

Турсунбекова С.М.

**ДЕНЕ БОЙ ТАРБИЯСЫНДАГЫ АЛДЫГА ОЗУП ОКУТУУ
ОКУУЧУЛАРДЫН СЕРГЕК ЖАШОО ЫҢГАЙЫНЫН КАЛЫПТАНУУСУНУН
СТИМУЛУ КАТАРЫ**

Турсунбекова С.М.

**ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ КАК СТИМУЛ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

S.M. Tursunbekova

**ADVANCE TRAINING OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION AS A STIMULUS IN
THE FORMATION OF THEIR HEALTHY LIFESTYLE**

УДК:370-73/11

Бул макалада алдыга озуп окутуунун критерийлери жана мотивдери каралган.

В этой статье рассмотрены критерии и мотивы опережающего обучения.

This article discusses the criteria and motives of advanced education.

Илимий-методикалык адабияттын малыматтары көрсөткөндөй, азыркы учурда мезгилдин фундаменталдык көйгөйлөрүнүн бири болуп ден соолукту сактоонун жана өркүндөтүүнүн жолдорун издөө эсептелет. Өзгөчө тынчсыздандырган нерсе – бул балдардын ден соолугундагы тескери тенденциялар. А.Г.Сухарев, 1997; В.И. Макарова жана авторлош, 1997 ж.б. көрсөткөндөй, кенже мектеп жаш курагындагы балдардын ден соолугунун абалы кооптуу деңгээлге жетти жана мындан аркы прогноздоо тынчтандыргыдай эмес.

Калктын бардык катмарларынын ден соолугунун абалы өлкөнүн улуттук коопсуздугуна коркунуч туудурууда. Өлүм саны бизде Европадагы көрсөткүчтөн эки эсе жогору, оорулардын саны 30% жогору. Статистика боюнча мектепке чейинки курактагы балдардын 70-80% дени сак, мектепти аяктагандан кийин дени сактар 10-15% гана калышат [85].

Билим берүүнүн алдына коюлган милдеттерге жараша, алардын арасында маанилүүрөгү ден соолука болгон муктаждыкты тарбиялоого багытталган билим берүү системасын киргизүү, окумуштуулар жана практиктер тарабынан аларды чечүүнүн ар кандай жолдору иштелип чыгууда.

Берилген милдеттерди чечүүнүн бир жолу болуп дене тарбия жаатында жалпы билимдерди жана сергек жашоо ыңгайын калыптандырууда атайын билимдерди окуу процессинде стимулдаштыруу эсептелет.

Дене тарбиядагы алдыга озуп окутуу келечектүү болуп эсептелет. Дене тарбиядагы алдыга озуп окутуунун маңызы төмөнкүдө турат:

- мектеп программасында жок же кечиктирилип берилгендиктен окуучулар тарабынан начар билим алынып, бул өз учурунда окуучуга коюлган милдет-

тердин жетиштүү спектрине ээ болууга мүмкүнчүлүк бербеген кыймылдык көндүмдөрдү өздөштүрүү, өркүндөтүү жана бекемдөөгө багытталган жыл бою максаттуу жүргөн процессте;

- жаш курактык белгилердин пайда болушуна чейинки тийиштүү касиеттердин өнүгүшүнө көмөктөшүүчү окуучулардын кыймылдык жана психикалык сапаттарынын (сензитивдик мезгилдеринин) гетерохронду көнүгүүсүн эске алуу менен дене бой тарбия каражаттарын колдонууда [32, 51, 58].

Эң алгач окуучулардын СЖЫ калыптануусуна багытталган алдыга озуп окутуунун милдеттерин аныктап алуу зарыл. Аларга төмөнкүлөр кирет:

СЖЫ түзүмдүк көрсөткүчтөрүнүн интеграциясы, көп сандагы окуучуларды дене тарбиялык-саламаттыкты чындоочу иштерге тартуу; окутуунун формаларынын жана методдорунун ар түрдүүлүгү; ден соолук жана дене бой деңгээлдерин жогорулатуу менен байланышкан милдеттердин кеңирирээк чөйрөсүн чечүү [50, 59, 167].

СЖЫ калыптануусундагы түзүмдүк көрсөткүчтөрдүн маанилүүлүгү. Дагы бир жолу белгилей кете турган нерсе – мотивациялык-баалуулук түзүмү.

Мотивация – ишмердүүлүктү активдештирүү, ички ийгилик факторлорун, ишмердүүлүктө инсандык таандык экендигин стимулдаштыруу жана колдонуу менен байланышкан инсандын өнүгүү каражаттарынын бири.

Мотив – пайда болгон муктаждыктын таасири астында калыптана баштаган татаал психикалык түзүлүш. Мотивде эмне себептен жана эмне үчүн адам активдүүлүк көрсөтүүсү керек деген түшүнүк жатат. Ошондуктан мотив, максатка жетишүүгө багытталган активдүүлүктүн андалган себеби.

Адамдын сырткы активдүүлүгүн көрсөтүү үчүн ишке киргизүүчү стимул катары мотивдин ролун шарттаган фактору болуп максатка жетишүү реалдуулугу эсептелет [6, 23, 24, 33, 139, 185].

Алдыга озуп окутуунун критерийлери жана мотивдин кесилишүү мүмкүнчүлүктөрүн аныктайлы.

- Дене тарбия окуучулардын дени сак жана психикасы бекем инсандарды тарбиялоого багытталган. Мындай тарбияга муктаждык жылдан жылга

өсүүдө. Алдыга озуп окутуу милдети ушул контекстте – дене тарбияга болгон муктаждыкты араздатпай, окуучулардын дене бой тарбиясында жана сергек жашоо ыңгайын калыптандырууда муктаждыктарын жетиштүү деңгээлде канааттандырган туруктуу жаңы формаларын дайыма сунуш кылуу.

- Мектеп окуучулары эмне себептен жана эмне үчүн алар активдүүлүк көрсөткүшү керек экендигин түшүнүшү зарыл. Ушул муктаждыкты канааттандыруу үчүн алдыга озуп окутуунун милдеттерине тиешелүү кыймылдык аракеттер менен катар сергек жашоо ыңгайын пропагандалоо кириш керек – алдыга озуунун маанисин түшүндүрүү жана өздүк дене бой деңгээлдерине ден соолук үчүн ээ болуу, өзүнүн жыйынтыктары менен канааттанбагандык сезимин өнүктүрүү жана аларды күчөтүү.
- Алдыга озуп окутуу жана мотивдештирүү коюлган максатка жетүү реалдуулугун алдына алат. Каралып жаткан көйгөйдүн аспектисинде албетте, максаттар жогору коюлган, бирок ага жетүү алдыга озуп окутуунун маңызын түзөт. Мында окуучулар коюлган максаттар реалдуу жана аткарыла тургандыгын түшүнүүсү керек. Окуучуларда жалпы дене бой мүмкүнчүлүктөрүнүн деңгээлин туруктуу, пландуу жана максаттуу жогорулатууда коюлуучу талаптардын да, ошондой эле аткарылуучу тапшырмалардын деңгээлин жогорулатуу муктаждыгы пайда болот [71, 95].

Ошентип, мотивациялык-баалуулук түзүмдүн алдыга озуп окутуу процесси менен болгон байланышы жана ал алдыга озуп окутуудагы түзүмдүк бөлүктүн окуучулардын СЖЫ стимулдаштырууга таасири белгиленди.

Алдыга озуп окутуу процессинде СЖЫ стимулдаштыруу каражаты катары чыгармачыл-ишмердүүлүк түзүмүн колдонуу зарылдыгы келип чыгат [48].

СЖЫнын түзүмүндөгү чыгармачыл-ишмердүүлүк түзүмдүк бөлүгү окуучуларга маанилүү болгон, чыгармачыл, алардын таанып-билүү активдүүлүгүн жана өз алдынчалыгын өнүктүргөн, өзүн-өзү уюштуруу жана өзүнө-өзү билим алуусун көрсөтүүгө көмөктөшкөн маданий-ден соолук чыңдоочу ишмердүүлүктүн артыкчылыктуу түрлөрү жана формаларына активдүү киришүүгө багыттайт. Алдыга озуп окутуу процессинде окуучулар туруктуу болуп жаткан окуялардын борборунда болуусу керек, өзү үчүн маанилүү жана ден соолукту чыңдоо үчүн керектүү дене тарбиялык – ден соолукту чыңдоочулук ишмердүүлүктүн формаларын тандоосу керек, ишмердүүлүктүн оригиналдуу түрлөрүн таанып-билүүгө умтулуусу керек. Алдыга озуп окутуу процесси азыркы жагдайда маалыматтын жана дене тарбиялык-ден соолукту чыңдоочулук ишмердүүлүктүн жаңы формаларынын туруктуу булагынын ролун аткарат. Чыгармачыл-ишмердүүлүк көрсөткүчтүн өнүгүүсү инсандын өзүн-өзү уюштурууга көмөктөшүүчү таанып-билүүчүлүк активдүүлүгүн жана өз алдынчалыгын ишке ашырууда жетишсиздикти сез-

бөөсүн болжолдойт. Ден соолукту чыңдоо маселелерин чечүүдөгү өз алдынчалык жөнүндө биз алдыга озуу менен индивиддин атайын сабаттуулукту калыптандырууга муктаждыктарын канааттандырганда кеп кылабыз. Эреже катары, убакыттын өтүшү менен чыгармачыл-ишмердүүлүк механизмдин таасири начарлап, анны менен бирге денге бой ден соолугу менен алектенүүгө болгон аракет дагы төмөндөйт; буга жараша СЖЫ деңгээли да төмөндөйт. Тыянагында, чыгармачыл-ишмердүүлүк түзүмдүк бөлүктүн алдыга озуп окутуунун зарылдыгы менен өз-ара байланышы талашсыз [48, 97].

СЖЫ маалыматтык-таанып-билүүчүлүк блогу өзүнө ден соолуктун жана дене тарбиянын биримдигин социалдык кубулуш катары жана индивиддин ишмердүүлүгүнүн уруктук түрү катары күбөлөндүргөн жаратылыш таануу чөйрөсүнөн атайын билимдерди, жана ошондой эле адамдын биологиялык табияты жөнүндө билимдерди, морфо функционалдык негиздер, адам таануу, адам психикасы, коомтаануу жөнүндөгү билимдерди алуунун зарылдыгын камтыйт. Мындай маалыматтын жоктугу сергек жашоо ыңгайынын, дене бой көнүгүүлөрүнүн маанисин түшүнбөстүктү жаратат жана валеологиялык компетенттүүлүктүн калыптануусуна болгон кызыгууну начарлатат. Алдыга озуп окутуу коюлган милдеттин аспектисинде өз учурунда бар болгон кемчиликтерди оңдойт.

Азыркы мезгилде окуучулар дене тарбия чөйрөсүндө кошумча билим берүүгө (алдыга озуп окутуучу) көмөктөшчү атайын билимдерди алууга багытталган бир катар программалар иштелип чыгып, апробациядан өттү.

Биринчи баскыч (1-3-класстар) үчүн программа «Дени сак болгун келсе» аттуу курс менен башталып, окуучулар андан дене түзүлүшү, организмдин системаларынын функциялары, өзүнүн «Мен» сезиминин төрөлүү жана өнүгүү сыры жөнүндөгү биринчи маалыматтарды алышат, гигиена жана коопсуз жошоо эрежелерин өздөштүрүшөт, суда сүзүү жана денесин чыңалдырууга үйрөнүшөт, адам менен табияттын биримдиги жана гармониясы тууралуу ойлорду калыптандырат. Бул программаны ишке ашыруу СЖЫ сабактары, табигый-математикалык түрмөктүн, суда сүзүү, дарылоочу дене тарбиялык интеграцияланган сабактары, лекциялар, баарлашуулар, диспуттар, экскурсиялар, ошондой эле контрольдук-жалпылоочу ден соолук күндөрүн жана ден соолук күндөлүктөрүн колдонуу аркылуу жүргүзүлөт [17].

Валеология боюнча мугалимдер үчүн методикалык колдонмо башталгыч мектептин биринчи классында валеология боюнча сабактардын иштелмелеринен турат. Ар бир сабак өзүнө анатомия жана гигиена тармагындагы керектүү маалыматты, эске тутууну, көңүл буруну өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү, психологиялык тренингди камтыйт. Кошумча сабак формасы катары «Денсоолук күндөлүгү» аттуу окуучунун иш дептеринде ар түрдүү тапшырмаларды аткаруу сунушталат [114].

Толугураак жана системалуураак атайын маалымат 1-4-класстарынын окуучулары үчүн «Дени сак өсүү» аттуу валеология боюнча программасында жайгаштырылган. Авторлор валеология курсун үйрөнүүгө ар бир класста 108 саат дене тарбия мүнөзүндөгү билим, билгичтик, көндүмдөрдү өздөштүрүүгө, 18 саат – жалпы валеологиялык багыттагы теориялык билимдерге биринчи класста жана башка класстарда 36 сааттан бөлүнгөн. Ушул учурда эле программада төмөнкү милдеттер коюлат: сергек жашоо ыңгайына, дене бой жана психикалык өзүн-өзү өнүктүрүүдө муктаждыктын калыптануусу, суда сүзүүгө жана денени чыңалдырууга үйрөтүү, адамдын органдары жана алардын функциялары менен тааныштыруу, гигиена жана коопсуз жашоо эрежелери, жыныстык багыт тануусунун калыптануусу, оң мүнөздөргө окутуу [68].

Аталган программалар үчүн жалпы нерсе болуп теориялык билимдердин практикалык билгичтиктер жана көндүмдөрдүн үстүнөн артыкчылыгы эсептелет. Мазмунга анатомия, гигиена, коопсуздук жана турмуш-тиричилик негиздери, ошондой эле психологиялык оюндар жана өздөштүрүүчү мүнөздөгү практикалык сабактар киргизилген.

Жогоруда келтирилген ден соолукту чыңдоочу мазмундагы программалардын варианттары белгилүү деңгээлде окуучулардын СЖЫна болгон маалыматтык-таанып-билүүчүлүк муктаждыктарын канааттандырат. Көңүл булагын өзүнө бурган нерсе – бул программаларда эң башаты болуп кенже мектеп курагы аныкталган, ошентсе да биздин түшүнүгүбүздө анатомия, табияттаануу, психология ж.б. сыяктуу дисциплиналардын негиздери мурда ортоңку класстарга берилген болсо, кенже окуучуларга сунушталып жатат.

Ошентип, алдыга озуп окутуу СЖЫ калыптануусунун маалыматтык-таанып-билүүчүлүк түзүмүндө сергек жашоо ыңгайынын көйгөйлөрүн сапаттуу чечүү үчүн зарыл шарты болуп эсептелет [48, 76, 167].

Алдыга озуп окутуу системасынын мазмундук-операционалдык блоктун киргизилишине СЖЫнын негиздерине алдыга озуп окутуу бизге сезилгендей, башталгыч мектепте дене тарбиялык-денсоолук чыңдоочулук сабактарга кошумча сааттарды кийирүүдө, окуучуларды денсоолукту чыңдоо боюнча активдүү өз алдынча ишмердүүлүккө жакындатууда, үй тапшырмаларын аткарууда жана аларды аткарууну контролдоодо, ошондой эле программалык материалдын кеңейтишинде, окуучуларды кандайдыр-бир спорт секциясында кошумча сабактарга тартууда. Эстей турган нерсе, башталгыч класстарда окуучулар үчүн жагымдуу жагдай болуп ийкемдүүлүк, тездик жана шамдагайлыктын кээ бир көрүнүштөрдү, ал эми жагымсыз жагдай – күч жана чыдамкайлыкты өнүктүрүү эсептелет. Кенже мектеп курагында креативдүүлүк адеп-ахлак менен байланышка чыгып, ошонусу менен адеп-ахлактык камсыздоону инсандын жүрүм-турумдун тиешелүү адептик

үлгүлөр жана мисалдар түрүндө алып, аладеп-ахлактык өзгөчөлүктүн калыптануусунун өбөлгөсү болуп саналат [48].

СЖЫнын стратегиясы денсоолуктун сапатын жана санын жогорулатууда турат. Азыркы жагдайда сапат катары биз СЖЫ базалык бөлүктөрүн жана алардын окуучуларда бар болуусун түшүнөбүз.

Ал эми денсоолуктун сандык түшүнүгү–булл эсептелгис ченөлчөмү. Ошондуктан биз денсоолуктун баалуулуктарын гана, анын бар же жоктугун карайбыз. Ошондуктан СЖЫнын негизги максаты болуп окуучуларга өздүк жана коомдук денсоолук, денсоолук маданияты, анны сактоо жолдору жөнүндөгү билимдер системасынын негиздерин жеткирүү эсептелет. Окуучуларга бул билимдерди жеке өзүнүн денсоолугун чыңдоо процессине ар дайым системалуу катыштыруу менен гана жеткирүү мүмкүн [154].

Алдыга озуп окутуу окуучулардын даяр эместигине карабастан, боло турган сабактардын материалын кийинки сабакта милдеттүү берүүнү билдирбейт. Алдыга озуп окутууда окуучулардын ушул окутууну кабыл алууга абсолюттук даярдыгы зарыл, бул үчүн даярдоо таасиринин комплекси талап кылынат, мунун ичинде түзүмдүк блоктордун жана булл көрсөткүчтөрдүн алдыга чыккан материалдарынын жыйындысы [27, 66].

Окуучуларды алдыга озуп окутуу аркылуу СЖЫ стимулдаштыруунун кийинки милдети болуп окуучуларды дене тарбиялык-массалык иштерге тартуу, секцияларга катыштыруу, эртең мененки гимнастиканы, дене тарбиялык мүнөт аткаруу, узартылган күн топторунда кыймылдык оюндарга катышуу, ошондой эле дене тарбия боюнча үй тапшырмаларын аткаруу. Биздин оюбузча, дене тарбиялык-массалык иштердин берилген формалары окуучулардын денсоолугуна жагымдуу таасир тийгизет жана денсоолугунун андан аркы чыңдалышына болгон ишмердүүлүгүнө көмөк көрсөтөт. Андан сырткары жөнөкөй кыймылдык көндүмдөргө ээ болуу процессинде мындай сабактарда алдыга озуп окутуу үчүн жагымдуу жагдай түзүлөт. Окуп үйрөнүлгөн кыймылдык көндүмдөрдү өркүндөтүү жана бекемдөө гана калат, татаалыраак тапшырмаларды үйрөнүүгө көбүрөөк убакыткалат [70, 101].

Бири-бири менен байланышкан дене тарбиялык-денсоолукту чыңдоочулук билим берүүнүн элементтери менен программаларды талдоо көрсөткөндөй, дене тарбиянын мазмуну аларда ар түрдүү формаларда ачылат, жана ар бир программа мурункусу менен салыштырмалуу кандайдыр бир сапаттары (физикалык (дене бой), психикалык, психомотордук (кыймылдык)) боюнча материалдын алдыга озусун алдын алат [113].

Акыркы убакта көптөгөн окуучуларда СЖЫ негиздери менен билим жана практикалык билгичтиктерин калыптандыруу боюнча теориялык курстар, методикалык колдонмолор жана практикалык сунуштар иштелип чыкты: сабактан сырткары убакта [29, 91], үй-бүлөлүк тарбия жана үй тапшырмаларын

аткаруу алкагында [75, 123], мугалимдер, ата-энелер жана балдар үчүн [90, 95, 119 ж.б.].

Ошондой эле саламаттыкты чыңдоочу багыттагы дене тарбия боюнча эксперименталдык программалар түзүлүп жана басылып чыкты. Мисалы, авторлор тобу тарабынан башталгыч мектеп үчүн «Дени сак өскүн» аттуу программасы иштелип чыкты, ал төмөнкү милдеттердин чечилишин болжолдойт:

- дене маданиятын, турак жай маданиятын, санитария жана гигиенанын негиздерин камтыган жалпы маданиятына ээ болуу;

- кыймыл активдүүлүгүнү өнүгүүсү;

- зыяндуу адаттардан баш тартууга көмөктөшкөн профилактикалык чаралар;

- рационалдуу тамактануу жөнүндө сунуштарды колдонуу;

- социалдык коопсуздук эрежелери менен таанышуу;

- психотерапия элементтерине ээ болуу.

Берилген программанын алдыга оозуучу өзгөчөлүктөрүнө таанып-билүүчүлүк жана тарбиялык аспектилеринин айкалышы, адеп-ахлактык-психологиялык аспектинин приоритети кирет [47].

Н.Ф. Виноградова (1993) өзүнүн программасында башталгыч мектептин бардык окуу материалын төмөнкү билим берүү областтарына бөлүштүрүүнү: «Тилге», «Математикага», «Табиятка», «Коомго», «Адамга», жана бардык билим берүү процессин ошолордун негизинде жүргүзүүнү сунуштайт. Сөзсүз, бул билимдер белгилүү деңгээлде денсоолукту чыңдоочу мүнөздө болот. Ошентип, «Табият» билим берүү областытар мааниде адам коомунун табигый шарттарынын жыйындысын үйрөнүүнү билдирет, «Коом» «Адам жана башка адамдар», «Адеп, жүрүм-турум маданияты» темаларын карайт, ал эми «Адам» областы адамдын организмдин, анын сезимдерин, өсүү жана өнүгүү шарттарын, өзүн-өзү баалоо жана өзүн-өзү контролдоону үйрөнүүнү сунуштайт. Бул жагдайда алдыга озуу болуп ар түрдүү багытты үйрөнүүнүн жүрүшүндө теориялык материал гана өздөштүрүлбөстөн, практикалык билгичтиктер жана көндүмдөр иштелип чыгат [46].

Дене тарбия боюнча автордук жана эксперименталдык программалардын көпчүлүгү сабакта жана

сабактан тышкары убакта [40], 1997, 1-4-класстардын окуучулары үчүн дене тарбия боюнча комплекстүү программалар [101], окуу материалын өтүүнү пландоо боюнча иштер [57], ошондой эле теориялык концепциялар [105], сергек жашоо ыңгайынын адаттарынын балдар да дене тарбия, инсандын ар тараптуу рухий жана дене бой өнүгүүсү жөнүндөгү билимдердин негиздерин өздөштүрүү аркылуу адамдын жалпы маданиятынын элементтери катары ден соолук маданияты жөнүндө бүтүн теориялык элестөөлөрдү калыптануусуна багытталган. Ошону менен бул программалар башталгыч класстардын окуучуларына жагымдуу болгон психикалык жана психомотордук сапаттарынын өнүгүүсүнө көмөктөшөт.

Ушул программалык материалдардын бары дене тарбиядагы алдыга озуп окутуунун элементтерин камтыйт, бирок авторлор «заманбап сабак эң оболу билим берүү багытына ээ болуш керек» деген тыянакка негизденишет [39]. Биздин оюбузча, бул учурда СЖЫнын билимдеринин калыптануусунун методикасы өзү ачылбайт, жалпы дене тарбиялык билим берүү процессин менен байланышыбай калбайт, ошондуктан башталгыч класстардын окуучуларына зарыл болгон кыймыл көндүмдөрүнүн калыптануусунун методикасы дагы жок.

Белгиленген кемчиликтер белгилүү даражада М.Я. Виленскийдин редакциясы алдында жазылган дене тарбия боюнча окуу китебинде толукталат [42]. Тилекке каршы, бул окуу китеби 5-7 класстарынын окуучуларына арналган. Ошентип, кенже мектеп окуучуларынын СЖЫ менен алектенген изилдөөчүлөрдүн алдында кенен ишмердүүлүккө мүмкүнчүлүк жатат.

- Жеке өздүк материалды алуунун уюштуруусу жана методикасы

Илимий изилдөөнүн логикасы мезгил-мезгили менен жана ирээти менен аныкталган милдеттерди чечүүгө мүмкүндүк берген белгилүү технологияны колдонууну болжолдойт. Илимий-изилдөө ишинин технологиялуулугу – бул белгилүү даражада натыйжалуу түрдө илимий изилдөөлөрдү пландап, ишке ашырууга мүмкүндүк берген илимий билим алуу ыкмасы же методу.

Рецензент: д.пед.н., профессор Сияев Т.М.