

ULÍWMA BILIM BERIW MEKTEPLERINDE DENE TÁRBIYA SABAĞÍN SHÓLKEMLESTIRIW HÁM ÓTKERIW USÍLLARÍ

S.J.Orazimbetov – *assistent oqıtıwshı*

Q.T.Jumaniyazov – *úlken oqıtıwshı*

Ajiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı

Tayanch soʻzlar: jismoniy tarbiya darsining natijalari, individual xususiyatlar, optimal dars zichligi, darsning tuzilishi, jismoniy mashqlar, pedagogik vazifalar, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar, harakat samaradorligi, tananing anatomik va fiziologik xususiyatlari.

Ключевые слова: результаты урока физического воспитания, индивидуальные особенности, оптимальная плотность урока, структура урока, физические упражнения, педагогические задачи, подготовительная, основные и заключительные части, эффективность движения, анатомо-физиологические особенности организма.

Key words: the result of a physical education lesson, physical condition, individual differences, optimal lesson intensity, lesson structure, physical structures, pedagogical methods, preparatory, passive and cooperative parts, movement efficiency, anatomical and physiological differences of the body.

Kirisiw. Dene tárbiya sabaǵınıń nátiyjesi kóbinese oqıtıwshınıń dúzgen jobasınıń turmıstan alınǵanlıǵı, shuǵıllanıwshılardıń iskerligin shólkemlestiriw ushın tańlaǵan usılları bar, texnikalıq hám sport qurallarınan sport imaratlarınan paydalana alıw, temperatura, ıqlım sharayatı, oqıwshılardıń tayarlıǵı, olardıń jası, individual ózgesheliklerin esapqa alıp, paydalanıw menen baylanıslı.

Sabaq shólkemlestiriliwiniń táminleniwi tómendegilerden ibarat:

1) Medicina hám gigienalıq jaǵday jaratıw hám oǵan ámel etiwdi;

2) Materiallıq-texnikalıq jaqtan támiyinlewdi;

3) Sabaqta oqıwshılardıń iskerligin shólkemlestiriw usılların durıs tańlaw arqalı qoyılǵan wazıypanı unamlı sheshiwdi názerde tutadı [2].

Sabaqtı ótkeriwdiń gigienalıq jaǵdayın jaratıw degende fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw procesinde júzege keletuǵın, salamatlastırıw wazıypasınan kelip shıǵatuǵın bir pútin kompleks ilajlar túsiniledi. Soǵan qaray shınıǵıwlardı ótkeriw ornınıń durıs tańlaw, gigienalıq normalarǵa saykesligin; sport zalı ushın temperaturası 14-16° da bolıwı lazım. Sonıń ushın shınıǵıw orınların taza hawa menen támiyinlewdiń áhmiyeti úlken. Shınıǵıwlar tamamlanǵannan soń shuǵıllanǵan orın tazalawdı talap etedi.

Sabaqtı materiallıq-texnikalıq jaqtan támiyinlew degende sabaqtıń optimal tıǵızlıǵın támiyinlewge múmkinshilik beretuǵın, qoyılǵan kompleks wazıypalardı tolıq sheshiw ushın kepillik beretuǵın, jeterli dárejedegi oqıw-tárbiya quralları hám shınıǵıw ornı názerde tutilǵan.

Sońǵı jıllarda kópshilik mekteplerde fizikalıq tárbiya oqıtıwshılarınıń baslaması menen sport zalları hám sport maydanları bir waqıtta kópshilik oqıwshı shuǵıllanıwı múmkin bolǵan standart emes qurallar hám trenajerlar menen úskelenbekte. Bunday qurallardan paydalanıw sabaq tıǵızlıǵın áhmiyetli joqarı dárejede shólkemleskenlik formasınıń payda bolıwı shınıǵıw nátiyjeleriniń artıwına alıp kelmekte.

Dene tárbiya sabaǵınıń mazmunı sabaq shınıǵıwlarınıń sıpatın belgilewshi tórt tiykarǵı komponenttiń ulıwmalıǵında kórinedi. Bul elementler ózara úzliksiz baylanısqa hám sabaqtıń xarakterli **komponentleri** dep ataladı. Olar:

a) sabaqtıń quramına kirgizilgen fizikalıq shınıǵıwlar sabaq mazmunınıń eń iri xarakterli komponenti. Biraq, bunday túsiniq bir tárepleme bolıp tárbiyalaw, salamatlastırıw, bilim beriw wazıypaların sheshiwde shuǵıllanıwshılar ushın iskerlik predmeti bolıp xızmet etedi. Shınıǵıwlar sabaqtıń ulıwmalastırılǵan predmetiniń mazmunı, basqa mániste sabaq mazmunınıń bir tárepi.

b) usınıs etilgen shınıǵıwlardı orınlaw menen baylanıslı bolǵan oqıwshılardıń sabaqtaǵı iskerligi sabaq mazmunınıń gezektegi komponentlerinen biri. Bul komponent shuǵıllanıwshılardıń hár qıylı kórinistegi intellektual hám fizikalıq iskerliginen ibarat bolıp, olar pedagogtı esitiw, kórsetilip atırǵan shınıǵıwdı dıqqat penen baqlaw, hárezet iskerligi arqalı payda bolǵan elesletiw ústinde pikir júritiw, orınlanatuǵın hárezet iskerliginiń joybarın dúziw, onı orınlaw, óz hárezetlerin tekseriw, qadaǵalaw hám baqlaw, payda bolǵan mashqalalardı pedagog penen birgelikte talqılaw, payda bolǵan emociionalıqtı basqarıw hám t.b. Shuǵıllanıwshılar sabaqtıń wazıypasın sheshiw boyınsha barlıq iskerligin, sabaq mazmunınıń tiykarın saladı.

v) pedagogtıń iskerligi sabaq mazmunınıń gezektegi komponenti bolıp, tómendegi jaǵdaylarda kórinedi. Úyge tapsırma beriw hám onı túsindiriw, sabaqtıń anıq wazıypasın bayan ete alıw hám onı sheshiwdi shólkemlestiriw, shuǵıllanıwshılardı mudamı qadaǵalap barıw, olardıń iskerligin talıqlaw, sonday-aq shuǵıllanıwshılardıń iskerligin durıs jolǵa qoyıw, olar arasındǵı múnásibetlerdi óziniń dıqqat orayına tartıw, basqarıw, qadaǵalaw sıyaqlı talim-tárbiya procesinde unamlı rol oynaytuǵın áhmiyetli tiykarǵı jaǵdaylardı óz ishine aladı.

g) shuǵıllanıwshılardıń organizminde sabaq processinde shınıǵıwlardı orınlawda kelip shıǵatuǵın

fiziologiyalıq, psixologiyalıq, biomexanikalıq hám basqa da ózgerisler sabaq mazmunınıń gezektegi xarakterli komponentlerinen biri esaplanadı. Olardıń nátiyjesindegi ózgerisler, qalıplesken teoriyalıq hám ámeliy bilimler, orınlay alıw, háreket dárejesi hám onıń avtomatlasıwı arqalı kelip shıǵatuǵın jasırın dawır sabaq mazmunınıń tórtinshi komponenti esabınan kelip shıǵadı. Bunda oqıtıwshınıń iskerligi hám oqıwshılar iskerliginiń nátiyjesi jasırınǵan boladı. Jobalastırılǵan oqıw tárbiyalıq jumislardı payda bolıp atırǵanlıǵı kúndelikli tekserilip, pedagogikalıq iskerliktiń keyin qáytıp dawam ettiriliwi lazımlıǵı ushın kórsetpeler tayarlanadı [1].

Dene tárbiyası sabaǵınıń dúzilisi. Dene tárbiya sabaqları menen baylanıslı máselelerdiń eń áhmiyetlisi onı qáytıp dúziw máselesi. Sabaqtıń dúziliw nızamlılıqları haqqında aytıwdan aldın onıń strukturalıq dúzilisi nelerden ibarat ekenligin belgilep alıw hám anıqlaw kerek boladı. Dáslep sabaq haqqında pikir bildirip, onıń quramına kirgizilgen fizikalıq shınıǵıwlar, olardıń izbe-izligi hám dawamlılıǵına qarap «sabaq sxeması» dúziledi. Keyin sabaqqa qoyılǵan wazıypalar hám olardı sheshiw ushın tańlangan fizikalıq shınıǵıwlar olardıń normasına qarap «sabaq jobası» islep shıǵıladı. «Sabaqtıń qurılısı» degen atama birinshi mártebe V.V.Belinovich tárepinen (1939) qollanıldı hám orınlı túrde sabaqtıń qurılısı dep durıs ataldı. V.V.Belinovich sabaqtıń qurılısı, wazıypaları hám fizikalıq tárbiyanıń mazmunına qarap belgileniwin uqtıradı. N.N.Efremov (1959) birinshi mártebe «sabaqtıń qurılısı» degen túsinikke táriyp beriwge urındı hám sabaqtıń strukturasi degende shınıǵıwdıń quramı (kirisiw, tayarlaw, tiykarǵı hám juwmaqlaw) bólimleriniń ózara jaylasıwı hám múnásibetin názerde tuttı. Sabaq qurılısınıń joybarı ayrıqsha sabaqlardı dúziwde paydalanılatuǵın sabaq konspekti arqalı belgilenedi. Sabaqtıń qurılısı oqıtıwshını sabaqlarǵa shınıǵıwlardı jaqsı tańlawǵa, materiallardı durıs jaylastırıw hám sabaқтаǵı júklemeniń normasını anıq belgilewge járdem beredi.

Sabaqtıń qurılısı baǵdarlama materiallarınıń belgilengen wazıypa tiykarında úzliksiz úyreniwdi jolǵa qoyadı. Sabaq ushın jobalastırılǵan wazıypalardı sheshiwde qollanılatuǵın tálim usıllarına anıqlıq kirgizedi hám onı qollanıw ushın sabaqtıń bólimleri yaki olardıń ayırım bóleklerinen qanday paydalanıw lazım ekenligin belgileydi [1].

Dene tárbiya sabaǵında hár qanday pedagogikalıq wazıypalardı sheshiw kóbinese shuǵıllanıwshılardıń organizminen belgili dárejedegi zorıǵıwdı payda etedi, sonıń ushın bul júklemege organizm tiyisli dárejede tayar bolıwı kerek.

Ullı rus alımı I.P.Pavlov organizmdi qıyın wazıypalardı sheshiwge tayar bolıwı zárúrliǵın uqtırıp, shınıǵıwdı áste-aqırınlıq penen tákirarlaw fiziologiyalıq qaǵıydalarǵa tiykarlanıwdı talap etedi

dep túsindiredi. Bul kórsetpe oqıtıwshınıń juwapkershiligine shuǵıllanıwshılardan úlken kúsh talap etetuǵın pedagogikalıq wazıypalardı sheshiw sabaqtıń basında emes, belgili tayarlıqtan soń, shınıǵıwlardıń, sabaqtıń aqırında sheshiliwi lazım ekenligin, usı shınıǵıwdı tiykarǵı wazıypalarǵa shuǵıllanıwshılardıń organizmin sáykeslestiriw, zárúr kiypiyattı payda etiw hám belgilengen wazıypalardı orınlawǵa, shınıǵıwdı úyreniwge bolǵan zárúrliktiń qalıple-siwın shınıǵıwlar dawamında talap dárejesin kóteriwi lazım ekenligine toqtaladı.

Hár bir sabaq úsh bólimli quramǵa iye ekenligi haqqında joqarıda pikir bildirdik hám olar tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlaw bólimlerlen ibarat bolıp

1. Dene tárbiya sabaǵınıń tayarlıq bólimi ushın 8-12 min waqt sarıplanadı. Baslanǵısh klaslarda bolsa 20 minutqa shekem bolıwı múmkin. Iqlım jaǵdayı suwıq, ıssı hám t.b. qarap sarıplanıp atırǵan waqt biraz kóbeytiliwi múmkin. Tayarlaw bólimi tiykarınan, sabaqtıń tiykarǵı bóliminde beriletuǵın fizikalıq júkke oqıwshı yaki shuǵıllanıwshınıń organizmin funktsional jaǵdayın tayarlaydı. Organizmniń funktsional jaǵdayın sabaqtıń tiykarǵı bólimine tayarlıǵı, oqıwshınıń háreket koordinaciyasınıń jaqsılanganlıǵı, jeńil terlew, betinde qızılıqtıń payda bolıwı, oqıwshınıń háreket iskerliginiń asıwı, dem alıw ritminiń biraz tezlesiwı, emocional jaǵdayınıń kóterińkiliginiń bayqalıwı arqalı anıqlanadı. Shólkemlestiriw minutınan soń kerek bolsa diqqat ushın shınıǵıwlar sabaqtıń wazıypası yaki temasın daǵazalaw, qáddi-qáwmet ushın shınıǵıwlar, dem alıw ritmi, júrektiń urıw chastotası, qan aylanısın tezlestiriw, dene buwınları, muskulları ushın háreketke oqıwshılardı toqtatıp hár qıylı shınıǵıwlar orınlatadı. Sabaqtıń tayarlaw bólimi tiykarǵı bólimde orınlanıwı lazım bolǵan háreket iskerligi ushın «tayarlaw» hám «jollama beriwshi» shınıǵıwlar menen tamamlanadı.

2. Dene tárbiya sabaǵınıń tiykarǵı bólimi ushın 25-30 minutqa shekem (45 minutlı sabaqlarda) waqt sarıplanadı hám oqıtıwshı tárepinen dúzilgen sabaq joba-konspektine kirgizilgen fizikalıq tárbiyadan Mámleketlik tálim standartındaǵı tiyisli klass ushın jobalastırılǵan jańa shınıǵıwlar uyretildi yaki dáslepki klaslarda ózlestirilgen fizikalıq shınıǵıwlar háreket iskerligi tanıtıladı, ózlestiriledi, bekkemlenedi. Sabaqtıń bul bólimi onıń mazmunına kirgizilgen tiykarǵı fizikalıq shınıǵıwlar, olardı orınlaw ushın tańlangan usıllar, olardan paydalanıwdı shólkemlestiriw formaların tańlaw hám dúziw sıyaqlı quram bóleklerin óz ishine aladı. Bunnan tisqari fizikalıq tárbiyadan Mámleketlik tálim standartı baǵdarlamasınıń bólimleri (gimnastika, jeńil atletika, júziw, gúres, sport oynıları, futbol, háreketli oynılar) oqıw materialın oqıtıw óziniń ózgeshelikleri menen sabaqtıń tiykarǵı bólimin túrlishe shólkemlestiriwdi talap etedi. Sabaqtıń tiykarǵı bóliminiń talapların sheshiw oqıwshılar iskerligin toparlı, individual,

frontal, úzliksiz-baylanıstırıp aylanıp júrip orınlaw, kreysting usılı arqalı mektep jasındaǵı oqıwshılardıń fizikalıq tárbiya, fizikalıq jaqtan rawajlanǵanlıǵı, tayarlanǵanlıǵı hám organizminiń anatomiyalıq, fiziologiyalıq ózgesheliklerin itibarǵa alıwdı talap etedi.

3. Dene tárbiya sabaǵınıń juwmaqlaw bólimi sabaq ushın ajratılǵan ulıwma waqtınıń 3-5 minútı sarıplanadı. Onda fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw ushın hár qıylı háreketli oynılar hám estafetalar hám fizikalıq shınıǵıwlarǵan paydalanıladı. Sabaqtıń tiykarǵı bóliminde kóterilgen emocional jaǵdaydı tómennetiwshi shınıǵıwlar orınlanadı, úyge tapsırma ushın shınıǵıwlar túsindiriledi hám sabaq ótkerilgen orınnan (sport maydanshası, sport zalı hám taǵı basqa) shólkemlesken jaǵdayda kiyiniw xanasına baqlaw shólkemlestiriledi. Baslanǵısh klasslarda ótkerilgen shınıǵıwlarǵan soń oqıwshılardı oqıtıwshınıń ózi kiyiniw xanasına shıǵarıp saladı.

Hár qıylı jasaǵı oqıwshılar menen ótkerilgen fizikalıq tárbiya sabaqlarınıń tayarlaw, tiykarǵı hám juwmaqlaw bólimlerin salıstırıw nátiyjeleri analizi birinshiden, nızamlı ráwishte olardıń bir-birinen ayırmashılıǵın kórsetedi. Sabaqtıń tayarlaw, tiykarǵı, juwmaqlaw bólimleriniń dawamlılıǵınıń ózgeriw oqıwshılardıń jasına baylanıslı. Baslanǵısh klasslarda sabaqtıń tiykarǵı bólimleri salıstırmalı ráwishte bir qıylı, yaǵnıy tayarlaw hám juwmaqlaw bólimleriniń dawamlılıǵı tiykarǵı bólimniń dawamlılıǵınan azǵana parıqlanadı [2].

Juqarı klasslarda bolsa tayarlaw, juwmaqlaw bóliminiń dawamlılıǵı tiykarǵı bólimniń dawamlılıǵınan keskin parq qıladı. Baslanǵısh klasslarda balalar psixologiyası hám olardıń fiziologiyalıq ózgeshelikleri, fizikalıq sıpatlarınıń

tolıq rawajlanbaǵanlıǵı, sabaqtıń tiykarǵı bóliminde olardıń organizmin hám dıqqatınıń aldında turǵan qıyın háreket iskerligin orınlawǵa tayarlaw ushın kóp waqt sarıplawdı talap etedi. Bunnan tisqari tayarlaw shınıǵıwların túsindiriw hám kórsetiw úlken jasaǵılarǵa qaraǵanda ásten alıp barılıwı sabaqtıń bólimlerinde oqıtıwshı tárepinen kóp waqt sarıplanadı [1].

Orta hám juqarı klassqa ótken sayın sabaqtıń tayarlaw hám juwmaqlaw bólimleri ushın sarıplanǵan waqt nızamlı ráwishte azayıp baradı. Sebebi oqıwshılarda hár qıylı sap hám tayarlaw shınıǵıwların anıq orınlaw kónlikpesi juqarı boladı. Túsindiriw hám kórsetiw ushın az waqt sarıplanadı, tiykarǵı bólimde oqıwshılar tárepinen úlken kólemdegi júkleme menen fizikalıq shınıǵıwlarǵan orınlaw ushın talap júzege keledi, soǵan qaray tayarlaw tiykarǵı juwmaqlaw bólimleriniń hár qıylı jasaǵı oqıwshılar menen ótkeriliwi túrlishe hám ózleriniń ózgeshelikleri menen parıqlanadı [3].

Juwmaqlap aytqanda ulıwma bilim beriw mekteplerinde oqıwshı jaslardıń organizminiń funkciyaların rawajlandırıwda dene tárbiyası sabaǵı tiykarǵı qural sıpatında xızmet etedi. Dene tárbiya sabaǵın durıs shólkemlestiriliwin támiyinlewde sabaq barısında oqıwshılardıń iskerligin shólkemlestiriw usılları durıs tańlap alıw, materiallıq texnikalıq jaqtan támiyinlew, gigienalıq jaǵday jaratıw hám oǵan ámel etiwdi qoyılǵan wazıypanı unamlı sheshiw názerde tutılǵan.

Dene tárbiya sabaqları bólimleriniń dawamlılıǵı ayırmashılıqlarına qaray keskin ózgeriwı máselen baslanǵısh klass oqıwshılarınıń psixologiyasına, fiziologiyalıq ózgeshelikleri, fizikalıq sıpatlardıń tolıq rawajlanbaǵanlıǵı sebebine baylanıslı bolıp tabıladı.

Ádebiyatlar

1. Abdullaev A., Xankeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. -T.: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2007.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: “Физкультура и спорт” 1977.
3. Юнусова Ю.М.Теория и методика физической культуры. Учебное пособия. -Тошкент: УзГосИФК 2007.

REZYUME. Maqolada jismoniy tarbiya darsining tuzilishi, darsni o‘tkazish uchun gigiyenik shart-sharoitlarni yaratish, turli pedagogik muammolarni hal qilish, turli yoshdagi maktab o‘quvchilari bilan o‘tkaziladigan dars qismlarini taqqoslash masalalari muhokama qilinadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining psixologik va fiziologik xususiyatlari ham hisobga olinadi.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматриваются вопросы строения урока физического воспитания, о создании гигиенических условий проведения урока, о решении различных педагогических задач, вопросы сравнения частей урока проводимых со школьниками различного возраста. А также рассмотрены психологические и физиологические особенности детей начальных классов.

SUMMARY. The article examines the issues of the structure of a physical education lesson, the creation of hygienic conditions for conducting a lesson, the solution of various pedagogical problems, issues of comparison of parts of the lesson conducted with schoolchildren of different ages. The psychological and physiological characteristics of primary school children are also examined.