжетімді спорт нысандары, спорт құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты Үкімет және жергілікті органдар дене шынықтыруды, бұқаралық спортты дамыту және типтік жобадағы денешынықтыру-сауықтыру нысандары, соның ішінде, аула нысандары құрылысы бойынша шаралар қабылдау қажет. Бұл жұмысты келесі жылы-ақ бастау керек» – деп көрсеткен. Бұл өз кезегінде ағзаның дамуына ықпал ететін жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамыту мәселесінің өзектілігін арттырады. Себебі бастауыш мектепте қалыптасқан жақсы дене тәрбиесі балалардың жалпы дамып-жетілуінің негізін құрайды. Жалпы дамыту жаттығулары негізінде бастауыш сынып оқушыларының координациясын, икемділігін, дененің тепе-теңдігін сақтауын, дәлдігін, кеңістік пен уақыт бағдарын қалыптастыру мүмкін болады. Демек оқушылардың жалпы дамыту жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдылануы үшін дене тәрбиесі мәдениеті мен ақыл-ой мәдениетінің өзара ұштасуы мәселесін шешуге мақсатты түрде келу қажет. Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жүйесі – оқушылардың денсаулығын нығайтуға және физикалық жан-жақты дене тәрбиесін қалыптастыруға бағытталған оқу-тәрбие мақсаттарының, міндеттерінің, құралдарының, әдістәсілдері мен формаларының біртұтас болмысы. Бастауыш сатыда білім алған оқушыдан «Дене шынықтыру» білім беру саласы бойынша стандартта көрсетілгендей, күтілетін нәтижелердің шынайы жетістікке айналуы үшін пәнді оқытуды заманауи педагогикалық 7 технологиялар негізінде ұйымдастырудың орны үлкен. «Дене шынықтыру» пәнін бастауыш сыныптарда толық меңгерген

оқушы ағзаның дамуына ықпал ететін негізгі дене шынықтыру жаттығуларын білетін болады. Ол жаттығулардың орындалу әдіс-тәсілдерін, талаптарын, орындау техникасын игерген оқушы оны сабақтан тыс уақытта өзбетімен орындауға дағдылануы міндетті. Дене шынықтыру сабақтарының жалпы дамыту жаттығулары негізінде өткізілуі пәннің сапалы нәтижеге қол жеткізуіне сенімді тірек болып табылады. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы оқушылар өз қабілеттерін шығармашылықпен қолдануға, сөйтіп өзбетімен жаттығулар орындауға саналылықпен дағдыланады.

Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де 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, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Мұндай маңызды әдістеме ғылыми және оқу пәні ретінде жетекші рөл атқаратын, дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағытта болашақ мұғалімдерді дайындауды жүзеге

асыратын жоғары оқу орындарындағы оқыту жүйесіне тікелей байланысты. Қазіргі кезеңде жалпы орта мектептердегі оқу бағдарламаларын құрастыру бағыт-бағдары өзгерді.

Балалар мен жасөспірімдер 7 жастан 17-18 жас аралығындағы кездерінде мектеп қабырғасында білім алады. Осы кездерінде олардың денсаулықтары нығаяды, дене келбеті, түзу тұлғасы, әр түрлі қимыл-қозғалыс шеберліктері қалыптасады, негізгі жан-жақты дене қуаты қасиеттері дамиды. Ғалымдардың дәлелдеулерінше осы кезеңдегі негізгі денсаулық белгісі – оқушылардың дене дамуы. Балалардың бойы мен салмағына қарап олардың өмір сүру жағдайы мен сыртқы ортаның бала ағзасына жағымды, жағымсыз әсерін білуге болады. Балалардың бойы мен салмағы олардың денсаулықтарын анықтайтын санитарлы-гигиеналық, дәрігерлік-қоғамдық көрсеткіш болып табылады. Ғылыми зерттеулердің нәтижелері бойынша баланың бойы орташа көрсеткіштерден жоғары болса, оларды тұрақты дәрігерлік бақылаудан өткізіп, ағзасының жүктемеге төзімділігін тексеру қажет болады. Салмағы орта көрсеткіштерден артық болса оның ағзасында функционалдық өзгерістер, жүрек-қан тамыры жүйесі жұмысы нашар болуы мүмкін деп есептеледі. Осы жағдайларды сабақ кездерінде жүктемелер бергенде ескеру қажет. Орта көрсеткіштерден бойы мен салмағы жоғары балалар мен жасөспірімдердің нерв жүйелерінің қозу үрдісі тез болады, олар ашуланса көп уақыт сабалаларына түсе алмай отырады. Ойын сабақтары, эмоциалық әсерлер көп пайда болатын кездерде, ондай оқушыларға мұғалімдер көбірек тынығулар беруге тырысуы керек. Салмақтары өте аз оқушыларға тыныс алу, кеуде- демалу бұшық еттерін дамытатын жаттығуларды көбірек беру қажет болады. жатады.

Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан - жақты дене дамуына көмектесу, жалпақ табандылықтың алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыру;

Таза ауада дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойнау, секіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүгіру баланың бұлшық еттерін дамытады, жүрек - қан тамыры жүйесін, тыныс алу жүйесін, сүйек - тірек аппаратын т. б. ағза жүйелерін нығайтады, шынықтырады. Баланың мүсін, тұлға түзулігі қалыптасады. Сондықтан мектептің міндеті – балаларды дене тәрбиесімен жүйелі, белсенді шұғылдандыру;

- дене тәрбиесі жаттығулары, гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- оқушылардың өмірге керек қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды жаңа қозғалыстарға, қимыл - әрекеттерге үйрету. Бағдарламада берілген барлық негізгі спорт түрлерінің жаттығуларын дұрыс орындай білу;

- дене қасиеттерін дамыту. Гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- бастауыш сыныптарда қимыл үйлесімділігі, ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту;

- жігерлікке, батылдыққа, қажырлылыққа, тәртіптілікке, еңбек сүйгіштікке, көпшілдікке, мәдениеттілікке тәрбиелеу. Дене тәрбиесі жаттығулары, әр түрлі қозғалмалы ойындар осы қасиеттерді дамытады;

- қозғалыс кездерінде және қозғалмайтын статикалық жаттығулар кезінде мүсін түзулігін, тұлғаны қалыптастыру. Ол үшін отырғанда, тұрғанда, жүргенде, жаттығулар жасағанда тұлғаны түзететін арнайы жаттығулар беріп отыруымыз керек;

- оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге, орындауға дайындай бастағанымыз жөн;

- оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасын, қызығушылығын оятып, оларды спортпен тұрақты, жүйелі шұғылдануға дағдыландыру керек.

Мектептің міндеті – оқушыларды дене тәрбиесі жаттығуларымен мектепте ғана емес, үйде де тұрақты айналысуға әдеттендіру. Ол әдет оқушылардың күн

тәртібінде әбден қалыптасуы қажет. Осы кезден бастап дене тәрбиесі жаттығуларын орындау олардың өмір бойғы әдеттеріне айналуы керек. Ол үшін дене тәрбиесі сабақтары қызықты, әсерлі көңілді өтуі тиіс; - оқушыларды ұйымдастыру, басқара білу дағдыларына дағдыландыру. Оқушылардың ішінен дене тәрбиесі белсенділерін дайындау.

Бастауыш сынып жасы кездерінде балалардың бойлары, дене мүшелері, әсіресе, аяқтары тез өседі. Бала жылына екі килограмм салмақ қосады. Осы жаста сүйек тез қатая бастайды. Бірақ сүйек ткандарына әлі де органикалық заттар көп те, минералды тұздар аз. Сондықтан да сүйек икемді, созылмалы, әлі толық қатаймай, шеміршекті түрде болады. Осы ерекшеліктерін ескеріп, бастауыш сынып оқушыларына қозғалмайтын статикалық жаттығулар жүктемесін аз береміз. Үлкен биіктіктен секіру, қатты жерге секіру жаттығуларын бермеуге тырысуымыз керек.

Омыртқаның байланыстары мен бұлшық еттері әлсіз, омыртқа арасындағы шеміршек қалың болып келеді. 7 жаста барлық омыртқа айқын білініп тұрады. Қыздарда 7-11, ер балаларда 7-13 жас арасында омыртқаның денесі мен эпифиздерінің арасында жұқа болса да шеміршекті қабат сақталады. Омыртқаралық шеміршектер қалың болғандықтан омыртқалар әлі де өседі, олар 14 - 15 жаста бекіп, қатаяды. Омыртқа өте икемді, бірақ оқыс жағдайларда қисайып кетуі мүмкін. Сондықтан да осы жас кездерінде әр түрлі омыртқа қисаюлары: скалиоз, лордоз, кифоз байқалады. Омыртқа эпифиздерінің сүйектенуі 18-20 жаста аяқталады.

Балалардың бұлшық ет ткандарында су көп те, белоктық заттар аз болып келеді. 7 - 8 жастағы балалардың бұлшық ет ткандары олардың жалпы салмағының 27%- ын алады. Салыстырмалы түрде қарасақ 18 жастағыларда 40% болады. Бұлшық еттер әлсіз болады, әсіресе, арқа және іш бұлшық еттері ұсақ бұлшық еттерге қарағанда жақсы дамыған. Бұл кезде бала бұлшық еттерінің жұмыс қабілеттілігі төмен болады. Осы бұлшық ет жүйесі ерекшеліктеріне байланысты ұзаққа созылатын статикалық - қозғалыссыз жаттығулар, біржақты жүктемелер, қайта - қайта бір түрлі қозғалыстар беруге болады. Жүктемелерді әр бұлшық

еттер тобына ауыстырып беріп, денені үйлесімді дамыту қажет. Жаттығуларды үлкен амплитудамен кіші бұлшық ет тобына көбірек беру керек. Бастауыш сынып оқушыларының жүректері үлкен, қан тамырларының іші кең, қабырғалары созылмалы болып келеді. Жүрек соғу жиілігі жиі, минутына 50 - 90 рет соғу төңірегінде болады. Жүректің бұлшық еттері әлсіз, созылмалы. Жүректің жиырылуы кезінде шамамен 25 - 33 мл қан жүректің сол жақ қарыншасынан қолқа тамырына айдалады. Мұны қанның систоликалық көлемі дейді. Жүрек - қан тамыр жүйесінің осы ерекшеліктеріне байланысты ұзақ қатаю, зорланып ұзақ көтеру, ұзақ тарту, ауыр нәрсе көтеру, қарсылықты жеңу жаттығуларын аз беруге тырысу қажет. Олар орындай алмайтын, бұлшық еттерін қатайтатын көп күш керек ететін, жүрек соғу жиілігі көп жиілеп кететін жаттығуларды байқап беру қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы. – 2012, желтоқсан – 14 // <http://www.akorda.kz/kz/>
2. С. Тайжанова., А. Қарақов. Дене тәрбиесі. 2-кітап. Оқулық. (Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі) Алматы, ССК 2019. 296бет. (Өңделіп, толықтырылып екінші басылымы)
3. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. – 2007, шілде – 27. - № 319-III // <https://online.zakon.kz/>.
4. Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты. – Астана, №604 бұйрық. – 2018, қазан – 31 // <https://adilet.zan.kz/kaz>.