

*Аблабекова Ж.К., Эргешов Э.*

**ДЕНЕ ТАРБИЯ МЕНЕН ӨЗ АЛДЫНЧА МАШЫГУУЛАРДЫ 1-КЛАССТАН  
БАШТАП ДАЯРДОО**

*Аблабекова Ж.К., Эргешов Э.*

**ПОДГОТОВКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ТРЕНИРОВКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ С 1 КЛАССА**

*Ablabekova Zh.K., Ergeshov E.*

**PREPARING FOR SELF-TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION  
WITH 1ST CLASS**

УДК: 372.362:577.4

*В данной статье дает учителю возможность проявить творческую самостоятельность и инициативу в формировании у учащихся основ здорового образа жизни, целостного представления об окружающем мире на основе сближения предметных знаний.*

*This article give to teacher, a possibility to develop a creative independent and initiative in forming healthy life of participants and whole information about environment on the base of closing subjects knowledge.*

Жаш бала өзүн физикалык жактан өркүндөтүшү үчүн ага бул нерсени үйрөтүү керек. Бирок эң оболу эмнеге үйрөтүү, кантип, кайсы курактан баштап үйрөтүү керектигин билүү зарыл. Ушуга байланыштуу төмөндөгүдөй түшүнбөөчүлүк пайда болушу мүмкүн: «А эмне, биз эч нерсеге үйрөтпөйбүзбү? Биз деген дене тарбиясы боюнча балдарга үй тапшырмаларын – эрте мененки гимнастикалык комплекстерди жана кыймылдык сапаттарды өнүктүрүү үчүн эң жөнөкөй көнүгүүлөрдү берип жатпайбызбы». Ошого карабастан мектеп окуучуларынын күндөлүк турмушуна дене тарбиясын киргизүү проблемалары дагы деле курч бойдон калууда.

Физикалык көнүгүүлөр менен өз алдынча машыгуу адатын тарбиялоо көп убакыт жана күчтү сарптоону талап кылат. Окуучулардын жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен тапшырмаларды иштеп чыгуу жагы толугу менен мугалимдерге жүктөлөт. Алар дайыма балдардын тапшырмаларды аткаруусун стимулдаштырып, натыйжаларын системалуу түрдө текшерип жана баалап туруулары керек.

Бул иштин өтөөсүнөн чыгып жаткан мугалимдер абалдан кантип чыгып жатышат? Кээ бирлер бул жүктөмөнү өз мойнуна алып, кээ бирлер алдын ала балдага үйрөтүп туруп, андан кийин үй тапшырмасын аткарууну балдарга жүктөшөт.

Үй тапшырмаларын системалуу түрдө аткаруу көп учурларда балдардын өз алдынча ишине эмес, мугалимдин тапшырмасын механикалык түрдө кайталоого үйрөтөт. Машыгуу үчүн көнүгүүлөрдүн комплексин балдар өзүлөрү түзгөн учурда да чыныгы өз алдынчалуулук тарбияланбайт. Баары бир жумуштун багытын аларга мугалим берет, ал өзү системалуу түрдө сабактын жүрүшүн, алардын эффективдүүлүгүн контролдойт жана натыйжаларын баалайт. Ошентип, мектеп окуучуларында өзүн

физикалык жактан өркүндөтүү билгичтигин калыптандыруу үчүн бир гана үйгө берилген тапшырмалар жетишсиздик кылат.

Ушул максатта өз алдынча алектенүү үчүн төмөндөгүлөр керек болот: өзүнүн алдына коюлган максатка жетүүгө алып барчу өз алдынча тапшырманы кое билүү; бул маселелерди чечүү үчүн керектүү болгон каражаттар жана аракеттердин ыкмаларын тандоо; бул аракеттерди аткаруу, алардын тууралыгын контролдоо жана керектүү учурларда аларга өзгөртүүлөрдү киргизе билүү. Аталган билгичтиктер окуу ишмердүүлүгүнүн составдык компоненттери болуп эсептелет.

Ошентип, эгерде биз окуучуларды окууга үйрөтсөк, анда өз алдынча дене тарбиясы менен алектенүү ишине даярдыктын бекем негизин курабыз, физикалык өзүн-өзү өркүндөтүү үчүн керектүү болгон билгичтиктер менен куралдандырабыз.

Окуучулар өз алдынча физикалык көнүгүүлөр менен алектениши үчүн аларды кызыктыруу керек, эмне менен жана кантип алектенүү керектигин үйрөтүү зарыл.

Өз алдынча алектенүүлөргө мектеп окуучуларын дардоонун негизи – аларда окуу билгичтиктерин калыптандыруу: сабактарда алган билимдерин активдүү колдонуу, оптималдуу варианты тандоо максатында аракеттенүүнүн түрдүү ыкмаларын анализдей жана салыштыра билүү, жолдошторунун, андан кийин өзүнүн аракеттеринин тууралыгын баалоо жөндөмү.

Мындай ишти башталгыч мектептен баштоо керек. Дене тарбия сабактарында балдар сүйүнүшү, сабактардан ырахат алуулары керек. Бирок булар менен катар эле дене тарбия сабактары – бул өз алдынча, чоң жашоого олуттуу даярдык экендигин аларга сездирүү керек. Окутуу процесси кандай уюштурулгандыгынан билимдерди өздөштүрүүнүн ийгилиги көз каранды болот. Ушул позициялардан илимдин (окуунун) үч тибин бөлүп карашат.

Б и р и ч и тип - үйрөнүүчүнү кандайдыр бир үлгүгө ориентирлешет (эреже, формула, кыймылдык аракет), анын максаты болуп үлгүнү так өзүндөй кайталоо.

Э к и н ч и тип - үйрөнүүчүгө үлгүнү жөн эле сунуштабастан, ошондой эле тапшырманы туура аткарууга кенири көрсөтмө берип, ориентирлердин системасын белгилешет.

Үчүнчү тип - үйрөнүүчүгө тапшырмаларды туура аткарууга керек болгон ориентирлердин системасын өз алдынча белгилөөнү, конкреттүү тапшырмаларды билдирүүгө чейин аракеттердин жалпыланган ыкмасын үйрөтүшөт. Башынан эле окутуу аң-сезимдүү мүнөздө болот. Үйрөнүүчү алдыда ал эмнеге үйрөтүлүп жатканын түшүнүп гана калбастан, ошондой эле мындай окутуунун ыкмасына ээ болорун түшүнөт. Бул келечекте жаңы маселелерди өз алдынча чечүүгө ага мүмкүнчүлүк берет.

Бул практикада кандай көрүнөт?

Эң оболу мугалим коюлган максатты дайыма көрүп туруусу керек – дене тарбия менен өз алдынча алектенүүгө окуучуну даярдоо. Аны үчүн 1-класстан баштап эле мугалимдин көрсөтмөлөрүн механикалык түрдө кайталап окутуудан баш тартуу. Эмне үчүн аларды кыймылдык аракеттерге үйрөтүп жаткандарын, ал организмге кандай таасир берерин, бул аракеттерди аткаруунун мехнизмми кандай, булардын баарын окуучулар так түшүнүшү керек. Бул окутууга киришүүдөн мурда мугалим бүтүндөй бир лекция окуп бериши керек дегендик эмес. Жок, булардын баары бир канча сабактардын жүрүшүндө жасалат. Анда кыймылдык аракеттер өздөштүрүлөт, кайталанат жана өркүндөйт. Жаңы кыймылдык аракетти аткаруунун техникасын түшүндүрүп жатып, баарын айтып берүү зарыл эмес, эмне үчүн көнүгүүнү андай эмес мындай аткаруу керек, дагы кандай варианттары болушу мүмкүн деп балдар менен кошо аныктоого аракет жасоо керек. Бул этапта кетирилген бир канча секунд убакыт, кийин балдарда кандайдыр бир жери болбой жатканда келип чыкчу көптөгөн суроолордон арылтат. Андан тышкары бул балдардын дене тарбия менен өз алдынча даярдануусуна түздөн-түз жардам берет. Себеби, аларга даярдоо белгилүү бир билгичтиктерди, көндүмдөрдү калыптандыруу гана эмес, чыгармачылык башталышытын өнүгүшү, окуу материалын өзүлөрү андап-билүүгө, өздөштүрүүгө болгон умтулуу.

Мына мисалы, бул методика боюнча топту өйдө ыргытып кайра кармап алуу 1-класста кандай жүрдү.

Окуучулар колдоруна топ кармап, уй мүйүз тартып (жарым айлана түрүндө) турушту. Бүгүн алар өтө татаал көнүгүүнү үйрөнүшөрүн мугалим билдирди. Бул көнүгүү волейбол, баскетбол сыяктуу оюндарда спортсмендерге абдан керек, ошондуктан топту өйдө жакшы ыргытып, кайра кармай билүүлөрү керек. Бул оюндар жөнүндө мурда сабактарда башка себептерден улам сөз болгон эле, ошондуктан балдардын бул оюндар жөнүндө маалыматы бар. Бул көнүгүүлөрдү аткаруу менен балдар шамдагай жана эптүү болушарын билишти.

Андан соң мугалим бир канча жолу көнүгүүнү көрсөтүп берип, өзүнүн аракеттерин «Колду алдыга

сунуп топту ыргытып, кайра кармап алуу керек» деген сөздөр менен комментарийлейт. Балдар 5-8 жолу көнүгүүнү аткарышты. Балдардын баары эле аткара алышпады, көпчүлүгү топту арт жакка ыргытып, кээ бирлери алды жакты көздөй ыргытып жатышты. Ошондо мугалим көнүгүүнү өзү аткарып жатып, эмне үчүн дайыма эле топту кармап алууга болбой жатканын ойлонуп көрүүлөрүн суранды. Балдар көнүгүүнү кайталоону дагы улантып жатышты. Мугалим бир канча убакыттан соң аларды токтотту. Үйрөнүлүүчү аракеттин аткарылышындагы ийгиликтин аныктоочу негизги шартты талдоо башталды. Мугалим топту алдыга ыргытып, ошондуктан кармай албай жаткан окуучуну көнүгүүнү аткарып беришин суранды. Мындай учурларда көрсөтмөлүү болсун үчүн көнүгүүнү эки окуучу аткарганын салыштырган жакшы. Алардын бирөөсү туура, так аткарат, экинчиси бул көнүгүүнү аткарууда копоол катааларды кетирет. Эреже катары, окуучулар кетирилген катааларды көрүп, эмне үчүн андай болуп жатканын тез эле түшүнүп алышат. Ошентип, окуучулар мугалим менен биргеликте бир жыйынтыка келишет: топту алдыга ыргытууга болбойт экен. Бул жыйынтык бир минутанын тегерегиндеги убакытты алды. Андан соң балдар кетирилген катаны эске алып, көнүгүү жасоону андан ары улантышты. Мугалим балдарды токтотуп, топту артка ыргытып, ошондуктан кармай албай жаткан окуучуну көнүгүүнү аткарып беришин суранды. Ошентип, окуучулар мугалим менен биргеликте мындай жыйынтыка келишет: топту артка ыргытууга болбойт, аны так өйдө, баштын үстүнө ыргытуу керек экен.

Натыйжаларды айтуу али эртелик кылат. Бирок окуучуларды физикалык көнүгүүлөрдү аткарууга өз алдынча даярдоо багытынын артыкчылыктары көрүнүп калды. бул даярдык окуу-тарбия процессинен ажырагыс болуп, биздин маалыматтар боюнча, программанын окуу материалын өздөштүрүүгө оң таасирин тийгизери талашсыз. Физикалык көнүгүүлөргө кызыгууну, муктаждыкты калыптандыруу үчүн дал ушул шарттарды аткаруу өзүнүн чечүүчү маанисин ойноп калса ажеп эмес.

#### Адабияттар:

1. Большенков В.Г. О программе «Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся начальных малокомплектных школ». // «Начальная школа» №2. - 1986. с.51-53.
2. Пензуллаева Л.И. Уроки физической культуры в экспериментальном подготовительном классе.// «Начальная школа» №2. - 1985. с.39-42.
3. Ряховская К.В. Подвижные игры для детей шестилетнего возраста. // «Начальная школа» №1.-1989. с.75-75.
4. Ершова Л.П. Спортивные занятия в группе продленного дня. // «Начальная школа» №1. - 1990. с.67-68.

Рецензент: д.пед.н. Чоров М.М.