Мийзамов М., Боркошев М.М.

КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР ЖАНА БАЛА. ТАЖРЫЙБА ЖАНА КӨЙГӨЙЛӨР

Мийзамов М.М., Боркошев М.М.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ДЕТИ. ОПЫТ И ПРОБЛЕМЫ

M.M. Miyzamov, M.M. Borkoshev

OUTDOOR GAMES AND CHILDREN. EXPERIENCE AND PROBLEMS

УДК: 373.167.1/377

В статье рассматриваются значение народных подвижных игр и использование воспитательных возможностей игр в педагогическом процессе.

Ключевые слова: *подвижные игры, упражнения, ден соолук, урок физической культуры, педагогический опыт.*

This article discusses the educational value of national outdoor games and the use of their educational opportunities in the pedagogical process.

Key words: *outdoor games, exercises, den Sooluk, physical education class, teaching experience.*

Элдик оюндар тарбиянын ажыралгыс бөлүгү. Оюндар өспүрүмдөрдү элди, жерди, мекенди сүйүүгө, адептүүлүккө, эмгекчилдикке, акыл эстүүлүкө, баатырдыкка, чечкиндүүлүккө тарбиялоо элдик педагогиканын түбөлүк адатка айланган талабы болгон. Азыркы кезде да элдик оюндар жаштарды турмушка алгачкы даярдоо процессинин негизги фактору бойдон калууда.

Оюндарды ойноо менен өспүрүмдөр практикалык ишмердүүлүкө көнүгүшүп, ден соолуктарын чындашып, өз алдынчы аракет жасоого үйрөнүшөт, ошондой эле оюндар моралдык жана эстетикалык рахат алышат. Оюндар оюнчуларды кеңири ой жүгүртө билүүгө,эске тута билүүгө, чыгармачылык менен элестете билүүгө, байкагыч-баамчылдыкка, туруктуулука, чечкиндүүлүкө, кыраакылыкка, тапкычтыкка, айлакердикке, эпчилдикке, ийкемдүүлүккө, айтор жана башка жакшы сапаттарга көнүктүрөт. Ошентип, оюндар тарбия берүнүн комплекстүү каражаттарынын бири болуп эсептелет.

Адамдын соматикалык сферасы жана кыймыл мүмкүнчүлүгү ар дайым окумуштуулардын көнүлүн буруп. эволюциялык жактан И.М. Сеченов. И.П. Павлов, А.Д. Сломин, Д.Е. Розенблюм ж.б. Нейрофизиологиялык жактан Н.А. Бернштейн, Д.Д. Донский ж.б.

Санитардык гигиеналык жактан Л.И. Ибрагимова, А.А. Сухарев ж.б. окутуп келген. Окумуштуулардын илимий изилдөөсүнүн негизинде өзгөчө орунду дене тарбия жана спорт багытындагы кыймыл деп табышты. Буга П.Ф. Лесгафт, В.С. Фердельдердин ж.б. мектептери күбө.

Адамдын нормалдуу жашашына, өзгөчө балдардын жана өспүрүмдөрдүн өсүшүнө кыймыл-аракеттин таасири өтө чоң.

Онтогенездин мезгилинде организм айлана-чөйрөнүн таасирин өтө тез кабыл алат, бул мезгил мектепке чейинки курак болуп эсептелет.

Мектепке чейинки баларда психологиялык, татаал физиологиялык механизмдерди тен салмактуу өсүүдө болот.

Окумуштуулардын айтуусу боюнча булчундардын активдүүлүгү, жашоо тирикчиликтин татаал мезгилинде аз жоготууга учурап, ал эми ыңгайлуу шартында көп кабыл алууну изилдөө болуп саналат. Организмдин өсүп-өнүгүүсүнө жана жетишине кыймыл аракет өтө чоң таасирин тийгизет

Булчундардын иштеши аларды азык зат, кычкылтек менен камсыз кылат, ушунун натыйжасында жүрөк, кан тамырлар, дем алуу системасынын иш аракети жөнгө салынат.

Ошондой эле булчундар иштеген учурда өпкө менен жүрөктүн тынымсыз кыймылы алардын өсүшүнө шарт түзөт. Бул учурдагы кан айлануунун тездиги мээни, скелетти, бүткүл организмди азык зат менен камсыз кылат, кыймылдын натыйжасында организм өсүп- өнүгөт.

Мына ошондуктан кыймылдуу оюн, дене тарбия жана спорт менен машыгуу процессиндеги булчундардын иштеши баланын организминин өсүп жетилишине өбөлгө түзөт.

Азыркы убакта калктын көпчүлүк бөлүгү гиподинамия учурунда жашоодо, а бул мектепке чейинки балдардын ден соолугуна, организмдин системаларынын иштешине терс таасирин тийгизүүдө.

Кыймыл-аракеттин активдүүлүгү биологиялык талап катарында: генетикалык байланыш, социалдык, тарбия, үрп-адат, географиялык климат, этникалык шарт жана жаш өзгөчөлүгүнөн көз каранды.

Учурдун изилдөөчүлөрүнүн алдына ушул маселе боюнча көптөгөн тапшырмалар коюлган, алардын ичинен эң эле орчундуулары: жаш балдардын кыймылынын активдүүлүгүн баалоо, булчун кыймылдарынын нормаларын, принциптерин өркүндөтүү баланы морфофункциялык жана психикалык жактан нормалдуу өсүшүнө жана социалдык активдүү инсан катары калыптанышына зарыл минимумды аныктоо.

Мектепке чейинки жаштагы балдар дене тарбия көнүгүүлөрүнө, көбүнчө оюндарды өтө тез кабыл алуулары белгиленген. Бул куракта тездик, шамдагайлык, чыдамкайлык, жөндөмдүүлүк касиеттери жана денеси тез өсүүсү аныкталган.

Табыгый кыймыл, иш-аракет процессине балдар, структурасы, мүнөзү, касиети жана көлөмү ар түрдүү болгон кыймылдарды аткарышат. Булардын ар бири бул же тигил дене тарбиялык сапаттарды талап кылат.

Кайсыл кылмыл-аракет болбосун, эң жөндөмдүүлүк касиеттерин талап кылат? Ар бир жашта кыймылдын активдүүлүгүнүн көлөмү кандайча? Бул суроолорду чечүү, кыймылдын сапаттүү өзгөчөлүктөрүн аныктоо, балдардын кыймыл активдүүлүгүн, кыймылдары курагына жараша аныктоонун жолу болот. Көптөгөн кыймыл-аракеттин эн, маанилүүсү секирү, басуу, чуркоо. Бул кыймылдар жаш организмдин өсүү жана өнүгүүсүнө көмөк берет.

Учурда көпчүлүк мектепке чейинки мекемелердеги окуу-тарбия процессиндеги уюштуруу, спецификалык балдардын кыймылына карата көңүл кош мамилелери балдардын биологиялык талаптарын канааттандырбайт.

Дене тарбия менен машыгуудагы эң негизги бөлук мектепке чейинки балдар болуп эсептелет, ал эми эн эффективдүү формасы жана усулу кыймылдуу оюндар болуп саналат.

Мектепке чейинки балдардын дене тарбиясынын назарияты жана усулу бул багытта жетишээрлик иштелип чыккан.

Кыргыз элдик оюндары жана дене тарбия көнүгүүлөрүн Х. Ф. Анаркулов улуттук маданияттын этнопедагогиканын бир бөлүгү катары эсептеген.

Кыймыл адам турмушундагы негизги шарт. Кыймыл-аракет адамдын турмушунда ар түрдүү факторлорго байланыштуу. Материалдык байлыкка, турмуш шарттын өзгөрүшүнө ынгайланышат.

Адам баласы онтогенез процессинде ар түрдүү эмгектин жөндөмдүүлүктүн калыптанышы үчүн негизи болгон түрдүү кыймыл аракеттерди өздөштүрүшөт. Оптималдуу кыймылдын көптүгү төмөнкү дене тарбиянын сапаттарын өнүктүрөт: күч, чыдамкайлык, тездик, шамдагайлык, ийилгичтик.

И.М. Сеченов айткандай «кыймыл-аракет мээнин сырткы чөйрө менен чагылдырылышы».

Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн башка ар кандай кыймылдарды аткарыш, организмдин системаларынын иштешинин активдүүлүгүнө, спецификалык, спецификалык эмес психофизиологиялык реакцияларга алып келет. Бул реакциялар организмдин кыймыл аракеттерди өздөштүрөт.

Оптималдуу кыймылдын көптүгү төмөнкү дене тарбиянын сапаттарын өнүктүрөт: күч, чыдамкайлык, тездик, шамдагайлык ийилгичтик.

Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн башка ар кандай кыймылдарды аткарыш, организмдин системалык функцияларын жакшыртып. сарпталган энергияны калыбина келтирип турат ошондой эле жаш организмдин кыймыл активдүүлүгү биологиялык стимул катары организмдин морфофункциялык өнүгүүсүн камсыз кылат.

Балдардын кыймылына анализ жүргүзүүнүн жана жаныбарларга эксперимент жасоонун негизинде өнүгүү жана өсүү мезгилинде сөөк булчуңдарынын активдүү кыймылы онтогенез процессинде жүрөк, кан тамырлар системасын жана дем алуу системаларын иштешин камсыз кылышыны көрсөткөн. Кыймыл-аракет өзүнүн ар түрдүү формасында мектепке чейинки жаштагы балдардын эн бир зарыл функционалдык өзгөчөлүк болуп саналат.

Балдардын сүйлөө жөндөмдүүлүгү, эске тутуусунда, окуу психикасында, кол жазмасында да кыймыл негизги ролго ээ.

Ишке жөндөмдүүлүктүн, дене тарбиясын өнүгүүсүнүн, өлчөмдүү булчун кыймылдарынын энергия сарптоосунун негизинде кыймыл активдүүлүгүн кадам өлчөгүч менен өлчөп балдардын жаш өзгөчөлүктөрүнө карата кыймылдын нормативдерин аныктоого аракеттенген. Суткалык кыймылдын активдүүлүүгнү гигиеналык нормасын белгилеш үчүн биздин өлкөнүнүн ар түрдүү климаттык райондорунда жашап, ошондой эле ар түрдүү кыймыл аракетке ээ болгон 13 минден ашуу балдарга изилдөөгө анализин жүргүзгөн. Эң мыкты баланын организминин кыймыл-аракети болуп бир суткада 21-30 кадам минутасына барабар, бир күндө 15-20 миң болуп, аптасына 6-15 саат уюштурулган кыймыл жасаган суткалык энергиян 3100-4000 ккал сарптаган организм болуп чыккан. Кыймыл-аракеттин булл денгээли, жогору деп аныкталып, ынгайсыз шарттарга чыдамдуу, аз ооруган баланын кыймыл аракеттүү нормативи болуп аныкталган.

Бала үчүн биринчи мектепке кирген мезгил, өтө татаал мезгил болуп эсептелинет. Мында «ойногон» бала, «отурган» балага айланат. Буга карата балдар жана кыздардын 6 дан 7 жашка чейинкилердин денесинн өсүүсү 1 жылга 7, 4 жана 5,1 см, денесинин салмагынын чоңоюсу 2,2 жана 1,2 кг, ал эми ушул эле жашта мектепте 1 жыл окуган балдардын көрсөткүч, бою 4,2 жана 4,5 см, салмагы 1,5 жана 0,6 кг төмөндөгөнү аныкталган.

Биринчи класстагы окугандардын кыймылын төмөндөшү жана биологиялык талабынын төмөндөшүнө төмөнкү фактыны келтиребиз.

Жазгы каникул мезгилиндеги кыймылдын активдүүлүгү, окуу жылынын орто көрсөткүчүнөн эки эсе жогору болуп суткасына 29600 кадамга жеткен.

Жүргүзгөн көптөгөн анализдердин жыйынтыгы боюнча биринчи класстын окуучусунун организми мектеп шартына көнүгүшү өтө акырындык менен журөт. Жаз айларында эркек балдардын ишке жөндөмдүүлүгү функционалдык текшерүү боюнча төмөндөйт. Булардын вегативдик нерв системаларынын чыналуусу да биринчи класстын окуу жылынын аягында жогорулай баштайт. Мектеп шартына балдардын адаптация болуп учурунда терс таасирлерди четтетүүго болот, ал үчүн кыймыл активдүүлүгүнүн режимин жогорулатуу он натыйжа берет, мында башталгыч класстарда окуган балдардын ден-соолуктарынын нормалдуу болуусуна шарт түзүлөт алты жаштан окуган окуучуларга терс

көрүнүш болбойт, о.э денесинин салмагынын төмөндөшү да байкалган эмес.

Адабияттар:

1. Анаркулов Х.Ф.»Кыргызэл оюндары», «Кыргызстан». Бишкек 1991-ж.
2. Анаркулов Х.Ф. «Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения» Бишкек 2003.
3. Аракелян О.Г. «Физическое развитие и подготовленность детей от 4 до 7 лет при повышенном режиме двигательнрй активности». Материалы Всесоюзной конференции «Проблемы дошкольного воспитания и подготовке детей к школе». Москва 1970.
4. Токторбаев С. «Өспурүмдөр оюдары». Бишкек 1991.
5. Аршавский М.А. «Очерки по возрастной физиологии». «Медицина» Москва 1967.
6. Рунова М.А. «Двигательный активность ребенка в деском саду», «Мозаика синтез». Москва 2004.
7. Бондаренко Т.М. «Комплексные занятия в старшей группе детского сада». «Учитель» Воронеж 2006.
8. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры». «Учитель» Волгоград 2004.
9. Уметова Т.Э. «Игра в системе народной педагогики». Бишкек 1998.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.