

ӘОЖ 75.715

**БАЛДЫРҒАНДАРМЕН ӨТКІЗІЛЕТІН ЖАЛПЫ ДАМЫТАТЫН
ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ МАЗМҰНЫ МЕН ӨТКІЗУ ӘДІСТЕРІ*****Қарақов Амантай***

педагогика ғылымдарының докторы,

Оразов Шамұрат Байманұлы

педагогика ғылымдарының докторы,

Амитова Жанель

педагогика ғылымдарының магистрі

Азірбайжан Ердан Нурланұл

педагогика ғылымдарының магистрі

Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университеті
Алматы қ., Қазақстан

Дене жаттығулары ерте жастан бастап өткізілетін және бірітіндеп, бала дамуының жалпы барысына сәйкес, жүйелі түрде күрделілендіріп отырады. Жаттығуларды үнемі орындап отыру - психикалық жағынан, және де денесінің жалпы дамуына, қозғалысты жақсы үйлестіруге, қозғалыс дағдыларын тәрбиелеуге, дұрыс тұлғаны қалыптастыруға, сезімталдық қабілетін арттыруға, денсаулықты нығайтуға, сондай-ақ, дене кемістіктерін жоюға көмектеседі.

Кілт сөздер: Дене жаттығулары, қимыл, қозғалыс, дененің дамуы, дененің қалыптасуы, әсері, дененің бұзылуына әсері.

Мектепке дейінгі кіші жастағы балалар жоғары қозғалыс белсенділігімен, дербестікке ұмтылуымен ерекшеленеді. Олар өзіне ғана тән болса да, сенімді түрде жүру, жүгіру, өрмелеудің кейбір түрі, қарғулар, дененің жекелеген мүшелерімен қарапайым қимыл-қозғалыс жасау секілді ең көбірек қолданылатын негізгі әрекеттерді орындайды.

Сөйтіп, балалар енді бастапқыда шағын топпенен, сосын ұйымдасқан түрде бүкіл топпен өткізілетін жалпы дамытатын жаттығуларға даяр болады. Балалардың қимыл-қозғалысы әлі жетілмеген, дәл емес, қозғалысты саналы түрде басқаруы әлі де шектелген жағдайда болады. Бұл тірек-қозғалыс аппаратының, нерв жүйесінің, тұтас ағзаның жеткіліксіз дамуымен түсіндіріледі.

Балаларда қозғалыс әрекеті баяу, есту аппараттары жеткіліксіз дамыған, бүгіп-жазатын буындардың еттері дамымаған болады.

Асылу, тербеліс аралығы шұғыл ұлғаятын қозғалыс секілді едәуір созылуды қажет ететін жаттығулар оларға қиын соғады.

Балалар жылдам шаршайды. Сондықтанда балаларды еліктіретін және тыныштандыратын қимыл-қозғалысты түрліше қиналыспен орындалатын қимылдармен алмастырып отыратын, денеге шамалы ғана ауырлық түсіретін жаттығулар орындалуы мүмкін.

Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау барысында дене тәрбиесінің жалпы міндеттерімен қатар жасқа байланысты даму ерекшеліктеріне және жаттығулардың өздерінің өзгешеліктеріне негізделген нақты міндеттер шешіледі.

Сондықтанда мыналарды орындау қажет:

1. Шұғылдануға деген ұмтылыс пен қызығушылықты балаларда тәрбиелеу.

2. Тәрбиешінің белгісі бойынша барлығы бір мезгілде жаттығуды бастап және жаттығуды бірдей аяқтай білуге балаларды үйрету.

3. Белсенді, табиғи түрде, қиналыссыз қозғалу.

4. Отырған, тұрған, шалқалап және етпеттеп жатқан әр түрлі бастапқы қалыптардан жаттығуды дұрыс орындау.

5. Жаттығуды жинақталып дұрыс орындау

6. Үйретудің көрнекі құралдарының көмегі арқылы және тәрбиешінің көрсеткеніне еліктей отырып, дененің жеке мүшелерінің негізгі қозғалыс бағытын сақтау.

7. Бұрыннан таныс жаттығуды бастапқыда тәрбиешімен бірге, кейін өзі дербес қайталау.

Жаттығуларды іріктеп алғанда, күрделілігін бірте-бірте өсіре отырып, балалардың дене, психикалық жағынан даму ерекшеліктерін ескеру қажет.

Жаттығуларды күрделілендіруді бірнеше бағытта қарастыруға болады:

1. Тірек – қозғалыс аппаратына және ағзаның өзге де жүйелеріне (жартылай еңкею, қолды еденге тигізе еңкею, серіппелі түрде еңкею және т.б.) түсетін жүктеме бойынша.

2. Олардың құрылымы – элементтердің сандары, бағыт, тербеліс аралығы, екпін, дене мүшелерінің қимыл ырғағы (шеңберді бастың үстіне көтеріп, төмен түсіру, шеңберді бастың үстіне көтеріп, кеудеге кигізе төмен түсіріп, еденге қою, алға аттап, одан шығу, жылдам екпінде – осылай жасау) секілді жаттығулардың жеке бөліктерінің арасындағы уақытша және кеңістіктегі қатынастары бойынша.

3. Түрі, ширақ орындау мүмкіндігі бойынша (ұқсас, нақты тапсырмалармен жаттығулар жасау, талдау жаттығулары).

Мектепке дейінгі кіші жастағы балалар үшін жаттығулар төмендегідей болу керек:

1. Көбінесе қолдың, иық белдеуінің және кеуденің бұлшық еттері үшін қарапайым жаттығулар. Қолдың қоспасы (білезік) үшін жаттығуларды беруге болады («Саусақтарды ойнаталық», доппенен орындалатын жаттығулар және басқалар), өйткені қолдардың ұсақ еттерін нығайту, заттармен жасалатын іс-әрекеттерді балалардың игеруі үшін маңызды. Осы жаста жаттығудың кейбір бөліктері дұрыс орындалуы мүмкін. Мысалы, еңкейгенде тізені бүкпеу керектігін, қолдарды жоғары көтергенде – жоғары қарауды, оларды жанға созғанда – шынтақтарды жазуды ұсыну.

Қол қозғалысының тербеліс аралығын (амплитудасын), әдетте баланың өзі шектейді. Тәрбиеші «күстардың қанаты үлкен, енді соларды қағалық» дейді. Бұны әркім өзінің шама-шарқына қарай жасайды. Еңкейгенде, жанға бұрылғандағы кеуде қозғалысының тербеліс аралығы елеусіз ғана, ал баланың орнықсыздығы, бұлшық еттерінің әлсіздігіне байланысты бұрылыспен жасалатын жаттығуларды шектеп беру қажет, көп жағдайда отырған бастапқы қалыптан беруге болады. Орнықсыздыққа және бел омыртқаның майысуға бейімділігіне сәйкес артқа қарай шалқаюды ұсынуға болмайды.

Көптеген жаттығулар түрегеліп тұрған бастапқы қалыптан орындалады, кеудеге арналған кейбір жаттығуларды отырған және шалқалап жатқан бастапқы қалыптан орындайды.

2. Балдырғандарға арналған жаттығулардың құрылымы өте қарапайым, олар әдетте екі бөлімнен тұрады (сылдырлауықты көрсетеді де жасырады, гүлге қонған көбелек құсап отырады да тұрады және т.с.с.). Көптеген жаттығуларды балалар бір мезгілде және бір бағытта алға қарап тұрып орындайды (бірден екі қолды жоғары көтереді немесе алға созады не шалқалап жатып екі аяғын көтереді). Көптеген жаттығулар дененің жеке бөліктерінің қимыл-қозғалысынан, бәрінен бұрын қол қимылдарынан тұрады, дененің әр түрлі бөліктерінің бірмезгілдік қозғалыс қимылдары бар жаттығулар біртіндеп енгізіледі (орнында сапта тұрып жүрген уақытта бас киімдерін жоғары көтеріп және оларды қайта-қайта бұлғайды). Дененің жеке мүшелерінің қимылының бағыты дәл емес, ұқсас қана болады. Қозғалыс екпіні тек орташа деңгейде ғана.

3. Түрі бойынша бұл жаттығулар тұтас, бөлек-бөлек іс-әрекетті немесе ұқсас қимылды, құралдарды пайдалануды нақты тапсырманы бейнелейтін жаттығулар. Сөйтіп, егер бала мысыққа еліктесе, ол арқасын жақсы күжірейте алады, құс құсап секіріп, бұны ол жеңіл жасауға тырысады және т.с.с. Осындай жаттығулар кешенін құрастырғанда, олардың барлығы бір үлгіде берілуіне, жалпы сюжетпен бірігуіне ұмтылыс жасау керек. Бұл ойын жағдайын тұғызып, балаларды белсенді қозғалыстарға итермелейді. Сосын балалар түрліше еліктейтін жаттығуларға ауысуға болады.

Жаттығуды өткізу әдістеріне жататындар: балаларды ұйымдастыру (жаттығуларды орындау үшін оларды сапқа тұрғызу), даярлық, құралдарды таратып беру және балаларды қозғалысқа үйретудің тікелей әдістері мен тәсілдері.

Жалпы дамытатын жаттығуларды өткізу үшін балаларды ұйымдастырудың елеулі тәрбиелік маңызы бар. Балалар тәрбиешінің кеңістікті бағдарлай білу жөніндегі нұсқаулары мен командаларын жылдам орындайды, тапсырманы орындауға психологиялық жағынан дайын болуы көрініс береді.

Тәрбиешінің қозғалыс-қимылды қалай орындайтындығын әрбір бала жақсы көретіндей етіп, оларды оңтайлы орналастыру қажет. Осылардың барлығына шамамен 15-30 секунд уақыт кетеді, әйтпесе балалардың зейіні шашыраңқы болады.

Жалпы дамытатын жаттығуларды орындау үшін ең жеңілі бәрінен бұрын балалардың шеңберге тұруы (бірінің сонынан бірі жүргенде ортаға қарай бұрылса) жеткілікті, қолдарынан ұстасып, бірінші және соңғы балаға жалғасу керек. «Үлкен шеңбер» деген сөзді жақсы түсінуі үшін ұзын жіптен алдын ала еденге шеңбер жасаған жөн. Балалар сапта еркін тұра алады.

Құралдарды таратып беру мен жинап алу да өте жылдам жүргізілуі тиіс. Кіші балалармен сабақ өткізгенде сылдырлауықтар, жалаушалар, ленталар, қол орамалдар, бас киімдер, шығыршықтар, кубиктер, орташа көлемді доптар, орындықтар пайдаланылады. Құралдарды тәрбиеші алдын ала дайындайды: еденге айналдыра немесе әрбір орындыққа қояды. Кейде құралдарды ұстаздың өзі таратып береді. Доптарды тордан домалатып шығаруға немесе әркімге домалатып жіберуге болады. Ұсақ заттар көп және түрлі түсті болмасын (бір не екі түрі жеткілікті), әйтпесе балалар алаңдап, өзгелерде не бар екендігін қарай бастайды. Екі түсті құралдар кеңістіктегі бағдар есебінде өте қолайлы. Олар оң және сол жақты айыра білуге балаларды дағдыландырады. Затқа бояу әбден сінген, ашық түсті болуы керек (дене тәрбиесі сабақтары мен ертеңгілік гимнастикада қызыл түсті жалаушалар пайдаланылмайды). Құралдарды қалай пайдалану керектігін балдырғандарға үйретеді. Заттардың қайда жатқандығын, оларды қалай алып, ұстауға болатындығын көрсетеді. Бұны құралдар алғаш әкелінгенде, жылдың басында көрсетеді. Барлық ақыл – кеңестер балаларға заттармен жұмыс жасау барысында беріледі. Кейіннен қысқа ғана кеңес, ескертулер берсе жеткілікті болмақ.

Үйрету әдістері мен тәсілдері. Балдырғандармен жұмыс жасағанда үйретудің көрнекі, сөз және практикалық тәсілдері мен әдістерін кешенді түрде қолдану айқынырақ көрінеді. Еліктеттіру үшін балаларға тұрақты үлгі керек. Кішкентай балалармен жұмыс жасағанда қолданылатын айту әдістері көрсетудің әсерін күшейтуге, бейненің көңілге қонымдылығына, анықтығына қол жеткізу, оларда қуанышты көңіл-күй тудыруға бағытталған.

Барлық жаттығуларды балдырғандар көп қайтара қайталау барысында ғана меңгереді, әрбір жаттығу тұтас та, өзгертілген түрде қайталанады. Бастапқыда тәрбиеші жаттығуды атап, сосын балалардың даярлығын тексереді, оларға қажетті бастапқы қалыпты қабылдау керектігін ұсынады. Сосын жаттығу тәрбиешінің түсіндіруімен бір мезгілде көрсетіледі және сол бойда оны балалар орындайды. Ұсынылатын бейне балаларға жақсы таныс болуы керек. Тәрбиеші барынша мәнерлі түрде түсіндіріп, көрсетуге ұмтылуы тиіс.

Балдырғандар кейде жалпылама нұсқау-кеңесті түсіне бермейтіндігі, сондықтан әр балаға жиі назар аудару қажеттігі тәрбиешінің есінде болғаны жөн. Қимыл-қозғалысты дұрыс орындауға топ бөлмесіндегі заттар көретін нысана ретінде көмектеседі. Жаттығуды орындау барысында тәрбиеші жиі кеңес береді. Олар кеңістіктегі нысаналарды ажырата білуді дамыту үшін маңызды, балаларды іске белсенді түрде жұмылдырады, қимыл-қозғалысты саналы түрде дербес орындауға даярлайды. Берілген нұсқаулардың бәрі бірдей балаларға түсінікті бола бермейді, бала тапсырманы жеңіл орындайтындай қалыпты дұрыс қабылдауы үшін оған көмектесуге тура келеді.

Жаттығу барысында берілетін нұсқау-кеңестер сонымен бірге балаларда ырғақ пен екпінді сезіне білуді дамытуға қызмет етеді, бір мезгілде жаттығуды бастап, аяқтауға көмектеседі.

Кіші топтарда жаттығуды есеппен орындаттыру және музыкамен сүйемелдеу ұсынылмайды.

Әрбір жаттығуды орындағанда тәрбиеші бағалауды пайдаланады. Көп жағдайда ол дербестікке және баланың қимыл-қозғалысты қалай орындағанына байланыссыз, жағымды сипатқа ие болады. Қозғалыстың ерекше, көбіне бейнелі түрдегі сәттеріне көңіл аударылады. Сол себепті де бағалау дұрыс қозғалыс түсініктерін баянды етуге себепші болады.

Тәрбиеші жаттығуды қалай дұрыс орындауға болатындығын баланың есіне салады. Жалпы және жекелей бағалау жаттығуды орындау барысында бірден жүргізіледі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. С.Тайжанов, А.Қарақов. Дене тәрбиесі (оқулық) Алматы «Эверо» 2010ж.
2. А.Қарақов, К.Косымбаев «Мектеп оқушыларының дене мәдениетін қалыптасыру». «Ізденуші» Ғылыми журналы 2011ж. №13 17-21б. Алматы.
3. А.Қарақов, Қозғалыс белсенділігі – Дене тәрбиесінің бастауы (Әдістемелік құрал), Алматы, 2017ж. 134б.
4. А.Қарақов, А.Әбішев, Е.Сайдақов. Табиғи орта мен қимыл-қозғалыстардың ағзаға тигізер пайдасы. «Дене тәрбиесінің жаршысы», 2018ж. №1 112-115б. Ғылыми практикалық журнал.

5. А. Қарақов, А.Құлжабаев, А.Кенджебаев. Дене тәрбисін оқыту әдістеріне қойылатын жалпы талаптар. «Дене тәрбиесінің жаршысы» 2019ж. №13 33-39б. Ғылыми практикалық журнал, Алматы.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Караков Амантай, Оразов Шамурат Байманович,
Амитова Жанель, Азирбайжан Ердан Нурланович*

Физические упражнения проводятся с раннего возраста и постепенно, в соответствии с общим ходом развития ребенка, систематически усложняются. Регулярное выполнение упражнений способствует психическому развитию, общему физическому развитию, улучшению координации движений, воспитанию двигательных навыков, формированию правильной осанки, повышению чувствительности, укреплению здоровья, а также устранению физических недостатков.

Ключевые слова: Физические упражнения, движения, активность, развитие тела, формирование тела, влияние, влияние на разрушение организма.

CONTENT AND METHODS OF CONDUCTING GENERAL DEVELOPMENT EXERCISES WITH PRESCHOOL CHILDREN

*Amantay Karakov, Shamurat Orazov,
Zhanel Amitova, Yerdan Azerbaizhan*

Physical exercises are conducted from an early age and gradually, in accordance with the overall development of the child, systematically become more complex. Regular performance of exercises contributes to mental development, overall physical development, improved coordination of movements, the development of motor skills, the formation of correct posture, increased sensitivity, health strengthening, and the correction of physical deficiencies.

Key words: Physical exercises, movements, activity, body development, body formation, impact, impact on the destruction of the body.

REFERENCES

1. S. Taizhanov, A. Karkov. Physical Education (Textbook). Almaty: "Evero", 2010.
2. A. Karkov, K. Kossymbaev. "Formation of Physical Culture in Schoolchildren." "Izdenushi" Scientific Journal, 2011, No. 13, pp. 17-21. Almaty.
3. A. Karkov. Physical Activity – The Foundation of Physical Education (Methodological Guide), Almaty, 2017, 134 pages.
4. A. Karkov, A. Abishev, E. Saydakova. The Benefits of Natural Environment and Physical Movements on the Human Body. "Herald of Physical Education," 2018, No. 1, pp. 112-115. Scientific Practical Journal.
5. A. Karkov, A. Kulzhabaev, A. Kendzhebaev. General Requirements for Methods of Teaching Physical Education. "Herald of Physical Education," 2019, No. 13, pp. 33-39. Scientific Practical Journal, Almaty.