

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ПЕДАГОГИКАСЫ

ПЕДАГОГИКА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ӘОЖ 616.728:373

М.Т.Бөдеев, Б.Д.Құсайынов, Е.Ж.Қожамжаров, Р.К.Нұрмағанбетова, Е.М.Әлімжанов

Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті

Орта білім беру мектептеріндегі дене тәрбиесінің жүйесін құрудың педагогикалық жолдары

Мақалада дене тәрбиесі жүйесін қайта құрудың педагогикалық жолдары қарастырылған. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыратын бағдарламаны құру үшін жалпы білім беру мекемелері оқушыларының дене тәрбиесін құру концепциясы талданды. Экологиялық ахуалдың нашарлауы, қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық дағдарыс секілді мектеп оқушыларының денсаулығына теріс әсер ететін факторлар анықталды. Сондай-ақ салауатты өмір салты адамгершілік-рухани байлықты, тиімді қимыл-қозғалыс тәртібін тәрбиелейтіндігі сипатталған. Дене тәрбиесі мен сауықтыру іс-шараларындағы білім, біліктілік және дағдыларды игеру деңгейіне жүргізілген талдау оларды салауатты өмір салтының маңызды көрсеткіштері болып табылатындығын анықтады.

Кілтті сөздер: салауатты өмір салты, дене тәрбиесі бағдарламасы, қимыл-қозғалыс сапалары, ауру түрлері, сауықтыру іс-шаралары, гигиена, тыныс алу гимнастикасы, денсаулық көрсеткіштері, теріс факторлар, дағдыларды игеру.

Н.Ә.Назарбаев өзінің 2012 жылдың 27 қаңтардағы Жолдауында бірінші кезекте білім және денсаулық саласына баса назар аудару керек екендігін атап өтті. Білім беру жүйесі жастарды тек біліммен қаруландырып қана қоймай, сонымен қатар сол білімді әлеуметтік бейімделу үдерісінде білікті қолдану керек екендігін белгілейді. «Саламатты Қазақстан–2015» мемлекеттік бағдарламасының аясында халқымыздың денсаулығы, оның ішінде жастардың салауатты өмір салтымен өмір сүру мәселелері қамтылған. Дегенмен тұрғындардың көпшілік-бұқара спорт түрлері бойынша шешімі табылмаған сұрақтар әлі де болса көптеп табылады [1].

Қазіргі уақытта жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі пәнінің бағдарламасын өзгерту керек екендігі өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Осы салада қолданылатын бағдарламаларға жүргізілген талдаулар қимыл-қозғалыс сапалары мен қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға бағытталған басымдылық дене тәрбиесі мамандарын қанағаттандыруы мүмкін емес және қоғамның қазіргі уақытта алға қойған міндеттерін шешуге мүмкіндік бермейтіндігін дәлелдейді.

Көптеген авторлар оқушылар арасындағы жүрек-қантамырлар аурулары, тыныс алу жүйелерінің аурулары мен жұқпалы аурулардың бұрынғыдан да көп деңгейде тарап жатыр деген пікірлерді айтуда. Жүргізілген теориялық зерттеу жұмыстары көрсеткендей, соңғы кездері жас ұрпақтың денсаулығы көп төмендеп кеткен [2]. Ағзаның қызметін қамтамасыз ететін жүйелерге теріс әсерлердің ұлғаюы, ақпараттар ағымының өсуі, тұлғаның өз бойындағы қабілетін көрсетуге мүмкіндіктің болмауы қазіргі заманғы адамның денелік, психикалық және адамгершілік қабілеттеріне теріс әсер етеді. Әсіресе аталған факторлар балалар мен жасөспірімдердің ағзаларына орасан зор әсер етеді. Балалар мен жасөспірімдердің созылмалы аурулары, оның ішінде бірінші кезекте жүрек-қантамырлар жүйесі, тыныс алу жүйелері мен тірек-қимыл аппаратының ауруларының өсуі байқалады [3]. Психикалық тұрғыдан ауытқуы бар, салмағы орташа көрсеткіштен төмен балалардың саны ұлғаюда. Дененің саулығы, психикалық және адамгершілік-рухани саулықтармен тығыз байланыста болатындықтан, аурулардың кең тарауы әлеуетімен қатар, үрейленудің ұлғаюы, адамгершілік-рухани қасиеттердің төмендеуі, мектеп оқушыларының өзара қарым-қатынастарының

нашарлауы байқалады. Мұндай көрсеткіш «өркениет аурулары» деп аталады және оның шешімін жылдам табу қажет [4].

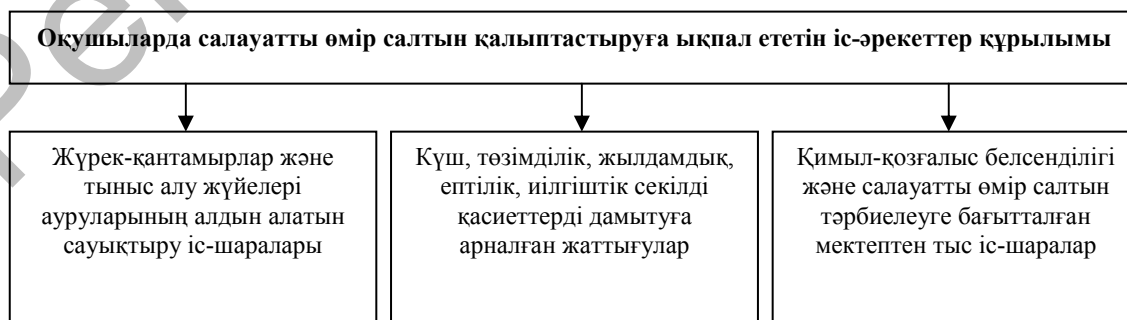
Авторлардың пікірінше, мұндай күрделі де, қиын жағдайды түзететін жолдардың бірі — оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға баулу. Алайда мектептегі дене тәрбиесі бағдарламасында аталған мәселеге жеткілікті көңіл бөлінбегендіктен, оқушыларға дене тәрбиесі негіздерін үйретуге ғана емес, сонымен қатар еліміздің жас ұрпағының барлық дерлік тіршілік әрекеттерін қалыптастыруда қиындықтар тудырады. Мектеп жасындағы балалардың арасында ауру түрлерінің бұрынғыдан да кең тарауы, денсаулық көрсеткіштерінің нормаларынан ауытқудың ұлғаюы, оқушыларға сауықтыру бағытындағы біліктілік пен дағдыларды үйретуге арналған әдістемелерді құрастыру қажеттілігін туындатады. Мұндай пікірге келуге дене тәрбиесіне және білім беру істеріне қатысты концепцияларды талдау бойынша жүргізілген теориялық зерттеулер негіз болады [5; 32].

Қазіргі уақыттағы дене тәрбиесі концепциялары мен бағдарламаларында салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыру тыс қалып жатады және аталған жағдай дене тәрбиесінің тиімділігін көп төмендетеді. Осы салада даярланған бірқатар теориялық еңбектерде дене тәрбиесі бағдарламаларының бөлімдерін сауықтыру бағытында құру керек деген пікірлердің айтылғаны болмаса, нақты іске көшуге әлі көп уақыт керек сияқты.

Міне, сондықтан да, салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру бағытында ұйымдастырылатын сабақ мазмұнын құру үшін қолда бар мүмкіндіктерді (дене тәрбиесінің түрлі жүйелерінің денелік және психологиялық-денелік жаттығулары) іріктеу қажет.

Мектеп оқушыларының денсаулығын анықтайтын моториканың негізгі көрсеткіштерін бейнелейтін әдебиет көздерін талдау кезінде мынадай жағдай анықталды. Көптеген авторлар бірқатар қимыл-қозғалыс сапалары денсаулық күйіне едәуір әсер етеді және түрлі жас кезеңдерінде ол сапалар әр түрлі болуы мүмкін деген пікірмен келісіп отыр. Зерттеушілердің көпшілігінің пікірінше, денсаулық көрсеткіштері негізінен ағзаның жалпы төзімділігі, бұлшықет күші және иілгіштігіне байланысты [6]. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге жүргізілген талдауларға сүйене отырып, жалпы білім беретін орта мектеп оқушыларының салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыруға ықпал ететін сауықтыру іс-әрекеттерінің мазмұнының құрылымын сипаттауға болады. Ол мынадан тұрады: жүрек-қантамырлар және тыныс алу жүйелеріндегі ауытқулардың алдын алатын және түзейтін сауықтыру іс-шаралары, сондай-ақ суық тию ауруларының алдын алу; жалпы төзімділік, бұлшықет күші және иілгіштік сапаларын дамытуға бағытталған жаттығулар; қимыл-қозғалыс белсенділігінің деңгейін жоғарылатуға және салауатты өмір салты дағдыларын тәрбиелеуге арналған мектептен тыс іс-шаралардағы ойындар (1-сур.).

Тыныс алу гимнастикасының жаттығулары, жүрек-қантамырлар және тыныс алу жүйелерінде болатын ауытқулардың алдын алудың тиімді құралдары болып табылады. Олардың ішінде өкпені барынша (maximum) желдендіретін, құрсақ бөлімінің бұлшық еттерін пайдалана отырып, демді тартып, тыныс алуды тоқтату секілді жаттығулар балалар мен жасөспірімдер үшін пайдалы болып табылады. Суық тию ауруларының алдын алу үшін хатха-йога жүйесінің ерекше жаттығулары ұсынылады. Авторлар олардың ішіндегі ең тиімдісі — баста орналасқан биологиялық белсенді нүктелерге массаж жасау, кейбір тыныс алу жаттығулары, құрсақ бұлшықеттеріне арналған жаттығулар мен статикалық қалыптар деп санайды [7].



1-сурет. Салауатты өмір салтын құруға ықпал ететін іс-әрекеттер құрылымының үлгісі

Ғылыми әдебиеттердегі мәліметтер қимыл-қозғалыс белсенділігін жоғарылату, салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыруға ықпал ететіндігін көрсетті. Сондай-ақ ол оқушылардың эмоциялық көңіл-күйін белсендіретін өздік жаттығуларды құрудың белгілі деңгейдегі тәртібімен жалғасуы керек. Ондай сабақтар, бір жағынан, орындалатын жұмыстың әсерлілігін ұлғайтса, екінші жағынан — салауатты өмір салтының дағдыларын қалыптастыруды ынталандырады. Яғни ойын іс-әрекеті дене тәрбиесіне деген оң көзқарасты қалыптастырады, сондай-ақ оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігінің көлемін тиімді ұлғайтады.

Салауатты өмір салты мен өмір сүру дағдыларының болмауы салдарынан келесі бірқатар теріс салдарлар орын алып жатады: салауатты өмір салтына деген мақсатгерліктің болмауы; осы саладағы қалыптасқан дағдылардың нық болмауы; өз ағзасын қадағалау мен эмоциялық көңіл-күйдің болмауы.

Салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыратын бағдарламаларды құру үшін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесін құрудың концепциясын негізге алу идеясы ұсынылады. Авторлар салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға ықпал ететін дене тәрбиесінің жүйесі тек денелік қана емес, сонымен қатар адамгершілік-рухани дамытуға бағытталуы керек деген пікірді қолдайды [1, 2]. Аталған мәселені кешенді жолмен шешу үшін түрлі сауықтыру жүйелері мен дене тәрбиесі шаралары іске асырылуы керек. Соның нәтижесінде балалар мен жасөспірімдерде қоршаған ортаның теріс әсер ететін факторларына қарсы тұра білу қасиеттері едәуір жоғарылайды.

Бірқатар авторлар сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесінің негізгі құрамында теориялық және әдістемелік білім негіздері, дене тәрбиесінің сауықтыру шараларының тәсілдері болуы керек деген пікірді қолдайды [2–4]. Айтылған болжамдарға сүйенетін болсақ, адамның барлық негізгі іс-әрекеттері, оның ішінде дене тәрбиесі де санада бекіген және қалыптасқан білім негізінде құрылады. Мүмкін, дене тәрбиесі төңірегіндегі білімнің анықталған төмен деңгейін оқушылардың қимыл-қозғалыс аясындағы жоғары дайындықтың болмауымен байланыстырған да дұрыс шығар.

Оқытушылар тарапынан оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарында орындайтын іс-әрекеттері дұрыс түсіндірілмей, салауатты өмір салтына насихаттау туралы ақпараттар жалпылама және жүйесіз берілетіндігін, жалпы білім беретін мектептердегі оқушылардың дене тәрбиесі бағдарламаларына жүргізілген талдаулар анықтап берді. Мұндай жағдайда бағдарламаның материалын игеру қиындығы ғана туындап қоймайды, сонымен қатар дене тәрбиесімен шұғылдануға деген қызығушылықты, салауатты өмір салтымен өмір сүруге деген дағдыларды қалыптастыру қиын болады. Оған балалар мен жасөспірімдерді қимыл-қозғалыс дағдылары мен біліктілікті үйретуге бағытталған әдістемелік құралдар мен ғылыми зерттеу жұмыстарының мәліметтері дәлел болады.

Бәлкім, аталған жағдайға дене тәрбиесі саласындағы білімді игеру деңгейін шынайы бағалайтын әдіс-шарттардың болмауымен түсіндіруге болатын шығар. Осы күнге дейін дене тәрбиесі бойынша қажетті білім деңгейін болжайтын әдістемелер жеткілікті қарастырылмаған.

Оқушыларды дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеттері аясындағы даярлау мәселелері жан-жақты зерттелмеген болып табылады. Теориялық-әдістемелік жұмыстардың арқасында зерттеу жұмыстары кеңінен жүргізіледі. Қимыл-қозғалыс дайындығымен негізделген дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеттерін құру жолдарының кемшіліктері аталған бөлімді жақсы игеруге мүмкіндік бермейді. Себебі ол білім мен біліктілікті қалыптастыру жүйесімен бекітілмеген.

Спорттық іс-әрекетті жүзеге асыра білу, салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларының маңызды құрам бөлігі бола отырып, теориялық және практикалық сипаттағы арнайы зерттеу жұмыстарын қажет етеді.

Жалпы білім беретін мектептердегі оқушылардың салауатты өмір салтымен өмір сүру аясындағы дайындық деңгейлерін анықтау үшін мынадай әдістер қолданылады: ауызша сұрақтар, жазбаша сұрау (анкета), тест түріндегі педагогикалық қимыл-қозғалыс тапсырмаларын орындау. Бақылау әдістерін талдау, олардың әдетте нақты болжау критерийлері (белгілері) жоқ екендігін, оқушылардың дайындық деңгейлерінің шынайы бағаланбайтындығын көрсетті. Әдетте оқу материалын сәтті игеру түрлі деңгейде байқалады және тек белгілі бір деңгейдегі жетістік қана (оқу материалын шамамен 70 % деңгейде игеру) одан да күрделі оқу материалын игеруге көшуге мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеттері аумағындағы білімді бақылау жүйесін құру үшін әдетте дене тәрбиесі мен сауықтырудың түрлі концепцияларына сүйенеді. Дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеті бойынша білімді игеру деңгейін бақылау жүйесін құрудың қосымша материалына арнайы зерттеулерді жатқызуға болады. Бірқатар шектегіш құжаттар, мәселе аумағын нақты және қатаң түрде белгілеуге мүмкіндік береді. Дайындық деңгейін құру үшін әдетте барлық

сыналушыларды бірнеше топтарға бөлуге (төмен, орташа және жоғары дайындық деңгейі) мүмкіндік беретін «Іріктелген нүктелер шкаласы» қолданылады.

Шектегіш құжаттарға сәйкес бірқатар авторлар дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеттерінің көрсеткіштерін анықтайтын дағдылар тізімін құруды ұсынады [8]. Ондай дағдыларға «Таңертеңгілік гигиеналық гимнастикамен шұғылдану», «Шынықтыру іс-шаралары», «Денсаулықты нығайту және денелік жұмыс істеу қабілетін жоғарылату үшін қозғалмалы және спорт ойындарын қолдану» бөлімдерін енгізу ұсынылады (2-сур.).

Спорттық іс-әрекеттер дағдыларын игеру деңгейлерін бағалау үшін нормативтік құжаттар мен осы мәселе бойынша басылып шыққан материалдарды, басылымдарды қолданады. Онда мынадай бөлімдерді бөліп көрсетуге болады: «Бір-екі спорт түрінен негізгі ережелерді білу», «Бір-екі спорт түрінен негізгі техникалық әдіс-тәсілдерді білу», «Бір-екі спорт түрінен еліміздің чемпиондарын білу», «Спорттың бір түрінен жарысқа қатысу», «Спорттың бір түрінен спорт үйірмесіне қатысу немесе спорт мектебінде спорттың таңдаған түрімен шұғылдану».



2-сурет. Ағзаны шынықтыру және сауықтыруға ықпал ететін негізгі дағдылар

Соңғы уақыттарда оқушылардың дене тәрбиесінің жүйесін жетілдіру және оларда салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыру мен дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеттерін іске асыру дағдыларын жетілдірудің концепциялары мен жаңа жолдары пайда бола бастады [5; 35]. Әдетте салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыру жүйесін құруда екі әдістемелік жолға баса назар аударылады.

Біріншісі — мемлекеттің қажеттілігін бірінші кезекте ескере отырып, оқушының жеке тұлғасын әлеуметтендіру және баланың қоғамға барынша бейімделуі. Мұндай жол жалпы білім беретін мектептегі оқушының жан-жақты тиімді дамуына толыққанды мүмкіндік бере алмайды.

Екіншісі — баланың жекелеген қабілеттері мен қасиеттерін және психикалық-денелік сапаларының деңгейін барынша ашып көрсетуге бағытталған. Екі жол да қазіргі уақытта белсенді түрде жан-жақты қарастырылуда және екеуінің де тиімді және тиімсіз жақтары бар. Оқушыға әлеуметтік тұрғыдан келгенде, оны қоғамға бейімдеу идеясы алға шығады да, оның дербестігін сипаттайтын қасиеттер (зерде, қабілет, темперамент, мінез-құлқының кескіні) екінші жолға кетіп, оқу-тәрбие үдерісінде ескерілмейді немесе екінші кезекте қарастырылады.

Адам өзінің іс-әрекетіне «әлеуметтендірілген тұлға» тұрғысынан қараған жағдайда, оның өмірлік көзқарасы өзінің жеке тұлға екендігін барынша төмен деңгейде қарайтыны белгілі. Бұл жерде іс-әрекеттің мәнін түсіну жоққа шығып, сонымен қатар дене тәрбиесі аясындағы іс-әрекеттер де дұрыс деңгейде іске аспай жатады. Дене тәрбиесімен шұғылдану үдерісінде дербес қасиеттерді жетілдірумен байланысты құндылықтардың орнына дене сапаларын жетілдіру маңыздылығы алға шығады. Дене тәрбиесінің басты міндеті адамды сауықтыруға ұмтылыс ретінде анықталады, яғни адамда толыққанды денсаулық жоқ екендігі алдын ала анықталып қойылады. Дене тәрбиесінің жүйесінде адамгершілік, зерделік мәселелерге және жалпы алғанда адамның мәдени тұрғыдан қалыптасуына назар аударылмаған.

Отандық ғалым А.В.Ахаевтың пікірінше, сауықтырудың белсенді әдістерін қолдану, адамды өзінің «қауіпсіз аумағына» қайтып әкеледі және даму кезіндегі барлық дерлік теріс ағымдардың алдын алады. Тұлға валеологиялық білім аясында қаншалықты ерте болса, оның денсаулығын сақтауға, нығайтуға және ағзаның әлеуметтік мүмкіндіктерін жоғарылатуға ықпалы да зор болады.

Денсаулықты салауатты өмір салты тұрғысынан бағалау, ағзаның барлық мүшелері мен жүйелерін әрдайым бақылауда ұстау — баланың өздік жетілуіне қосымша күш береді [2].

Міне, сондықтан, жалпы білім беретін мектеп оқушыларының салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыру мәселелерін шешудің маңыздылығы түсінікті болып шығады. Бұл маңызды міндеттердің бірі және соның дұрыс жолға қойылуымен қоғамның даму мәселелері шешілмек. Аталған мәселелерге жүргізілетін теориялық және практикалық зерттеу жұмыстарын жүргізуде тұлғаның дербес ерекшеліктерін ескеру басымдылықта болу керек. Тейяр де Шарден айтқандай, эмпирикалық материалды бақылау және сипаттаумен шектеліп қана қоймай, оның динамикадағы зерттеу нысанын анықтай білу керек. Ондай жағдайда зерттеу нысаны салыстырмалы түрде қарастырылады да, таным теориясы шектеліп қалады.

Сонымен, дене шынықтыру-сауықтыру саласындағы білім, біліктілік және дағдыларды игеру деңгейін анықтау салауатты өмір салтымен өмір сүрудің маңызды көрсеткіштері болып табылады және салауатты өмір салтымен өмір сүру дағдыларын қалыптастыру мәселелерінің бар екендігін жоққа шығармайды. Салауатты өмір салтымен өмір сүрудің дағдыларын қалыптастырудың әсерлі жүйесі тек қана осы өзара және басқа да көптеген көрсеткіштердің байланыстарын анықтау негізінде ғана құрылуы мүмкін.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Қазақстан Президентінің 27.01.2012 жылғы «Әлеуметтік-экономикалық жаңғыру — Қазақстанның дамуының басты бағыты» атты халқына Жолдауы // www.parlam.kz/ru/mazhilis/news-details/id399/2/1
- 2 Ахаев А.В. Валеологические основы в создании здоровьесберегающего образовательного пространства: Монография. — Алматы: Ғылым, 2004. — 310 с.
- 3 Казмагамбетов А.Г. Адаптационные возможности подростков, обучающихся в режиме школы для одаренных детей: Сб. материалов Междунар. науч.-практ конф. — Алматы, 2002.
- 4 Клевцова Ю.Е. Формирование навыков здорового образа жизни юношей старшего школьного возраста на уроках физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1998. — 34 с.
- 5 Бондаревский Е.Я., Кадетова А.В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. — 1987. — № 4.
- 6 Kirkendall D.E. Effect of physical activity, on intellectual development and academic performance // Effects of physical activity on children / G.A.Stull, H.Eckert // Amer. Academy of Physical Education papers. — 1986. — № 19. — P. 40–63.
- 7 Бянь Чжичжун. Секреты молодости и долголетия / Пер. с кит. — М.: Мол. гвардия, 1989. — 64 с.
- 8 Заиорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — С. 90–110.

М.Т.Бодеев, Б.Д.Кусаинов, Е.Ж.Кожамжаров, Р.К.Нурмаганбетова, Е.М.Алимжанов

Педагогические подходы к разработке системы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы

В статье рассмотрены педагогические подходы к разработке системы физвоспитания учащихся общеобразовательной школы. Проанализированы программы, формирующие навыки ведения здорового образа жизни, основывающиеся на концепции построения системы физвоспитания учащихся общеобразовательной школы. Выделены объективные факторы, негативно влияющие на здоровье школьников: ухудшение экологической ситуации в стране, социально-экономический кризис в обществе. Описаны необходимые составляющие здорового образа жизни, такие как оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание и т.д. Выявлены уровни владения знаниями, умениями и навыками в области физкультурно-оздоровительной деятельности, которые являются важным показателем ведения здорового образа жизни.

M.T.Bodeev, B.D.Kusainov, E.Zh.Kozhamzharov, R.K.Nurmaganbetova, E.M.Alimzhanov

Pedagogical approaches to the development of physical education system for students of secondary schools

The article describes pedagogical approaches to the development of physical education system for students of secondary schools. Analyze to program that forms the skills of a healthy lifestyle it is recommended to base on the concept of building a system of physical education for students of secondary schools. Select objective factors affecting to the children's health — the deterioration of the environmental situation in the country, socio-economic crisis in the society. The article describes healthy lifestyle characterized by the following features: spiritual — moral well-being, optimal motor mode, personal hygiene, a balanced diet, the failure of anti-social habits. Identification of the levels of knowledge, skills and abilities in the field of sports and health-improving activities is an important indicator of a healthy lifestyle.

Репозиторий Қарғу