

3 деңгей – Зат есімнің сұрақтарына дұрыс жауап бере алу. Мысалдар келтіру. Бірінші деңгейдегі тапсырмалар өмірмен байланысты болады. Екінші деңгейдегі тапсырмалар, өтіп кеткен тапсырмаларды реттеуге және жүйелеуге берілген тапсырмалар. Үшінші деңгейдегі тапсырмалар шығармашылық деңгейдегі тапсырмалары, яғни оқушылардың жинаған өмірлік тәжірибесі мен қалыптастырған ұғым, түсініктерінің, белсенді ой еңбегінің нәтижесінде жанаша бұған дейін болмаған, белгілі бір дәрежеде олардың жеке басының икемділігін байқататын дүние жасап шығуына негізделген.

Деңгейлік тапсырмаларды енгізгендегі мақсат – сынып оқушыларын «қабілетті» және «қабілетсіз» деп жасанды түрде әртүрлі топқа бөлуді болдырмау.

Әдебиеттер:

1. Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңы. – Астана, 2000.
2. Назирова А.А., Мусаева М.О., Исакова Қ.Ш. Аймақтық ғылыми – практикалық конференция. – Қ., 2003.
3. Өстеміров К. Қазіргі педагогикалық технологиялар мен оқыту құралдары. – Алматы, 2007.

КІШІ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ЦЕРЕБРАЛДЫ САЛ АУРУЫНА ШАЛДЫҚҚАН БАЛАЛАРМЕН ЖҰМЫС ЖАСАУ КЕЗІНДЕГІ ЫРҒАҚТЫҚ ГИМНАСТИКА ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҚОЛДАНУ

Алипбаева Г.А., Бекежанова Р.К.

Қостанай мемлекеттік педагогикалық институты, Қостанай қаласы

Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, Қарағанды қаласы

Емдік дене шынықтыру – алдын алу, емдеу және қайтадан қалпына келтіру мақсатындағы дене шынықтырудың әр алуан құралдарды қолдану жүйесі. Ол дегеніміз – емдік дене шынықтыру сабақтары тірек-қимыл аппаратын, яғни бұлшық ет, сүйек, сіңір мен буынды бекітуге көмектеседі, оның мақсаты – балалардың церебралды сал ауруына шалдыққан балалардың физикалық дамуына ықпалын тигізу.

Тақырып қазіргі уақытта өте өзекті, себебі күннен-күнге балалардың церебралды сал ауруына шалдыққан балалар көптеп дүниеге келуде. Негізгі қимыл дағдылары туғаннан бастап – бала алғашқы қадамдарын жасағанға дейін қалыптасады. Ары қарай олар жай ғана жетілдіріледі. Дене шынықтырудың басқа түрлерінен ырғақтық гимнастика мазмұнымен емес, мақсаты мен мөлшерімен ерекшеленеді. Бала ағзасының өсуі және салмағының артуы барысында гиподинамия, байланыс аппаратының созылуынан, ерекше тонус салдарынан физикалық тұрғыда артта қалулар орын алады. Жүйелілікті сақтай отырып, балалардың церебралды сал ауруында формасы мен күрделілік деңгейін, жасын да ескеру қажет. Ырғақтық гимнастика бала ағзасына сауықтыру және жалпы бекіту әсерін туғызады; алмасу үдерістері мен қан айналымын жақсартады; қоршаған ұлпа арасындағы жабысулардың алдын алады; әлсізденген бұлшық еттерді бекітеді, қимыл үйлесімдігін қайта қалпына келтіреді, омыртқаның қисаюымен күреседі. Ырғақтық гимнастика бағдарламалары балалардың церебралды сал ауруына шалдыққан балаларды емдеуде басты орынға ие. [1]

Ырғақтық гимнастика көмегімен балалардың церебралды сал ауруына шалдыққан кіші мектеп жастасындағы балалардың функционалдық белсенділігін дамыту, әлеуметтік бейімделе алмауын жеңу, толыққанды физикалық дамуына қол жеткізу, олардың денсаулығын сақтау және бекіту қазіргі күні өте өзекті болып табылады. Жүйке аурулары мен салға ұшырау жағдайында емдік мақсатта ырғақтық гимнастикамен айналысу келесі міндеттерді орындайды:

Жұмыс қабілетін қайта қалпына келтіру үшін ағзаға сауықтыру және жалпы бекітуге әсерін тигізеді;

Жүйке-тамырлық және алмасуының бұзылуын жою немесе төмендету үшін зақымдалу ауданындағы қан айналымы мен алмасу үдерістерін жақсартады;

Жүйке мен қоршаған ұлпа арасында жабысулардың пайда болуының алдын алады, егер де ондай жабысулар болса – сау ұлпалардың жабысқақ құрылымдарды алмастыру қабілетін дамытады;

Әлсізденген бұлшық еттерді бекітеді, қимыл үйлесімділігін қайта қалпына келтіреді, онымен бірге жүретін зақымданулармен күреседі: омыртқа қозғалысының қисаюы мен шектелуі.

Осылайша, ырғақтық гимнастика баланың қимыл аппараты мен сіңірінің нашар жұмыс істеуімен байланысты көптеген мәселелерді шешеді.

Ырғақтық гимнастиканың барлық қимылдарын шартты түрде келесідегідей жіктеуге болады:

Қол мен иінге арналған жаттығулар;

Мойын бұлшық еттері мен денеге арналған жаттығулар;

Аяқ пен бүкіл дене бұлшық етіне арналған жаттығулар.

Осының барлығын ескере отырып, мектеп жасына дейінгі балаларға арналған ырғақтық гимнастика сабақтары мазмұнына оларға таныс жаттығуларды енгізуге болады: секірулер, жүрудің әр түрлі тәсілдері; жылжымалы қадамдар, қолдарын сермей отырып жүру. Денені кішігірім толқын тәріздес етіп қозғалту жаттығуларды бір өзіндік спорттық биге айналдыра отырып, толықтыра түседі.

Ырғақтық гимнастика кешені 3 бөліктен тұрады: кіріспе, негізгі, қорытынды. Кіріспе бөлімге тура бала ағзасына әсер етуші жаттығулар кіреді. Ол қарқынды қимылдар: жүру, жүгіру, секіру. Ырғақтық гимнастика кешендері жүру мен жүгірудің сан алуан түрлерімен басталуы мүмкін. Ондай нұсқалар төрттен аспауы тиіс. Кейін жалпы дамытушылық жаттығулар жүреді. Мұнда гимнастиканың негізгі мақсаты – ірі бұлшық ет топтарының жаттығуы, қимыл үйлесімділігін жетілдіру, музыканы ести отырып жаттығуды нақты және ырғақты орындай алуға қол жеткізіледі.

Негізгі бөлімнің басында ширығу сипатындағы жаттығулар топтамасы кездеседі: қолды жоғарыға, жан-жаққа көтеру; мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: басты жан-жаққа еңкейту, сонымен қатар отыру немесе аяқ ұштарын еденнен алмай орында секіру. Кейбір жаттығулардың қимылдары біртіндеп күрделене түсетін бірнеше нұсқасы болуы мүмкін. Ол жаттығулар бір жағдайдан басталып орындалады. Келесі жаттығулар топтамасы – жүктемелік. Бұл жерде қарқынды жаттығулар ұсынылады: әр түрлі еңкеюлер, денені жан-жаққа ырғау, алға қарай қадам жасау, отыру. Ырғақтық гимнастика босаңсуға арналған жаттығулармен аяқталады, олардың мақсаты – балалардың қысқа уақыт аралығындағы барынша демалуын қамтамасыз ету. Ол тұрып, отырып немесе жатып істелінетін жаттығулар болуы мүмкін. Оның үстіне, қол білектерін, аяқ табандарын сілкілеу, арқамен, қарынмен, тізерлеп тұрып қол мен аяқтарды байыпты түрде қозғау тәрізді жаттығулар да қолданылады. Барлық қимылдар ақырын, кейбіреулері көзді жұмып жасалынады. Тәрбиешілердің кешендерді құрастыру кезіндегі қиялына еш шек жоқ. Әрбір жаттығуға өз атауын берген жөн. Ол балаларға сол жаттығуларды орындау сипатын түсінуге көмектеседі. Оның үстіне, кешендерді бір мазмұнмен немесе жыл мезгілдерімен байланыстыруға болады («Мысықтың үйі», «Күзгі саябақта», «Сырғанақта» және т.б.). Топ балаларының жеке қабілеттерін ескере отырып, әр түрлі өзгерістер енгізуге болады. Жүктеуді біртіндеп арттыру қажет.

Алайда әрбір жаттығуды, оның үстіне кешенді алдын ала қарастырып, балаға жеке сайлап әзірлеу керек және жаттығуды жүргізу кезінде барлық шарттарды орындау қажет. Кешен үшін музыкалық фонограмманы құру кезінде стильдік бірлік пен музыка мазмұнының жалпылығы жайлы ұмытпаған жөн. Бір кешенде әр түрлі бағыттағы музыканы араластырмау қажет. Жаттығуға музыкалық композицияны құрау кезінде көптеген жақтарды ескеру керек: баланың жасы, физикалық даярлығы, тақырыбы, образдығы, жаттығу мәні, тәрбиелік сәті, әрбір жаттығудың сипаты, балалардың даярлық деңгейі. Сүйікті мультфильмдегі музыканы, кейбір халық туындыларын, балаларға түсінікті эстрадалық өлең үзінділерін қолдануға болады, сонымен қатар, ырғақтық гимнастика бойынша жаттығуда бірге жүретін туындылардың көбісі эстрадалық музыкаға жатады. Ондай музыка әдетте биге арналған, сауықтыру бағытында, оған нақты ырғақ тән және электр әсерлері мен синтезатор қолданылады. Бұл бағыттағы музыканы ырғақтық гимнастика үшін жарамды. Музыканы тыңдай отырып, балалар жадтарында музыкалық туынды формасына сай келетін қимыл ретін қайта қалыптастыра алады, яғни сөйлемдер, сөз тіркестерін, периодтарды, бөлшектерін еске түсіреді. Даярлық бөлімінде қысқа амплитудалы қимылдарды орындауға болатын ырғақ беріледі. Оның үстіне әуен 2 немесе 4 ширекке бөлінеді. Жаттығудың негізгі бөлігінде баяу музыка қолданылады. Секіру және жүгіру жаттығулар топтамасында аккомпанемент қарқыны жылдамдай бастайды. Бұл сәт жаттығудың ең жоғарғы сәті болып табылады, және оны музыкамен де атап өту қажет, ол үшін қызықты, тартымды музыканы таңдау қажет. Жаттығулар бұлшық еттің босаңсуына бағытталған соңғы бөлігінде музыка байыпты болуы тиіс. Алайда ырғақтық гимнастиканың міндеті жүктеме беріп, кейін оны қайта қалпына келтіру емес, оқушылар залдан көтеріңкі көңілмен кетуі маңызды. Оған көптеген жағдайда жаттығудың соңғы бөлігінде ойнайтын музыка себеп болады. Ол көтеріңкі болуы тиіс. Ырғақтық гимнастика сабағы бірдей, қызықты әрі көңілді музыкалық туындымен аяқталғаны дұрыс. Музыканы қарқыны бойынша таңдау кезінде келесі анықтаманы қолдануға болады:

Баяу қарқын – минутына 40-60 қимыл (демалыс жаттығулары, босаңсу жаттығулары)

Байыпты қарқын – минутына 70 қимыл (жүру, қолды сермеу, аяқты сермеу)

Орташа қарқын – минутына 80-90 қимыл (көптеген би қимылдары)

Жылдам қарқын – минутына 100-150 қимыл (сермеу, жүгіру)

Өте жылдам қарқын – минутына 160-тан артық қимыл (жүгіру, жылдам би). [2]

Гимнастикада қолданылатын музыка жаттығумен айналысуға деген қызығушылықты арттырып қана қоймай, қимылды сапалы, нақты, дұрыс орындауға, икемділікке баулиды.

Ырғақтық гимнастика – музыкамен орындалатын физикалық жаттығулар кешені (жүру, жүгіру, секіру және т.б.). Ырғақтық гимнастика (аэробика деп те аталынады) сауықтыру мақсатында қолданылады. [3]

Баланың физикалық қабілеттерін жан-жақты дамыту, кәсіби қолданбалы физикалық дайындық тиімді еңбек іскерлігі үшін қажетті шарт болып табылады. Бүгінгі күні сауықтыру, дене шынықтыру және спорттық жұмыстың дәстүрлі әдістері мен түрлерін жетілдіріп, жаңаларын енгізу қажет. Адам денсаулығы үшін қимыл белсенділігінің қажеттілігі еш күмән тудырмайды. Өз денемен жұмыс жасау кезіндегі белгілі бір нәтижеге қол жеткізу үшін, физикалық дамуды жетілдіру үшін әр түрлі құралдарды пайдалануға болады (жүгіру, велосипедпен жүру, жүзу, гимнастикалық жаттығулар, аэробика), тек жаттығу жұмыстары жүйелі түрде болуы керектігін естен шығармаған жөн.

Әдебиеттер:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, 304 с.
2. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК/ Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2003, С.5-7.
3. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

КӨРУ ҚАБІЛЕТТІ НАШАР ОҚУШЫЛАР МӘСЕЛЕСІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ҒЫЛЫМИ ӘДІСТЕМЕЛІК ӘДЕБИЕТТЕРГЕ ШОЛУ

Туганбекова К.М., Арбабаева А.Т., Әбдраманова С.Ф.

Академик Е.А.Букетов атындағы Қарағанды Мемлекеттік Университеті

Көру – бұл адам мен жануарлардың күрделі нервті – рецепторлы жүйесін, көру анализаторлары арқылы іске асыратын оптикалық қабылдау. Көру арқылы адам қоршаған орта туралы көп мөлшерде хабарлар алады. Заттардың түсі, пішіні, үлкендігі, олардың бірігіп орналасуы және өзара арақашықтығын адам көру арқылы біледі.

Көру анализаторы, басқа анализаторлар сияқты үш негізгі бөлімнен тұрады: перифериялық (көз), өткізгіш (көру нерві, көру және қабық асты нервтің құрылымдары) және орталық (бас миы қабығының желке бөлігіндегі ми жасушалары). Берілген анализаторлардың қызметі қабылдаудың және көру талдауының түршігуін қамтамасыз етеді. Көріп қабылдауға тән ерекшеліктер: дистанттік, шапшаңдық, қоршаған өмірге шолудың жинақтылығы және бір мезгілділігі. Көру анализаторының шеткі бөлімі, басқаша айтқанда, жарықты сезгіш рецепторлар бас сүйегінің ойығы - көз шарасына орналасқан көру мүшесінің немесе көздің ішінде болады. Оның сыртқы шетінде жас бездері болады. Олар көзді құрғап кетуден сақтандыратын сұйықтық бөліп шығарады. Көз алмасының қабырғасы үш - сыртқы, ортаңғы және ішкі қабықтан тұрады. Өте тығыз сыртқы қабық ақ қабық деп аталады, ол алдыңғы жағында мөлдір мүйізді қабыққа айналады. Ал қабықтың астыңғы жағында көптеген қан тамырлары торлап жатқан тамырлы қабық жатады. Оның түрі өзгерген алдыңғы бөлігі көз алмасының ішінде шеңбері білікше секілденіп шығып тұратын кірпікшелі денені, сондай – ақ мүйізді қабықтың сыртқы жағына орналасқан нұрлы (шатыраш) қабықты түзеді. Нұрлы қабықта көптеген пигменттер болады, көздің түсі осы пигменттерге байланысты. Бұл қабықтың ортасында дөңгелек тесік - қарашық болады. Жарық сәулелері қарашық арқылы көз ішіне өтеді.

Ішкі қабық тор қабық деп аталады. Оның тамырлары қабықпен шектесіп жатқан сыртқы қабаты пигмент клеткаларынан тұрады. Олардың астыңғы жағында жарық сезгіш рецепторлар, ал одан әрі - көптеген нерв жасушалары жатады. Тор қабықтың ең ішкі қабаты - бұл аксондары барлық тор қабықтан жинала келе, көру нервін түзетін нерв жасушалары.

Тор қабықтың көру нерві шығатын жері соқыр дақ деп аталады. Онда жарық сезгіш клеткалар мүлде болмайды. Сондықтан біз бейнесі соқыр даққа түскен заттарды көре алмаймыз. Соқыр дақты қарапайым тәжірибенің жәрдемімен анықтауға болады.

Көз алмасының ішіндегі нұрлы қабықтың маңында екі жағы да дөңес линзаға ұқсас мөлдір көз бұршағы болады. Көз бұршағыш жауып жатқан мөлдір қапшықтан оның бүкіл шетін бойлай