

Таштанов М.Л.

**ДЕНЕ ТАРБИЯ - СТУДЕНТТЕРДИН
КЫЙМЫЛ-АРАКЕТИНИН АКТИВДҮҮЛҮГҮНҮН ФОРМАЛАРЫ КАТАРЫ
ЖАНА ЖОЖДО ИЛИМ-САБАК ИРЕТИНДЕ**

Таштанов М.Л.

**ФИЗКУЛЬТУРА КАК ФОРМА АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
И КАК ЗАНЯТИЕ В ВУЗЕ**

M.L. Tashtanov

**EXERCISE AS A FORM OF STUDENT ACTIVISM
AND AS A LESSON IN HIGH SCHOOL**

УДК: 370:371/02:39

Бул макалада дене тарбия багытындагы эмес ЖОЖ-дордун "Дене тарбия" сабагы боюнча Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан бекитилген окуу программасынын мазмуну боюнча айрым маселелер каралган.

In this article showed some questions of High schools which is not physical training direction "On physical training lesson according the teaching programmes content maintained by the Ministry of Education and science of Kyrgyz Republic".

Сонку жылдары дене тарбия сабактарынын натыйжалуулугун жогорулатууга багытталган илимий изилдөөлөрдүн саны арбыды. Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан бекитилген дене тарбиялык эмес профильдеги ЖОЖдун "Дене тарбия" сабагы боюнча окуу программасынын мазмуну "Дене тарбия цикли боюнча жогорку мектептин бүтүрүүчүлөрүнүн даярдыгынын мазмунуна жана деңгээлине талаптуу минимумуна республикалык компоенттин талаптары" менен аныкталат. Программанын негизине сергек жашоо ыңгайынын социалдык-биологиялык принциптери жана негиздери, ден соолукту чыңдоочу системалар жана спорт, студенттердин кесиптик-колдонмолук, жалпы маданий даярдыктары кирген.

"Дене тарбия" сабагы боюнча программанын окуу материалдары теориялык, практикалык жана көзөмөлдөөчү бөлүмдөрдөн турат.

Теориялык бөлүмдүн материалы дене тарбия боюнча студенттердин дүйнөгө илимий-практикалык көз караш системасын жана атайын билимин түптөөгө, түзүүгө багытталган. Ал студенттердин жеке жана кесиптик өнүгүүсүнө зарыл. Бул бөлүм студенттердин дене тарбия боюнча негизги түшүнүктөр менен терминдерди таанууну камтыйт.

Практикалык бөлүмдө дене тарбия боюнча усулдук-практикалык жана дене тарбия-спорт ишмердиги каралган, алар инсандын функционалдык жана кыймыл-аракеттик мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүүгө, тийиштүү сапаттарды жана мүнөздөмөлөрдү түзүүгө багыттаган.

Студенттердин окуу ишмердигин дифференциалдык, объективдүү эсепке алуунун жана жыйынтыктоонун аныктоочу фактору иретинде программанын көзөмөлдөөчү бөлүмү келтирилет.

Программада өз алдынча сабактардын формаларын, студенттердин спорттун түрлөрүн же физикалык көнүгүүлөрдүн системасын тандоого өзгөчө ролу

белиленген, аны менен бирге өзүн өзү көзөмөлдөө, өзүн өзү такшалтуу, чөлкөмдүк өзгөчөлүктөрдү, аба-ырайынын өзгөчөлүктөрүн, социалдык-маданий, материалдык-техникалык шарттардын өзгөчөлүктөрүн, адисти кесиптик даярдоонун өзгөчөлүктөрүн, педагогикалык кадрлардын курамын, квалификациясын эске алуу каралып кетет.

Жогоруда айтылган шарттарды эске алуу жана иш жүзүнө ашыруу студентти жалпы физикалык, кесиптик-колдонмолук, спорттук даярдоонун каражаттарын жана усулдарын колдонуу менен биргеликте болушу шарт. Аларды аткаруу аркылуу студент жаштардын акыл-эсин жана физикалык жөндөмдүүлүктөрүн, бош убактысын туура пайдалануу билгилигин өнүктүрүүгө көмөк кылабыз.

Мунун баары сергек жашоо ыңгайына, дене тарбиянын ролун инсандык өнүгүүдө түшүнүүгө, тийиштүү психо-физикалык деңгээлге жетишүү үчүн өбөлгө түзөт.

Бирок, бир жагдайды байкап кетиш керек, жогорку окуу жайлар үчүн сунушталган окуу программасынын талаптары менен ал талаптарды аткаруу ортосунда дайыма эле шайкештик боло бербейт, айырмачылыктаржок эмес.

Жогорку окуу жайлар үчүн билим берүүнүн мамлекеттик стандарттары боюнча "Дене тарбия" сабагы боюнча 408 саат бөлүнгөн. Бул сабак милдеттүү 2 жыл өткөрүлүшү шарт, бир семестрде бир зачет болушу керек.

Ал эми айрым окуу жайларда материалдык-техникалык базанын начардыгынан бир эле жыл, 2 семестр 1 бир зачету менен өткөрүлөт.

Начар материалдык-техникалык базанын себеби менен "Дене тарбия" курсу толук мүнөздө аткарылбайт, анткени сүзүү үчүн бассейнлерли жана сталионлорду ижарага алуу мүмкүнчүлүгү жок.

Студенттин ден соолугун, даярдыгын таддоосуз эле көзөмөлдөөчү көнүгүүлөрдү аткарууга жана нормативдерди тапшырууга мажбурлоо аларды дене тарбия сабагына катышпоого, активдүү кыймыл-аракеттер үчүн окуу жайдан сырткары башка жактарга барууга шылтоо берүүдө.

Массалык спорт, жогорку жетишкендиктер спорту, алардын максаты, спорттук квалификация, студенттик спорт, анын мелдештеринин системасы сыяктуу түшүнүктөрдү окуп-талдоо үлгүлүү окуу программа-

сынын теориялык бөлүмүнүн милдеттүү тематикасы. ЖОЖдо спорттук даярдоону уюштуруу жана пландоо өзгөчөлүктөрү, спортгунгүрлөрүнүн негизги топторунун психо-физиологиялык кыскача мүнөздөмөсү, студент тарабынан спорттун жекече түрүн тандону түшүндүрүү жана негиздеп берүү, студенттин физикалык өнүгүүсүнө жана даярдыгына таасирдин өзгөчөлүгү теориялык бөлүмдө баяндалат.

1-курста усулдук-практикалык сабактар өткөрүлөт, аларда ылдам басуу жай жүгүрүү, сүзүү, кыймылдоо жөндөмдөрү иштелип чыгат. Теориялык бөлүмдө 4 лекция, практикалык бөлүмгө 138 саат каралат.

2-курста тандалган спорт боюнча атайын физикалык жана спорттук даярдыктын жеке мамилесинин усулун, өзүн өзү баалоо технологиясын окууну талап кылат. Муну менен бирге тандалган спорт боюнча калыстыкты уюштуруу каралат. Теориялык бөлүм 4 лекциядан, усулдук-практикалык бөлүмчө 138 сааттан турат.

3-жана 4-курстардагы сабактар дене тарбия сабактарында жана спортто психо-эмоциялык абалды, спорттогу булчундардын релаксациясынын каражаттарын жана усулдарын окууга багытталган. Ушул эле курстарда эмгекшарттарына, мүнөздөмөлөрүнө ылайык кесиптик-колдонмо физикалык даярдыктын жана өндүрүштүк гимнастиканын айрым элементтерин окуп-үйрөнүү болот. Ар бир курста лекцияга 2 саат, окуу-машыгуу сабактарына 3-курста - 50 саат, 4-курста-54 саат бөлүнөт, программанын көзөмөлдөөчү бөлүмү ар бир курста практикалык сабактадын 10 саатын.

Демек, "Дене тарбия" сабагы боюнча 4 жылдык окуунун бир гана жылы тандалган спорт боюнча билим жана практикалык тажрыйба алууга мүмкүнчүлүк берет. Жалпы сааттар көлөмүнөн ал 18-20% түзөт.

Лекциялардан 12 саат спорттун ар кандай түрлөрү менен таанышууга бөлүнөт, айрым ЖОЖдордун студенттери ошол мүмкүнчүлүккө да ээ эмес, тийиштүү квалификациядагы педагогикалык кадрлардын жоктугунан.

Дене тарбия жана спорт боюнча начар материалдык-техникалык база республиканын айрым ЖОЖдорун, анын ичинде экономикалык ЖОЖдордо дагы, программа боюнча каралган спорттун сүзүү, лыжа, жеңил атлетика түрлөрү боюнча сабактардан баш тартууга мажбурлоодо.

Бирок, так ушул окутуучу-машыктыруучу бөлүмчө таанып-билүүнүн чыгармачыл активдүүлүгүнө багытталган. Таанып-билүү чыгармачылыгы дене тарбиянын жана спорттун каражаттарын такай жана өзүнчө пай-далануунун керектүүлүгүн иштеп чыгарат. Бөлүмчөнүн максаты - студенттердин физикалык өнүгүүсүн,

аларда инсандын психо-физикалык мүнөздөмөлөрүн, активдүү эс алууну уюштура билүүсүн камсыздоо.

Дене тарбия боюнча иш программасына төмөнкү физикалык көнүгүүлөрдү киргизиш керек: сүзүү, спорттук оюндар, лыжа, жеңил атлетиканын айрым түрлөрү, физикалык даярдыктын кесиптик-колдонмо көнүгүүлөрү, улуттук спорт түрлөрү.

Спорттун түрлөрүнүн кызыктуулугу боюнча рейтингде эң кызыктуу деп студенттер арасында төмөнкүлөр аныкталган: баскетбол, волейбол, футбол. Студенттер үчүн алар абдан кызыктуу жана маанилүү.

Оюндарда окшоштук, кайталануулар жок, анткени оюн ситуациялары алмашып, кызыгууларды жаратат. Педагогика боюнча спорттук оюндар тарбиялоонун эң натыйжалуу каражаты деп эсептелинет.

Көптөгөн адистер оюндарды физикалык тарбиялоонун каражаттары деп тийиштүү көңүл бурушат. Оюн көнүмдүү физикалык көнүгүүлөрдөн айырмаланганы анык. Оюн акыл-эсти иштетип, физикалык кыймыл-аракеттин активдүүлүгүн талап кылат, б.а. адамдын жүрүш-туруш формасынын бири.

Спорттук оюндар сабак иретинде спорттун бир нече түрлөрүнөн турат, алар: футбол, баскетбол, волейбол, стол тенниси, бадминтон, хоккейж.б. Спорттук оюндар, башта айтып кетекендей, окуунун экинчи жылында гана каралган.

Окуу программасына ылайык, практикалык бөлүмдүн мазмунун кыймыл-аракетке үйрөнүүгө, психо-физикалык жөндөмдүүлүктөрдү өнүктүрүүгө багытталган. Практикалык сабактар үчүн көнүгүүлөрдү тандоо окутуунун максатына туура келиши шарт. Студенттерди жаңы кыймыл-аракеттерди аткарууга үйрөтүү зарыл.

Спорттун оюн түрлөрү аркылуу студенттерди чыдамкайлыкка, күчтүү болууга, шамдагайлыкка, ийкемдүүлүккө үйрөтөбүз.

Спорттук оюндар боюнча сабактар жогоруда аталган мүнөздөмөлөрдү өркүндөтөт.

Социалдык-маданий өзгөчөлүктөрдү, материалдык-техникалык базаны, студенттердин кесипке даярдоо спецификасын, педагогикалык кадрлардын курамын эске алуу менен ар бир ЖОЖдун дене тарбия кафедрасы иш программасында спорттук оюндардын элементтерин киргизиши зарыл.

Адабияттар:

1. Анаркулов Х.Ф. "Кыргыздын кыймыл оюндары, физикалык көнүгүүлөрү жана азыркы учур". Окуу куралы - Бишкек КГИДТИ - 2003 жыл.
2. Визитой Н.Н. "Философиялык очерктер" Кишинев: Штиница - 1986 жыл.
3. Выдрин В.М. "Адистикке киришүү" Дене-тарбия институтунун студенттери үчүн окуу куралы.

Рецензент: к.пед.н., доцент Борубаев Т.Б.