

ептілікті комплексті түрде дамыту және бұрын үйренген қимылдарда жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуі атап айтсақ, батылдық тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық сияқты тағы басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Төменгі сынып оқушыларын оқыту, тәрбиелеуде және дамуында нәтижеге жету үшін аталған үрдістер олардың жалпы және индивидуалдық ерекшеліктерін ескерумен ұйымдастыруы қажет. Сонымен қатар, жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу. Оқушыларды қызықтырып, жақсы әсер қалдырады, бірегейліктен құтқарады. Бірақ бұл әдістің кемшілігі де бар, ол күш түсірудің мөлшерін дәл біле алмайтындығымызда. Оқыту үрдесін меңгеру барысында мұғалімдерден гөрі денешынықтыру пәнінің мұғаліміне ойынды қолдануда көптеген оңайшылықтар бар. Өйткені, дене шынықтыру сабағының негізгі мемлекеттік стандарт бойынша игеру материалдары ойын ретінде өтіледі. Әр бір мұғалімнің басшылығымен болатын ойын түрі төменгі сыныптан бастап, қатарластар арасында ойынға айналуы керек, тек сонда ғана, мұғалім алдына қойған негізгі мақсатын жүзеге асырмақ. Бірігіп ойналатын ойын алдымен бірігіп оған дайындалуымен басталады. Сонымен қатар, ойынға үйренуі үшін кез-келген жеңіл әдіс-тәсіл қолданылады.

Мысалы, мұғалім бір ойында қате орындайды, бірақ ойынның қателігі оқушыларға жарияланбайды, ал олар болса сол қатені тауып, біліп көрсетуі керек. Ойын тек ойын болғаны үшін ғана емес, ол мұғаліммен оқушының өзара араласуы үшін маңызды болуы керек. Бұл мақсатта қозғалмалы ойындардың маңызы зор. Сонымен қатар төменгі сыныптардың оқушылардың бойында қандай да бір денені шынықтыру дағысы

Мұнда тек қана қазақтың ұлттық ойындары ғана емес, әрбір ұлттың ойындарын атап өткен жөн болмақ. Мұғалім оқыту үрдісінде, ойынды бастамас бұрын оны біреудің негізгі принциптері мен танысып алған жөн. Ойынға үйрету әдістемесі ретінде қысқа да нұсқа мынадай әдістемені қолдануға болады: оқыту, ойын, жүзеге асыру.

Игерудің толық нұсқасын қолданатын болсақ, көптеген деңгейлерді атауға болады. Бірақ, толық игерген деңгейлер көп болса істелеген жұмыстың нәтижесі нақты, дұрыс мөлтіксіз дәл болатындығын ұмытпаған жөн. Сондықтан ойынның негізгі оқу материалын игерту барысында басты мақсат нәтижелік екендігін ұмытпаған жөн. Мысалы, кез-келген сабақтың бастамасы сыныпта тәртіп орнату, біз алдын ала сабақты жоғарғы игеру деңгейін бастаймыз деп жоспарлап, тәртіпке мән бермей бастап кетсек онда ешқандай нәтиже болмақ емес.

Өйткені, сыныпта да денешынықтыру сабағының алдында бақылау жұмысы болса, бүкіл сабақ үстінде олар қалай жаздым деген сұрақ туып, әр оқушы басқа сыныптасынан қалай жазғандығын сұрап назары өткенге бөліне бермек, сондықтан мұндай жағдай болса ең бірінші деңгейге қайта оралуы қажеттігі туады. Бірақ мұғалімнің бұл жағдайды тез байқап, өткен сабақты ұмытатындай шаралар қолданса, жылдам тәртіп орнатып жоғарғы деңгейгі көшуіне болады. Егер осындай әдіс нәтиже беретін болса, оқушылардың әдет дағдысын жетілдіріп, толығымен және сабаққа деген әр оқушының қызығушылығы арта бермек.

Әдебиеттер:

1. «Білім– Образование» ғылыми-педагогикалық журналы. №1-6, 2008 ж.
2. Б.А.Тұрғынбаева. Мұғалімнің шығармашылық әлеуметін біліктілікті арттыру жағдайында дамыту: теория және тәжірибе// Алматы. 2015 ж. - 174 б.
3. «Ғасыр мектебі» // 2009 ж. №5. – С. 26-29 б.
4. Қазақстан Республикасының 12 жылдық білім беру тұжырымдамасы. Астана, 2007 ж.
5. К.Құдайбергенова. Құзырлылық– тұлға дамуының сапалық критерийі // 2008 ж.

Жұмабаев А.Б., Катешов М.Д.
Өзбекәлі Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент қ.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ АРҚЫЛЫ ТҰЛҒАНЫ ЖАН-ЖАҚТЫ ДАМУ ТУРАДАҒЫ ЖОЛДАРЫ

Дене тәрбиесі-тұлғаны жан-жақты үйлесімді қалыптастырып дамыту процесінің негізгі бір саласы. Себебі, дене тәрбиесі тұлға денесінің қалыпты жетілуінің, денсаулығының нығаюын қамтамасыз етуде, оларды еңбекке, Отанды қорғауға дайындауда аса маңызды қызмет атқарады. “Дене тәрбиесі - адамның денсаулығын нығайтып, оңтайлы, қимыл-әрекеттерін қалыптастыратын адамгершілік қасиеттері мен ерік-жігерін жетілдіретін негізгі тәрбие бағыттарының бірі. Дене тәрбиесі төзімділік, шыдамдылық, батылдылық, табандылық қасиеттерді шыңдайды” [1].

Қандайда бір қоғам болмасын оның сәтті болуы болашақ жастарының денсаулығына тікелей байланысты. Себебі, қазіргі қоғам, жоғары қарқынмен дамыған өндіріс дене бітімі жақсы жетілген, өндірісте жоғары қарқынмен жұмыс істей алатын жасөспірімді қажет етеді. Адамның ширақтығы неғұрлым басым болса, соғұрлым атқаратын жұмысы тиімді болады. Сондықтан әрбір ұстаз өзінің шәкірттерін денсаулығы мықты, көңілді, дене бітімі жақсы дамыған тұлға ретінде көргісі келеді.

Сондай-ақ, дене тәрбиесі ерік-жігері мықты, тәртіпті, батыл және белсенді, өз Отанын қорғауға лайықты жас ұрпақты ойдағыдай әзірлеуде аса маңызды әлеуметтік міндеттерді атқарады. Дене тәрбиесі жастарда ақыл-ой және еңбек әрекетінде нәтижелі жұмыс істей алатын сапа қасиеттерін қалыптастыруға да ықпал етеді.

Сондықтан да тәрбие теориясы дене тәрбиесі мәселесіне тұлғаның дене күштері және ағзасын дамытудың негізгі бір факторы ретінде айрықша мән береді. Әрине, қоғамдағы жасөспірімдердің дене және рухани қабілеттері қаншалықты дамуына байланысты, соншалықты олар халық игілігі үшін пайдалы әрі нәтижелі еңбек етеді.

Дененің дамуы - адам дене күштерін нығайту және жетілдірудің сапалық, өзгеруін қамтиды. Мұндай көзқараста ол тек дене тәрбиесінің бір ғана нәтижесі ретінде көрініс береді.

Дене тәрбиесінің көздейтін тағы бір мақсаты балалардың дене мәдениеті және спортпен айналысу қызығушылықтары мен қажеттіліктерін ояту, ынталандыру және дененің дамуы мен денсаулықты нығайтудың психо-физиологиялық негіздерін терең ұғынуларына, сонымен қатар ақыл-ой, адамгершілік және эстетикалық т.б. тәрбие салаларының дамуына да ықпал ету мүмкіншіліктеріне жағдай жасау.

Ұлттық ойындарды меңгеру, оның даму тарихымен танысу, қазақ халқынан шыққан спорт шеберлері жөнінде мағлұматтар алу.

Осы бағытта дене тәрбиесі оқушылардың белсенді танымдық және дене, сонымен бірге денсаулықты шынықтыру әрекетін ұйымдастыруда көпжақты процесс. Сондықтан да дененің саулығы адамның кез келген әрекетін нәтижелі айналысуына зор ықпал етеді, соның ішінде, әсіресе ақыл-ойдың дамуына әсері мол. Бүгінгі ғылыми-техникалық прогрестің дамуы, адам баласының өмірі мен атқаратын қызметтерінің сипаты олардың дене күштерінің даму жағдайларына маңызды ықпал етері сөзсіз. Бұл, әсіресе баланың жоғары деңгейде жалпы білім және кәсіби даярлығында көптеген мағлұматтар алуымен байланысты оның миында және интеллектуалдық күшінде жүктеменің артуымен көрініс береді. Сонымен қатар қала жағдайында пәтерлердің бүкіл керек-жарағымен толық қамтылуы, тіпті жақын қашықтыққа үнемі автокөлікті пайдалануы, көгілдір экран мен компьютер алдында үнемі қозғалыссыз ұзақ отыруы балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін, денеге түсетін жүктеменің төмендеуіне әкеледі. Сондықтан дене тәрбиесі мәселесі дәуірлеген машиналы және автоматтандырылған жүйе жағдайында жоғары маңызға ие болуы тиіс.

Бұған қосымша, оқушылардың шамамен алғанда 85 пайызында жүрек, өкпе және т.б. ішкі ағза мүшелерінің ауыруы, сонымен бірге есту, көру қабілеттерінің төмендігі, жүйке жүйелерінің ауыру салдарынан оқуда нашар үлгерім жағдайларында болуына да себепші болады. Баланың есте сақтау қабілеті, зеректілігі, ынталылығы да оның жалпы денсаулығы мен дене күштерінің жағдайына байланысты болып келеді.

“Ақыл-ойдың дамуы, рухани күштер мен қабілеттердің дамуы көп жағдайда адамның денсаулық жағдайымен, оның төзімділігімен, жүйке жүйесінің мықтылығымен айқындалатын болғандықтан, ол дене тәрбиесімен тығыз байланысты қарастырылады.

Нарықтық экономика жағдайында адамның жеке басының саулығы, оның дене күшінің мығымдылығы, оның жеке басының ерекше құндылығы болып саналады. Сондықтан спорт әрбір адам үшін өмірдегі қажетті құндылық болып есептеледі”[2]. Олай болса адамның денесінің дамуы ақыл-ой әрекетінің, еңбекке қабілетінің, үлгерім сапасының дамуына жағдай тудырады.

“Дене тәрбиесі тәрбиенің басқа салаларымен табиғи байланыста болып, тұлғаны жан-жақты үйлесімді қалыптастырып дамытуда маңызды міндеттерді атқарады”[3].

Дене тәрбиесі эстетикалық тәрбиемен де тікелей байланысты. Оның барысында баланың дене бітімі, қимыл-қозғалысына қатысты эстетикалық талғамы, бағалауы, көзқарасы қалыптасып дамиды. Дене жаттығулары қимыл-қозғалыстағы әсемдікті көре, бағалай білуге үйретеді және онда үйлесімділіктің болуына тәрбиелейді.

Сонымен қатар дене шынықтыру және спорпен шұғылдану ағзаның жалпы нығаюына көмектесіп, бұлшық ет, тыныс алу жолдары және жүйке тамырларын дамытады, барлық ішкі мүшелердің жұмысын жақсартады және қан алмасу процесін күшейтеді.

Дене тәрбиесі барысында әртүрлі дене жаттығуларын оны шынықтыру процесімен бірлікте тиімді пайдалану ағзаның бірқалыпты жетілуін қамтамасыз етеді (атмосфера қысымының ауытқуына байланысы дененің қызуы немесе салқындауы т.с.с.), балалардың суық *тию* және тұмаурату жағдайын және кейбір жұқпалы ауыруға тап болуын едәуір азайтады.

Белсенді қимыл-қозғалыс балалардың жүрек қан тамырының дұрыс жетіліп дамуына күшті ықпал етеді.

Арнаулы дене жаттығулары жүрек бұлшық етінің жұмыс істеу күшін арттырады, қан тамырлары қабырғасының тым созылғыш, икемді болып келуіне ықпал етеді. Нәтижесінде жүрек өнімді жұмыс істеп, бір мезгілде күш қуаты жоғары болады.

Дене тәрбиесінің ықпалы әсіресе жүйке жүйесінің қызметін шынықтыру мен жетілдіруде маңызы ерекше. Орталық жүйке жүйесімен әртүрлі дене мүшелерінің арасындағы жүйкелік күштердің өтуін тездетеді, жүйке процестерінің қызметін жандандырып, тұрақтандырады.

Сондықтан оқушылардың денсаулығын шынықтыру педагогикалық ұжымның үнемі назарында болып, қамқорлығына айналуы тиіс. Сол үшін де әрбір мұғалім дене тәрбиесінің мүмкіншілігін жете білуі міндетті және оны тәрбие процесінде жан-жақты пайдалануы қажет. Білім беру саласында дене тәрбиесін ұйымдастыру жүйесіне дене шынықтыру сабақтары жатады. Ол оқушылардың жан-жақты жалпы дене дайындығын қамтамасыз етуді көздейді. Оның міндеті қимыл-қозғалыстың жалпы бір кешенді түрлерін жасауға дағдыландыру; осының барысында оқушылар әрбір қимыл-қозғалыстың жылдамдығын, ырғақтығын қамтамасыз етіп, оның элементтері жайында түсініктерін қалыптастыру. Оған дене шынықтыру жаттығулары, сапта тұру, сапта жүру, жеңіл атлетика бойынша - жүгіру, секіру, турникке тартылу, диск лақтыру; баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей ойнау т.с.с спорттық ойындары түрлері кіреді.

Жоғарыда аталған спорт ойындары оқушылардың денсаулығын нығайтумен қатар, олардың белсенді демалысы мен көңіл-күйлерін жақсарту, сонымен бірге сауықтыру шараларын ұйымдастыруда да маңызды қызмет атқарады. Мұндай жұмыстар барысында мемлекеттік бағдарламаға сәйкес дене тәрбиесі сабағының негізгі міндеттері жүзеге асады. Дене тәрбиесі сабағында оның міндеттерін жүзеге асырумен бірге, біртіндеп денеге түсетін жүктеме мөлшерін арттыра отырып, бір мезгілде оқушылар ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін дамытуға ерекше назар аудару қажет.

Дене тәрбиесінің мазмұны құрамында баланың жеке басы және қоғамдық гигиена формаларын сақтау дағдысына үйрету де едәуір маңызды орын алады. Әрине, бұл міндет, ең алдымен, отбасында ата-аналардың бақылауымен жүзеге асады. Мектеп жағдайында мұғалімдер жеке бас және қоғамдық, гигиеналық ережелерді сақтау қажеттілігін түсіндіреді, практикалық кеңестер береді, осы бағытта олардың әрекеттерін ұйымдастырады. Сонымен бірге олар мектеп оқушыларын күн сайын дене жаттығуларын жасауға, дене шынықтыру және спорппен жүйелі айналысуға үйретеді, салауатты өмір салтын сақтауға және денсаулыққа

зиян келтіретін басқадай зиянды әдеттермен күрес жүргізуді насихаттайды.

Бұған қосымша дене тәрбиесінің мазмұнында оқушыларды дене шынықтыру және спорт жайындағы білімдер жүйесімен қаруландыруды да көздейді. Мұндай білімдер оқушылардың ақыл-ой және адамгершілік ой-өрісін кеңейтеді, олардағы жалпы мәдениетті дамытады.

Кеңестік дәуірге дейін дене тәрбиесінің ғылыми негізін қалаған аса көрнекті педагог, әрі дәрігер П. Ф. Лесгафт болды. Ол адам денесінің жекелеген мүшелерін дамытуға бағытталған жаптығулар арқылы әсер етуді ұсынды.

Бүгінде баланың дене тәрбиесімен жүйелі айналысуы мектепке дейінгі кезеңде балабақшада және дайындық бөлімінде басталады.

Мектепте дене шынықтыру сабағы - міндетті пән. Себебі мектептегі дене шынықтыру сабағы оқушылардың дене тәрбиесінің міндеттерін нақтылы жүзеге асыруда маңызды рөл атқарады.

Әдебиеттер:

- 1.Төтенаев Б. Дене тәрбиесі. – Алматы: Мектеп, 2012 ж.
- 2.Уанбаев Е.Қ., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. Өскемен, 2016 ж.
- 3.Қарақов А.Қ. Дене тәрбиесі /оқулық/. – Алматы, «Санат» , 2015 ж.

Шегенбаев Н.Б., Колесникова Н.В.
Өзбекәлі Жәнібеков атындағы ОҚПУ, Шымкент қ.
Ториев А.Ш.
С.Нұрмағамбетов атындағы ЖОББМ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ САБАҚТАРЫ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДА ОҢ МІНЕЗ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Дене тәрбиесі мен спорт сабақтарындағы жеке тұлғаны қалыптастыруда жететін нәтижелер бірнеше шарттарды сақтауға тәуелді болады. Олардың бірі жанұяда, оқу орындарында, жұмыста, ұжымдарда, өнер, баспасөз, радио теледидар және т.б.-да іске асырылатын, яғни адам тәрбиесіне бағытталған басқа да әрекет түрлеріне спорт сабақтарының үйлесуі болып табылады.

Спорт сабақтарын еңбектен, оқудан, қоғамдық-саяси жұмыстардан бөліп тастасаң, олар кері тәрбие ықпалын беруі мүмкін.

Екінші маңызды шарт мінез-құлықтың айқын рухани-эстетикалық негіздерін үнемі басшылыққа алу болып табылады. Мұнда үш жақын, бірақ бір-біріне ұқсамайтын көзқарастар бар: а) белгілі бір әлеуметтік-эстетикалық жағдайларда тұратын адамдарға арналған рухани-эстетикалық ережелер; ә) спортпен шұғылдануға итермелейтін жағдайлар; б) спортшы мінез-құлқының этикалық негіздері.

Спортпен шұғылдану барысында және оның нәтижесінде тұлғаны қалыптастыруға арналған сарынның мәні адамды орнықтыру, оның әрекетінің мақсаты, ол оны қалай түсінеді. Мінез құрылады, көбіне спортпен шұғылданудың тәрбиелік әсерін анықтайды. Адам денсаулықты нығайтуға, дене дамуы мен дене дайындығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, белгілі бір қимыл әрекеттерін меңгеруге тырысып, спортпен шұғылдануы мүмкін. Өзін-өзі жетілдіру, өзінің қимыл мүмкіндіктерін басқа адамдардың мүмкіндіктерімен салыстырып қарау мұқтаждығы түрткі болуы мүмкін. Жас адамды спорт сабақтарына тартуға болады. Спорт жекпе-жегінің өзі романтика, оны қимыл әсемдігі, спортшының ержүректілігі мен тартымдылығы, өз қабілетін көрсету мүмкіндігі т.б. қызықтыруы мүмкін. Оқытушының міндеті спорт сабақтарына қызығушылық себептерін орнатуға және педагогикалық сенімді сарынды қалыптастыруға ықпал етуден тұрады [1].

Мінез-құлықтың рухани-этикалық мөлшерін белгілі бір қоғамдық қалыптасуды түгелдей ғана емес, сол сияқты кәсіби, оқу және басқа да қызығушылықтарымен біріккен адамдардың мінез-құлқын орнатады. Спортшы – бұл спортпен жүйелі айналысатын және салауатты өмір