

ШАҢАРАҚТА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНА ИТИБАР ҚАРАТЫҰДА АЛЫП БАРЫЛАТУҒЫН ЖУМЫСЛАР

Ш.Б.Оразов – педагогика илимлерінің докторы, профессор

Х.А.Яссауи атындағы Халықаралық қазақ-түрк университеті

П.Қалжанов – үлкен оқытушы

Р.Қалжанов - дене мәдениеті факультетінің 3-курс студенті

Әжияз атындағы Нөкіс мәмлекеттік педагогикалық институты

Таянч сұзлар: шахсий гигиена, ота-она, педагогик жамоат, гимнастика, саёхат, ўз-ўзига хизмат кўрсатиш, югуриш, харакатли ўйинлар, физик чиникишлар.

Ключевые слова: личная гигиена, родитель, педагогический коллектив, гимнастика, гулять, самообслуживание, бег, игровые движения, физическое занятие..

Key words: personal hygiene, parent, pedagogical community, gymnastics, to go for a walk, self - service, running, game activities physical training.

Тәрбия мәселеси – бул оқыўшылардың киши жасларынан баслап - ақ қәлиплестириледі. Атап айтқанда, қәлиплестириўде баслаўыш класслардан - ақ баланың мектепке келген күнинен баслап оқытушы хәм ата-ана тәрбиенен оқыўшы барлық ўақытта қадағалаўда болса, оның жүрис - турысы, психологиясы, гигиенасы, физикалық жақтан раўажланыўы, ақылы раўажланыўы итибарда болып, оқытушы хәм ата - анасы арасында бекем байланыс орнатылып, бундай жағдайда белгили бир унамлы нәтийжелерге ерисиў мүмкин.

Тәрбиялық түсиниклер оқыўшы мектепке келемен дегенге шекемги дәўирде шаңарақта қәлиплеседи. Себеби, жеке гигиена, шаңарақта ошак басында қәлиплесетуғын әпиўайы түсиниклер, мысалы, ерте турыў, бет - қолды жуўыў, кийимлерин хәм оқыў буйымларын тәртипли, таза услаў, азанғы шынығыўлар, ўақтында аўқатланыў, дене тәрбиясы сабағында яки ўй жумысларын орынлаўда түсиниклерге балаларды баслаўыш класынан баслап - ақ әдетлендирип барыў тийис.

Тәрбияның тәсиршеңлигин арттырыў хәр тәрәплеме шаңарақтың, мектептің, жәмәәтшиликтиң, орталықтың оқыўшыларға болған талабының бирлиги хәм тәсир етиўиниң бир - бирине сәйкеслиги менен де байланыслы.

Дене тәрбиясын беріўде шаңарақтың хәм ата-ананың роли, оның педагогикалық әхмийети ҳаққында белгили педагоглар: «Ата - ана бала тәрбиясы ушын келесекте азаматтың қәлиплесиўи ушын кең жәмийетшилик алдында жуўапкер. Шаңарақта бала тәрбиялаў процесин пүткиллей бөлингенлигин есаплаўға болмайды. Ол жас әўладты мектепте оқыту хәм тәрбиялаў процеси менен тығыз байланыслы болып, тәрбияға комплексли катнас жасаўдың жетекши роли мектепте жүклениди. Ол шаңарақ хәм жәмийетшиликтиң тәрбиялық хызметлерин бағдарлаўға қаратылған.» [1:72]. Бул пикирлерге сүйенетуғын болсақ, тәлим хәм тәрбия мәселесинде ата - аналар хәм педагогикалық жәмәәт теңдей жуўапкер хәм биргеликте тығыз байланыста болыўы керек.

Айырым жағдайларда мектеп хәм жәмийетшиликтиң тәсири оқыўшыларды тек қадағалаўға ғана алып келеди. Буны жән-жақлама надурис деп есаплаймыз. Бизинше, мектеп, яғный оқыўшылар жәмәәти шаңарақтағы тәрбияланыўшылықтың шөлкемлестириўи сыпатында болыўы керек.

Демек, шаңарақта мектеп оқыўшыларына педагогикалық басшылық етиўде төмендегилерге итибар қаратыў керек: шаңарақ тәрбиясында оқыўшылардың хәр тәрәплеме раўажланыўына бағдарлаў; ата-аналардың мектеп оқыўшыларын тәрбиялаўдың усылларын анықлаўға жәрдем беріў; ата-аналардың дене тәрбиясы, дене мәдениеті ҳаққында өз педагогикалық билимлериниң көтерилюине пухталық пенен басшылық етиў, оларда өзін-өзи жетилистириўге умтылыўды раўажландырыў.

Педагог илимпазлар билимлендириў мәкемелериниң ата - аналар менен алып барылатуғын жумыс түрлери хәм бирге ислесиўиниң педагогикалық әхмийетлигин төмендегилерге бағалайды: «Ата-аналардың педагогикалық билимлерге ийе болыўы оғада әхмийетли. Шаңарақ, билимлендириў мәкемелери ортасында шөлкемлестирилген бирге ислесиўдин баслы идеясы – ата-аналар ушын педагогикалық жәрдем көрсетиўден ибарат.» [2:160].

Демек, ата-аналардың хәр тәрәплеме педагогикалық билимлерге ийе болыўы, сонын ишинде дене тәрбиясы ҳаққында да түсиниклерге ийе болыўы, оны оқыўшылардың тәрбиясында дурыс қоллана алыўы – тәлим-тәрбияның нәтийжели болыўының баслы өлшемлеринен бири болып есапланады.

Киши мектеп жасындағы оқыўшының дене тәрбиясы – бул мектепке шекемги дәўирде -ақ олар ўйде дене тәрбиясының ең әпиўайы болған түсиниклери менен таныс болып, көнлиге баслайды. Себеби, шаңарақ оқыўшының ден саўлығы ушын гүресте үлкен мүмкиншиликлер бере алады. Мысалы, азанғы гигиеналық гимнастика, өз ўақтында аўқатланыў дурыс шөлкемлестирилген оқыўшыларда олардың дем алыўы, организмди шынықтырыўы, аўыз бослығының гигиенасы, уйқы алдында аяқларды жуўып жатыўы, жүрису турысына итибар қаратыўы – бул көбинесе шаңарақта ата - аналары тәрбиенен айтылатуғын хәм бағдарлап отыратуғын жумыслар. Мысалы, көпшилик тәжирийбелі ата-аналар балалары менен хәр қыйлы саяхатларға, тәбиятқа сейиллерге шығады. Бул оғада дурыс дәстүр. Себеби бундай шаңарақтық көлемдеги саяхат хәм сейиллер оқыўшының тек ден саўлығын бекемлеп қоймастан, оларды тәрбиялаўға да қолайлы жағдайлар туўдырады.

Шаңарақ оқыўшыларға өзине-өзи хызмет етиўде тийисли ўазыйпаларды да орынлаўды үйретеди. Ый турмыс жумысларында шыныққан оқыўшының дене тәрбиясы бойынша билимлери, көнликпелери де басқаларға да өрнек бола алады.

Гейпара ата-аналар, әсиресе, шереклик дем алысларда баслаўыш класста оқытуғын улқызларының дене тәрбиясына бағдарланған дөгереклерге катнасыўына, секцияларда турақлы жумыс ислеўине кеўил бөледі. Айырым ата - аналар жазғы дем алыс пайытларында балаларын дем алыў лагерлерине жиберіўди шөлкемлестиреди. Лагерде әдетте, күнлик режим сақланады, дене тәрбиясы бойынша түсиниклери артады, хәр түрли жарысларға, спорт ойындарына қатнасыўы арқалы олардың саламатлығының тиклениўине де тәсир етеди.

Жәмийетимизде айырым үлги алатуғындай шаңарақлар бар. Бул гейпара шаңарақлардың барлық ағзаларының хәр қыйлы кәсипте болыўына қарамастан спорттың түрлери менен шынығыўы. Ал, шаңарақта тиккелей ата-ананың спорт, спорт ойындары менен

шуғылланыуы балаларын да дыққаттан шетте қалдырмайды.

Шаңарақта ата-аналарының басшылығында спорт пенен шуғылланыуы – бул оқыўшыларда ерк күшин шынықтырыуға, жеңислерге ерисиуға, спорттың айырым түрлеринде укып хэм тәжирийбелерин жетилистириуға де жәрдемлеседи. Дене тәрбиясының барлық түри сапалы, тәртипли, өзін-өзи тәрбиялауды жетилистиредиди.

Дене тәрбиясы шаңарақта, ата-аналардың дыққат, итибарының аркасында ақыл тәрбиясы, әдеп - икрамлылық тәрбиясы хэм эстетикалық тәрбия менен де тығыз байланыслы. Себеби, мектеп оқыўшысының дене тәрбиясының раўажланыуы жағдайын системалы түрде жоқарылатыуы адамның ақыл искерлигининң нәтижелилигин жаксартады, жумыс укыпшылығын жоқарылатады, адамның шаршағанын шығарады, умтылыушылықты, турақлылықты таярлайды. Бул тәрәпинен қарағанымызда, баланың дене тәрбиясы процесиндеги хәрәкетлери хэм шынығыулары олардың мийнет укыпшылықлары менен тәжирийбелерин менгерийге де тийкар болады.

Дене тәрбиясы барысында хәр түрли шынығыулар ислеу арқалы балалар мийнетке тәрбияланып барады. Сондай-ақ дене тәрбиясы эстетикалық тәрбия менен байланыслы. Себеби, физикалық хәр қыйлы шынығыулар оқыўшыда эстетикалық талғамды да раўажландырып барады. Ол оқыўшының хәрәкетлеринде, жүрислеринде гөззаллықты көре билиуға үйретеди. Демек, бул тәрәпинен қарағанымызда, дене тәрбиясы, ол ҳаққындағы билимлер, дене мәденияты, тәрбияның басқа да түрлери менен тығыз байланыслы болады.

Шаңарақта дене тәрбиясына итибар болмаса, балада спорт ойындарына, дене тәрбиясына бағдарланған дөгерек хэм секцияларға қатнасыуға айтарлықтай дәрежеде қайылышылық, бейимшилик билдирмейди. Мысалы, күнделикли режим барлық шаңарақларда да бирдей деп айта алмаймыз. Мектеп оқыўшыларының ата-аналарына балаларын артықша ыссы емес, өзлери ушын қолайлы, хәрәкет етиуде қыйналдырмайтуғын, көбинесе дене тәрбиясы сабағында спорт формаларын кийиндириуди усыныс етиледиди.

Балаларды киши мектеп жасынан баслап азанғы шынығыулардан кейин жуўыныуға үйретип барыу – бул ата - аналардың миннети.

Шаңарақта балалардың дем алатуғын бөлмелери ықшам, хаўасы таза болыуы керек. Мысалы, гигиеналық әдетлер мектеп оқыўшыларына тек ата – аналардың хәр қыйлы нәсиятлары арқалы синдирилмейди. Оқыўшылардың гигиеналық кәделерди сақлау бойынша өз миннетлерин хұжданы менен орынлауына ерисиу ушын ата - аналар тәрәпинен ең әпиўайы түсиникли денени хэм кийимлерди таза сақлау, таза бет орамал алып жүриу, өз алдына сүлгиге хэм жеке өзининг тис шёткасына, жеке буйымларына ийе болыуы – бул гигиена әдетлерин қәлиплестириудин тийкары болып саналады. Балаларды өзине-өзи хызмет етиуға, үйдеги онша қыйын болмаған хәр қыйлы жумысларға жәрдем берийге үйретий де дене тәрбиясының әпиўайы көринислери болып саналады. Шаңарақта, сондай-ақ ата - аналар ойындар хэм физикалық шынығыулар менен шуғылланыу жумысының баланың минезиндеги айырым унамлы қәбилетлердин қәлиплесиуйне тәсир етиуйне де дыққат аударий керек.

Баланың физикалық раўажланыуы – инсан организмнинг руўхый хэм физикалық саламатлығына, биринши гезекте, руўхый қоршаған орталық белгили дәрежеде тәсирин көрсетеди. Шаңарақта қолайсыз руўхый орталықтың бар екенлиги шаңарақ ағзаларының руўхый саламатлығының бузылыуына алып келеди. Бунда баланың саламатлығын бузатуғын фактор-

лар деп илимий – методикалық әдебиятларда төмендегилерди атап көрсетеди:

1. Шаңарақта карама - қарсылықлы жағдайларды жүзеге келтиретуғын бир ямаса бир неше өзине тән жағдайлардың болыуы;

2. Қорқыу, екилениу, хаўлығыу сыяқлы халатлардың хәр түрли көринисте жүзеге келиуи;

3. Шаңарақ ағзаларының биреуйинин айыбы менен жүзеге келетуғын жағдайлар;

4. Шаңарақта кимдур зиянлы әдетлер менен (гиябентлик, таксикомания, темеки, насыбай, спиртли ишимликлер ишиуға) әдетлениу хэм т.б.

5. Үлкен жастағы шаңарақ ағзаларының балалар хэм өспиримлер жасына физикалық өзгешеликлерин жақсы билмеуи хэм дурыс бақалай алмауы.» [3:61].

Мектеп оқыўшыларының үйде мектептен тыс, бос уақытларда хәр түрли хәрәкетли ойындарды ойнауына имканият жаратып берий керек. Ал, үй шәраатында ойналатуғын ойындарда белгили өлшем болып, онда балалардың режим менен аўқатланыуына, сабақ таярлауына болған уақытка хэм жуўапкершилик сезимине ата - аналар жуўапкер болыуы тийис.

Хәрәкетли ойындар – бул ойынның хәр түрли искерлигинен ибарат болған қурамалы түри. Ол белгили қағыйдалар тийкарында шәраят ямаса белгили бир жағдайларда орынланады.

Мектеп оқыўшыларының ойындары, сюжетли, қызықлы ямаса ойынның ўазыйпаларын орынлау тийкарында шөлкемлестириледиди. Шаңарақта баланың физикалық раўажланыуында, әсиресе, ата - ананың орны үлкен болып, хәрәкетли ойындарда физикалық хэм әдеп - икрамлылық, психологиялық тәсирин нәзерде тутый керек. Үйде хәр қыйлы халық ойындарынан пайдаланылса мақсетке муўапық болады. Мысалы: үй шәраатында «жасырынбақ», «асық», «шүллик», «кашарман», «Ақсүйек», топ ойыны хэм т.б. пайдаланыуда, гейде ата-аналардың өзлери де балаларының ойындарын қызығыушылық пенен бақлап барады.

Жуўырыу шынығыулары – бала саламатлығын сақлауда үлкен әхмийетке ийе болып, жуўырыу жүрек қан-тамыр системасын, дем алыу органлары хэм зат алмасыуды жақсылайды, хәр қыйлы мускул, аяқ - қолдың хәрәкетшенлигин жақсылайтуғыны да бизге мәлим, тез хэм шаққан жуўырыу хэм басқа тийкарғы балаға хәр түрли хәрәкетли ойындарда қатнасыуды физикалық шынығыуларды орынлауда да жәрдем бередиди. Сондай-ақ, шаңарақта ата-аналар дене тәрбиясына итибар қаратқанда, физикалық шынығыуларды хэм хәрәкетли ойындарды бәрхә өзгертип турыуы керек. Бундай жағдай болмаған халатларда, балалардың спорт ойындарына, хәрәкетли ойындарға болған қызығыушылығы да пәсейийи мүмкин.

Баланың жүреги хэм өкпеси нормада ислеуи, дене ағзаларының үйлесимли раўажланыуы ушын қәдди - қәўметтин әхмийети де үлкен. Сымбат дурыс раўажланыуы, дененин жақсы қәлиплесиуйи ушын азанғы дене тәрбиясы, гимнастика шынығыулары, хәрәкетли ойындар, жүриу, қысқа аралықларға жуўырыу хәр түрли хәрәкет искерлигин орынлауды талап етиледиди. Ата-ана, әсиресе, оқыўшы үйде тапсырмаларды столда отырып жазғанда, столда отырып аўқатланғанда геуде дүзилисин бәрқулла қадағалап барыуы, олардың туўры қәлиплесип атырғанлығына исеним сезими пайда болыуы керек. Дененин дурыс қәлиплесип атырғанын бақлау шынығыуларына төмендегилер киреди: арқасы менен дийўалға тик турыу; дийўалға желкени тийдирип турыу; жүриуде де усундай халатты сақлау.

Гейпара уақытларда балаларда жалпақ табанлықты анықлау мүмкин. Шаңарақта ата - аналар балаларының табанларына итибар қаратып, әсиресе, кумда, таста, топырақта, шөплердин үстинде жалаңаяқ жүргизип, оларды үй шәраатында шынықтырып барыуы тийис.

Сондай-ақ, шанақта ата –аналар балаларға азанғы шынығыу, дене тәрбиясы гимнастикаларын турақлы түрде орынлауына да үлкен әхмийет береді. Ал, айырым шаңақтарда ата-аналары баланың ерте турыуына онша итибар қаратпайды, бала қанша уйықлағанынша уйықлайды, бул болса баланың ериншек, қосжақпас болып өсиуіне тийкар болады.

Дене тәрбиясы–улыұма хәр қандай инсанды, соның ишинде балалардың да кәмилликке ерисиуіне бағдарланған педагогикалық процесс болып, ол арқалы балаларға: ақылый тәрбия, әдеп -икрамлылық тәрбия, мийнет тәрбиясын хәм т.б. қәлиплестириу мүмкин. Мысалы, ата-аналар баласы белгили спорт түрине қызықпаса, ал, сол спорт түрин өзи жақтырса хәм усы секцияға баласын ағза етсе, бул ата -ананың кәтелиги. Себеби спорт дөгереклеринде мәжбүрий, өзгелердің басымы астында зорығып шуғылланыу,

ақылый хәм физикалық шынығыуларды хәден тысқары көп орынлау бала нервиниң бузылыуына алып келеди. Онда шаршау, уйқышылық, ақылый хәм физикалық шынығыуларға болған пәсенлик халатларды келтирип шығарады.

Баланың саламатлығын сақлау хәм беккемлеудин нәтийжели куралларынан бири–онда саламат турмыс тәризине тән әдетлерди қәлиплестириу болып, бунда баланың жедел хәрекет режимине үйрететуғын күн тәртинде, жеке хәм улыұма гигиена қағыйдаларына бойсынуу, дөгерек этирапты қорғауға, зиянлы әдетлерден сақланыу, жарақатланыу хәм хәр қыйлы сыртқы тәсирлерден қорғаныу, дене тәрбиясы хәққинда билимлерден, дене тәрбиясы мәдениатынан хабардар етиу – бул хәр қандай ата -ананың инсаныйлық парызы деп есаплаймыз.

Әдебиатлар

1. Баранов С.П., Болотина П.Р., Сластенин В.А. Педагогика. -Нөкис: «Қарақалпақстан», 1988.
2. Хасанбоев Ж., Сарибоев Х., Ниёзов Г., Хасанбаева О., Усманбоева М. Педагогика. –Тошкент: «Фан», 1996.
3. Оилада барқамол авлод тарбияси. –Тошкент: Фан ва технология. 2010.

РЕЗЮМЕ

Мақолада оилада жисмоний тарбияға этибор қаратишда олиб болиладиган ишлар хақида сўз боради. Унда жисмоний тарбия хақидаги тушунчалар, шахсий гигиена, озодалик, вақтида овқатланиш ва. х.к. одатларнинг оилада шаклланиши ўрганилган. Оилада бола тарбияси, ота –она ва ўқитувчи алоқаси, жисмоний ва ақлий ривожланиш, оила ва мактаб, жамоанинг таъсири, балаларнинг қамолотта эришишига йўналтирилган педагогик таълимнинг аҳамияти хақида тушунчалар берилган. Балаларнинг дарсдан ташқари вақтларда харақатли ўйинларни ўйнашига имкон яратиш, югуриш машқлари, хәр хил халқ ўйинларидан фойдаланиш ва уларнинг ота-оналари томонидан назорат қилинишининг самараси хақида сўз этилган.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящается вопросам физического воспитания в семье. Рассматриваются понятие физического воспитания, личная гигиена, чистоплотность, своевременное питание и другие привычки в семье. Изучаются вопросы воспитания детей в семье, связь между родителями и учителями, физического и умственного развития, семьи и школы, влияние коллектива и педагогического образования на детей. Подчеркивается необходимость создания для детей условий для игр вне занятий: кросса, народных игр под контролем родителей.

SUMMARY

The article is devoted to the issues of physical education in the family. The author studied such notions as physical education, personal hygiene, neatness, eating in time and other habits in the family. There have been investigated the issues of children's upbringing in the family, relation between parents and teachers, physical and mental development, family and school the influence of the community and pedagogical education on children. It is emphasized the necessity of creating conditions for children to play games after classes: running and other national games under the control of parents.

ҚИСКА МАСОФАГА ИХТИСОСЛАШУВЧИ ЮГУРУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ УЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ТҮРЛИ ТОМОНЛАРИГА ТАЪСИРИ

А.К.Утепбергенов – биология фанлари номзоди, доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Б.Ж.Ядгаров – педагогика фанлари номзоди, доцент

Ал Хоразми номидаги Урганч давлат университети

Таянч сўзлар: машғулот юкламалари, қиска спринт, узоқ спринт, жисмоний тайёргарлиқнинг ўсиши, жисмоний ривожланиш, соматотип, дерматоглифика.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, короткий спринт, длинный спринт, прирост физической подготовленности, физическое развитие, соматотип, дерматоглифика.

Key words: training loading, short sprint, long sprint, increase of physical training, physical development, somatotype, dermothoglics.

Ўзбекистон Республикаси Ҳукуматининг мақсадли сиёсати эвазига жисмоний тарбия ва спорт янада ривож топмоқда. Спортчиларни тайёрлаш тизими ва тузилмасини такомиллаштиришга қаратилган Президент Фармонлари ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қатор муҳим қарорлари фикримиз далилидир.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг, дунёнинг кўпгина давлатлари Ўзбекистонни мустақил деб тан олди. Бу эса кўплаб мусобақаларда Давлатимиз ўз ўрнига эга бўлди деганидир. Спортчиларимиз Осиё ва жаҳон ареналарида яхши натижаларга эришиши учун Давлатимиз спортга ҳам алоҳида этибор бера бошлади.

Дарҳақиқат спортнинг мамлакатни тезда дунёга танитишида муҳим аҳамияти бор. Шу сабабдан ҳозирги кунда юртимизда жисмоний тарбия ва спорт сиёсат даражасига кўтарилганлигини кўришимиз мумкин [1].

Ҳозирги пайтда югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштириш ва ташкил этиш масалаларига бағишланган жуда кўп материал тўпланган ва уларда қиска, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштиришга оид айрим масалалар кўриб чиқилган. Ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларига мувофиқ тарзда юклама ҳажми ва шиддатининг оптимал катталикларини аниқлаштириш, катта машғулот циклининг алоҳида босқичларидаги машғулот юкламалари тузилиши ва динамикаси хусусиятларини деталлаштириш зарур [2:54-67], [6:61-66].

Жисмоний сифатларни тестлашда биз назорат машқлари ва О.И.Павлов томонидан (2003) ишлаб чиқилган қиска масофага ихтисослашувчи ўғил бола спринтерларнинг асосий масофадаги натижаси ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик матрицасидан фойдаландик. Шунинг учун тестлашда қиска масофалар учун қўлланиладиган энг ахборотли