

OQIW KÚNI TÁRTIBINDE DENE TÁRBIYANIŇ FORMALARI.

Esnazarova Dilnaz

Berdaq atindag`i Qaraqalpaq ma`mleketlik universiteti.

Dene ma`deniyati teoryasi ha`m metodikasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17563192>

Annotatsiya. *Bul maqalada oqıwshılardıń ayırımları mektepke kelemen degen she oynap, juwırıwǵa úlgergen bolsa, basqaları keshikpew ushın asıǵıp keledi, ayırımları asıqpastan, bosańlasqan jaǵdayda keledi, yaǵnıy sabaq baslanıwınan aldın hámme oqıwshılardıńda dıqqat-itibarı bir jerge jıynalmaǵan boladı. Sonıń ushın, olardıń dıqqatın toplaw hám sanalı miynetke tayarlaw kerek. Áne sonıń ushında, shınıǵıwdan aldın ótkeriletuǵın gimnastika oǵada paydalı sanaladı. Arnawlı tańlap alınǵan shınıǵıwlar balalardı tınıshlandıradı, olardaǵı tolqınlanıw jaǵdayın basadı, shıyraqlastıradı.*

Tayanish so`zler: *Sabaqtan aldın orınlanatuǵın gimnastikanı hár bir mektepte ótkeriw shárt, Shınıǵıwlar dı jámıyetlik belsendiniń náwbetshi muǵallimge raport beriwinen baslawı kerek.*

Ulıwma bilim beriw mektepleri oqıw kúni tártibindegi dene tárbiyanıń formalarına tómendegiler kiredi: shınıǵıwǵa shekemgi gimnastika shınıǵıwları, fizikalıq shınıǵıw minúti, tánepis waqtındaǵı oynılar, kúni uzayttırılǵan toparlardaǵı sport saati, seyil etiwler.

Mektepte **sabaqtan aldın ótkeriletuǵın gimnastika** hár kúni birinshi sabaq aldınan ótkeriledi. Oqıwshılardıǵa gimnastika isletiwden maqset, bir tárepten, olardıń salamatlıǵın bekkemlew bolsa, ekinshi tárepten, oqıw materialların puxta ózlestiriwge erisiw. Sabaqtan aldın ótkeriletuǵın gimnastika oqıwshılardıń itibarın iskerlikke qaratadı hám olardı sabaqqa tayarlaydı.

Haqıyqatında da, mektepke balalardıń ayırımları aldın kelse, basqaları gimnastikanıń baslanıw payıtına jetip keledi. Oqıwshılardıń ayırımları mektepke kelemen degen she oynap, juwırıwǵa úlgergen bolsa, basqaları keshikpew ushın asıǵıp keledi, ayırımları asıqpastan, bosańlasqan jaǵdayda keledi, yaǵnıy sabaq baslanıwınan aldın hámme oqıwshılardıńda dıqqat-itibarı bir jerge jıynalmaǵan boladı. Sonıń ushın, olardıń dıqqatın toplaw hám sanalı miynetke tayarlaw kerek. Áne sonıń ushında, shınıǵıwdan aldın ótkeriletuǵın gimnastika oǵada paydalı sanaladı. Arnawlı tańlap alınǵan shınıǵıwlar balalardı tınıshlandıradı, olardaǵı tolqınlanıw jaǵdayın basadı, shıyraqlastıradı.

Sabaqtan aldın orınlanatuǵın gimnastikanı hár bir mektepte ótkeriw shárt. Mektep administratsiyası hám dene tárbiya muǵallimleri bul ilajlardı jaqsılap jolǵa qoyıw ushın muǵallimler jámááti, oqıwshılar, ata-analar menen birgelikte tayarlıq jumısların alıp barıwı kerek. Eger, pedagoglar jıynalıısında sabaqtan aldın ótkeriletuǵın gimnastika shıntlap dodalansa, bul halda gimnastika mektep ómirine tezirek kirip baradı.

Shınıǵıwǵa shekem gimnastika ótkeriliwi mektep direktorınıń buyırǵı menen daǵazalansa, jáne de jaqsı boladı, sebebi, bul jaǵdayda oqıwshılardıń tártibi jaqsılanıp, áhmiyetli ilajǵa pútkil mektep jámááti aǵzaları qatnastırıladı.

Dene tárbiya muǵallimi sabaqtan aldın gimnastika shınıǵıwların ótkeriw ushın eń jaqsı oqıwshılar hám belsendilerdi ózine járdemshi etip tayarlawı kerek.

Oqıwshılardıń shınıǵıw komplekslerin dene tárbiyası sabaqlarında úyretiw múmkin. Olar, bolsa bul komplekslerdi úyinde ózleri ǵárezsiz túrde úyrenedi. Dene tárbiya sabaqlarınan waqtınsha yaki pútkilley azat etilgen oqıwshılar vrachtıń másláhátı menen úyde hár kúni azanda gıgienalıq gimnastika shınıǵıwları kompleksin orınlawları lazım.

Kópshilik mekteplerdiń tájiriybesine tiykar, oqıwshılarda sabaqtan aldın ótkeriletuǵın gimnastikaǵa háwes oyatıw ushın, klaslar arasında jarıs shólkemlestirilip, arnawlı salamatlıq múyeshin dúziw, oǵan nátiyjelerdi jazıp barıwı shárt. Bunıń ushın belsendilerden tóreshiler tańlanıp, olar hár bir klastıń shınıǵıwları orınlawı, minezi, aktivligin bahalaydı. Oqıwshılardıń jámleskenligi kóp tárepten olar menen alıp barılǵan tayarlıq jumıslarına baylanıslı boladı.

Shınıǵıwları orınlaw ushın hár bir klasqa maydannan bólek turaqlı orındı ajratıp qoyıw lazım. Shınıǵıwları jámiyetlik belsendiniń náwbetshi muǵallimge raport beriwinen baslawı kerek. Gimnastika shınıǵıwları muzıka menen ótkerilse jáne de jaqsı boladı.

Sabaqtan aldın ótkeriletuǵın gimnastika 8-10 minut dawam ettiriledi. Kishi klasslarda shınıǵıwdı orınlaw waqtı 5-7 minutqa shekem qısqarttırıladı. Hár bir shınıǵıwlar kompleksin oqıwshılardı 10-15 kún dawamında orınladıw múmkin. Oqıwshılarda shınıǵıw orınlawǵa bolǵan qızıǵıwdı asırıw maqsetinde hár eki-úsh kúnnen keyin komplekstiń bir bólimin ózgerttirip turıw lazım.

Sabaqtan aldın orınlanatuǵın dene tárbiyanıń tiykarǵı mazmunın ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar qurap, olar pútkil organizmdı, barlıq bulshıq etlerdi rawajlandırıwǵa qaratılǵan.

Hámme oqıwshılardı teń jaylastırıw imkaniyatına iye bolǵan mekteplerde bul shınıǵıwları júriw, juwırıw háreketleri menen toltırıp barıw usınıs etiledi. Shınıǵıwǵa shekem ótkeriletuǵın gimnastika shınıǵıwların hám anıq bir belgilengen izbe-izlikte qollanıw, olardıń organizmge tásinin áste-áste asırıp barıw kerek. Sabaqtan aldın orınlanatuǵın gimnastikanı júriwden, bulshıq etlerǵa normada tásir etetuǵın háreketlerden baslaw, birden kúsh salıp orınlanatuǵın shınıǵıwları qollamaǵan maqul.

Kompleks tańlawda barlıq bulshıq etlerdi rawajlandıratuǵın shınıǵıwlarıǵa itibar beriledi.

Olar waqtı-waqtı menen gezeklesip turadı. Bul shınıǵıwlar qan aylanısın jaqsılaytuǵın, tereń dem alıw hám qáddi-qáwmettiń tuwrı rawajlanıwına járdem beretuǵın «keriliw» formasındaǵı shınıǵıwlardan ibarat boladı.

Ekinshisi ayaqlardı búgiw hám qannıń pútkil organizmge tegis tarqalıwı múmkinshiligin beretuǵın «shońqayıw» formasındaǵı shınıǵıwlar, úshinshi, tórtinshi hám besinshileri-gewde bulshıq etlerin rawajlandırıwshı shınıǵıwlar. Olar qarın bulshıq etlerin bekkemleydi hám ishki aǵzalardıń normada islewin támiyinleydi. Bul shınıǵıwlar arqa bulshıq etlerinde rawajlandırıp, qáwmetti tuwrı qalıplestiredi, búkireywdiń aldın alıp, gewdeniń qabırǵa bulshıq etlerin bekkemlew imkaniyatın beredi.

Altınshısı – silkiniw háreketlerinen ibarat bolǵan shınıǵıwlar. Bunday shınıǵıwlar nátiyjesinde buwınlar shaqqan isleydi, bilek, ayaq hám kókirek qabıǵı jaqsı rawajlanadı.

Jetinshisi – sekiriw, juwırıw hám shaqqanlaq penen shońqayıw shınıǵıwları bolıp, olar dem alıw hám qan aylanısın, barlıq ishki aǵzalardıń iskerligin kúsheyttiredi.

Shınıǵıwǵa shekem ótkeriletuǵın dene tárbiya turǵan ornında júriw, tereń dem alıw hám tuwrı qáwmetti sezdiretuǵın shınıǵıwlar menen juwmaqlanıwı lazım.

Maydanda yaki imarat ishinde hár bir klasstı arqayın jaylastırw imkanıyatı bolğan payıtları shınıǵıwlardı buyımlar menen ótkeriw usınıs etiledi. Buyımlardı maydanshaǵa aldınnan sonday etip jaylastırw kerek, oqıwshılar sap tartıw yaki sabaqtan aldın ótkeriletuǵın gimnastika shınıǵıwların orınlaw ushın óz orınlarına kelgenlerinde, olardı qolına alıwları qolaylı bolsın.

Dene tárbiya minuti. Onıń maqseti –mazmunlı dem alıw, oqıwshılar jumıs qábiletin asırıw. Uzaq waqıt qıymıldamastan otırıw nátiyjesinde qol hám ayaq barmaqlarınıń, jambas, qarınıń qan menen támiyinleniwi páseyedi. Bas miydiń qan menen támiyinleniwi jamanlassa, adamnıń nerv kletkalarınń jumıs islew iskerligi páseyedi, bul bolsa, óz náwbetinde, dıqqatqa da unamsız tásir kórsetedi. Bul ózgerisler balalarǵada tán. Aqıbetinde, bala sharshaydı, onıń jumıs islew qábileti páseyedi, shınıǵıwlardan shetlesedi, itibarsız, hár nárseni umıtatıuǵın bolıp qaladı, oqıw materialların ózlestire almaydı. Sanalı hám fizikalıq júkleme óz waqtında almasıwı turıw, ásirese, baslawısh klass oqıwshılarınıń jumıs iskerliginde áhmiyetli orındı tutadı.

Ilimpazlardıń baqlawınsha, birinshi klass oqıwshıları úzliksiz 15-20 minut dawamında dıqqat-itibarların toplan otırıwı múmkin eken. 35 minutlı shınıǵıwlardan keyin olarda jumıs islew qábileti keskin páseyer eken.

Sabaq payıtında kóriw hám esitiw organları, dene, ásirese, arqa jawırın bólimi bulshıq etleri, qol barmaqları kóbirek júkleme aladı. Sharshawdıń baslanǵısh jaǵdayında oraylıq nerv sistemasınıń qozǵalıwı procesinde oqıwshılar minezi tez ózgeredi: olar oqıw iskerliginen alań boladı, muǵallımnıń túsindiriwın itibarsızlıq penen tınlaydı, sóylesip otırıw, orınlarınan turıp ketedi.

Mine usınday jaǵdayda 2-3 fizikalıq shınıǵıwdı durıs tańlaw sharshawdı joǵaltadı, oqıwshılar dıqqat-itibarın jaqsılaydı, olardıń islew qábiletin asıradı.

Fizikalıq shınıǵıw minutları ápiwayı, qıyın koordinatsıyanı talap etpeytuǵın 2-3 shınıǵıwlar kompleksinen ibarat bolıp, olar qollar, dene, bas, ayaq ushın mólsherlengen. Bulshıq etlerdiń úlken bólimin qamtıp alatuǵın hám tiykarınan, statikalıq kúshleniwdi joǵaltatuǵın, dem alıwdı aktivlestiretuǵın, qan hám limfa aylanısların kúsheyittiretuǵın shınıǵıwlar kompleksi tańlap alınadı.

Fizikalıq shınıǵıw minutların hámme sabaqlarda ótkeriw shárt. Oqıw iskerliginiń túrine qarap shınıǵıwlar otırǵan yaki turǵan jaǵdayda orınlanadı.

1-2 minutqa shekem dawam etetuǵın 3-4 shınıǵıwdıń hár biri 4-6 márte tákirarlanadı.

Komplekstiń 1-shınıǵıwı qollardı háreketlendirgen halda túrlishe dáslepki jaǵdaylardan sozılıw, tikleniw, hámme buwınlarda iyiliw shınıǵıwları bolıwı kerek. 2-shınıǵıw-deneni ońǵa, shepke burıw, aldǵa hám arqaǵa eńkeyiw, 3-shınıǵıw- ayaqlardı búgiw hám tikleniw, dizede búgilgen ayaqlardı kóteriw, partada otırǵan halda turıw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw, turǵan jaǵdaydan otırıw hám basqalar. 4- shınıǵıw bolsa tınıshlandırıwshı hám ápiwayı shınıǵıwlar bolıwı kerek. Shınıǵıwlar anıq, tuwrı, gózzal, dem alıw ritmine say orınlanıwı kerek.

Fizikalıq shınıǵıw minutların muzıka ırǵaqları astında ótkeriw de qollanıladı. Muzıka oqıwshılardıń dem alıs nátiyjeliligi ushın qosımsha faktor bolıp, olarǵa unamlı sezimler beredi, háreket penen baylanısqa halda jumıs qábiletin asırıwdıń nátiyjeli quralı boladı.

Úlken tánepiste ótiletuǵın oýınlardıń maqseti oqıwshılar salamatlıǵın bekkemlew hám aktiv dem alıwdı, shınıǵıwdı támiyinlew, sanalı hám fizikalıq jumıs qábiletlerin asırıw, fizikalıq shınıǵıwlardı turaqlı túrde orınlawdı ádet túsine kirgiziwden ibarat.

Úlken tánepislerde túrli oýnlar ótkeriw, baslawısh klass oqıwshıları menen tómendegilerdi iske asırıwǵa járdem beredi:

- háreket aktivligin asırıw;
- aktiv hám mazmunlı dem alıw hám sharshaǵandı shıǵarıwdı shólkemlestiriw;
- pútkil organizmniń tándarlıǵı hám is qábileti tezirek tikleniwın támiyinlew;
- fizikalıq shınıǵıwlar menen erkin shuǵıllanıw kónlikpelerin qalıplestiriw.

Oýnlar hám fizikalıq shınıǵıwlardı tómengi klass oqıwshıları organizminiń ruwxıy-fizikalıq ayırıqshalıǵın esapqa alǵan halda ótkeriw zárúr.

Tómengi klass oqıwshıları oýnlardı erkin shólkemlestiriw ushın jeterli tájiriybege iye emes, sonlıqtan klass basshısı hám jámiyetlik shólkemniń ornı birinshi dárejede bolıwı kerek.

Oýnlar mektep háwlisinde yaki stadionında, sport zalında yaki trotuarda ótkeriliwi múmkin. Tánepislerde ótkeriletuǵın oýnlarǵa háreketli oýnlar, top, arqan menen shınıǵıwlar, tırmasıp shıǵıw hám asırılıp ótiwler, ayaq oýın elementleri, ritmik gimnastika, kewilli jarıslar kiredi.

Fizikalıq shınıǵıwlar sonday etip tańlanadı, bularda qol, sońınan jelke, dene, ayaq bulshıq etleri izbe-iz qatnassın. Bunda júrek-qan tamır hám dem alıw sisteması jeterli dárejede júkleme alıwın gúzetiw múmkin.

1-9-klasslar ushın mólsherlengen dene tárbiya baǵdarlamasında fizikalıq-sawallandıırıw jumıslarınıń túrleri keltirilgen bolıp, olar arasında kúni uzayttırılǵan toparlardıǵı **kúndelikli sport saatları** tiykarǵı orındı iyeleydi. Olardıń maqseti oqıwshılar salamatlıǵın bekkemlew, sanalı hám fizikalıq zorıǵıwlardıń aldın alıwdan ibarat.

Toparlar boyınsha shólkemlestirilgen shınıǵıwlar oqıwshılardı fizikalıq tárbiyalaw boyınsha bir qansha wazıypalardı sheshiw imkaniyatın beredi, sanalı iskerliginiń fizikalıq iskerlik penen almasıwına járdemlesedi, aktiv dem alıw ushın qolaylı sharayat, jaqsı keypiyat, unamlı sezimler jaratadı, organizmniń ulıwma tonusın asıradı. Sport saatları erkin, zorıqpaǵan halda ótkeriledi. Sport saatları usı toparlarda 40-60 minut dawam etedi, waqıttıń bunday belgileniwi, oqıwshılardıń ulıwma jaǵdayına, olardıń oqıw jumıslarınan keyingi sharshaw dárejesine baylanıslı boladı. Shınıǵıwlardı ótkeriw procesinde muǵallım qollanatuǵın fizikalıq shınıǵıwlardıń mazmunın, quramın biliwi, shuǵıllanıwshılarda fiziologiyalıq hám sezim júklemeleriniń asıp ketpesligi principlerine ámel etiwı kerek.

Shınıǵıwlarda tiykarǵı orındı tayanısh-háreket apparatların tiykarǵı shınıǵıwlardı orınlawǵa tayarlawshı ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar iyeleydi. Saplanıw shınıǵıwları da qollanıladı, lekin olardıń sanı dene tárbiya sabaqlarına qaraǵanda az.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.-234 с.
2. Аулик И.В. Как определит тренированного спортсмена. – М.: ФиС., 1977.
3. Вайсеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС., 1971. - 312 с.
4. Годик Н.А. Контрол тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС., 1980. – 136 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ФиС., 1986.